

عرفت الحساسية على أنها تفاعل فسيولوجي غير طبيعي في أنسجة الجسم المختلفة ينتج عنه تولد أجسام مضادة داخل الخلايا مصحوبة بخروج مادة الهستامين التي تؤثر على الأنسجة والشعيرات الدموية فتسبب حدوث أعراض الحساسية . والأنسجة المحتمل إصابتها عادة هي الجلد والأغشية المخاطية . وهذا التفاعل ينشأ أساساً من وجود مادة بروتينية تصل إلى الجسم عن طريق الفم أو الشم أو التنفس أو اللمس أو الحقن .

وهناك عديد من المواد والحالات قد تكون هي السبب في الحساسية مثل حبوب اللقاح في النباتات ، والأتربة ومواد التجميل وشعر الحيوانات والنباتات السامة وبعض الأدوية وخاصة المضادات الحيوية مثل (البنسلين) . كذلك بعض العوامل الطبيعية مثل درجة الحرارة كالحر الشديد

أو البرد أو أشعة الشمس وكثيراً جداً من الأطعمة المختلفة .

### أعراض الحساسية :

تختلف أعراض الحساسية باختلاف سببها أو المادة التي تسبب التفاعل . الطفح الجلدي أو الإكزيما Eczema تعتبر أكثر شيوعاً في الرضع والأطفال . كما قد تظهر الأعراض في صورة ورم في الشفتين واللسان وانتفاخ في الوجه وهذا عادة يكون في الأطفال الأكبر سناً وبالغين . من أعراض الحساسية في الأطفال أيضاً القيء والإسهال والمغص المتكرر بالبطن والعطس والرشح بالأنف والأزمات الربوية .

### Food Allergy

### الحساسية الغذائية :

يعتبر البروتين المكون لكثير من الأطعمة من ضمن العوامل التي تسبب الحساسية الغذائية . ومن ضمن الأطعمة الشائعة التي ينتج عنها الحساسية خاصة عند الأطفال ، البرتقال واللبن والبيض وفي بعض الأحيان القمح . كذلك السمك والشيكولاتة والبطاطم والفراولة والموز .

### تشخيص الحساسية الغذائية :

**أولاً : تاريخ حدوثها :** يجب أن يسأل المريض عن أنواع الأطعمة التي يتناولها وهذه الطريقة تفيد جداً في حالة البالغين أو الأطفال كبار السن إلى حد ما . أما بالنسبة للرضع تكون أنواع الأطعمة المأخوذة بالقم محدود جداً فيكون التشخيص أسهل . في جميع الحالات أخذ بيانات مفصلة عن الأطعمة المتناولة حديثاً وظهور الأعراض كذلك الظروف والأحداث المصاحبة للمرض تعتبر هامة جداً .

**ثانياً : اختبار الجلد :** إذا لم يوضح سؤال المريض السبب في حدوث أعراض الحساسية يلجأ الطبيب لإجراء بعض الاختبارات الجلدية بواسطة خلاصات ومستحضرات خاصة تحضرها المعامل من الأطعمة المختلفة على هيئة خلاصات مركزة . وتحقق هذه الخلاصات بعد تخفيفها تحت الجلد بكميات ضئيلة . وفي حالة الحساسية لنوع معين من خلاصات هذه الأطعمة تظهر دوائر حمراء مع ورم حول المادة أو الخلاصة المسببة للحساسية . وقد ثبت أن هناك كثير من الأطعمة قد تعطي اختبار إيجابي للحساسية بالرغم من عدم ظهور أعراض للحساسية عند تناولها . لذا فإن

هذه الاختبارات قد تعطي نتائج غير مؤكدة في بعض الأحيان .

### طريقة العلاج :

عند الشك في أن هناك نوع من الطعام يسبب الحساسية ، يستبعد هذا الطعام من الوجبات المقدمة لمدة سبعة أيام . وإذا اختفت أعراض الحساسية يقدم الطعام مرة أخرى في الوجبات ولكن بكميات أكبر وفي عدة وجبات . إذا كان هذا الطعام هو فعلاً المسبب للحساسية فستظهر الأعراض مرة أخرى ولوقت أطول .

### الحساسية ضد اللبن :

الحساسية لبروتين اللبن البقري شائعة الحدوث في الأطفال تحت سن عامين . في كثير من هؤلاء الأطفال تتحسن الحالة عندما يكبرون في السن وتزول أعراض الحساسية كلية . جزئيء اللاكتوجلوبيولين في اللبن يعتبر هو المسئول عن حدوث الحساسية ضد اللبن البقري . هناك ألبان صناعية كثيرة تكون خالية من اللبن البقري وقد جهزت خصيصاً لهؤلاء الرضع والأطفال . يستعمل لبن الصويا واللبن المصنع من الكازين في صنع هذه المستحضرات . هذه الألبان تحتوي على جميع العناصر الغذائية الموجودة بالألبان الأخرى وتكفي للنمو الطبيعي السليم .

قد يستعمل لبن الماعز لتغذية الطفل المصاب بحساسية ضد اللبن البقري . ولكن هناك بعض الرضع يعانون من حساسية ضد لبن الماعز مشابهة تماماً لما يحدث مع اللبن البقري . علاوة على أن لبن الماعز يحتوي على كميات قليلة من فيتامين د ، و ب 12 وحمض الفوليك ، وعند استعماله يجب أن تعطى هذه العناصر كإضافات لغذاء الرضيع . عندما يبدأ الرضيع في تناول الأطعمة الأخرى غير اللبن يجب أن تراعي الأم عدم احتوائها على اللبن في مكوناتها وأن تقرأ مكونات الطعام على المعلبات حتى تتأكد من ذلك . إذا لم يستطع هؤلاء الرضع والأطفال استساغة طعم الألبان المحضرة خصيصاً لعلاج هذه الحالة ، فيجب أن يعطى لهم الكالسيوم والريبوفلافين في صورة أقراص حيث يعتبر اللبن مصدر أساسي لهذه العناصر الضرورية كذلك يجب أخذ إضافات من فيتامين د .

### الحساسية ضد القمح :

يعتبر عيش القمح وجميع المنتجات المصنوعة من دقيق القمح أطعمة أساسية في الوجبات اليومية . لذا فالشخص المصاب بحساسية ضد القمح يحرم عادة من أطعمة كثيرة يدخل في تركيبها القمح . جميع أنواع الأطعمة التي لا تحتوي على قمح يمكن تناولها بما فيها الدهون والنشويات . الوجبات يجب أن تكون عالية في البروتين والسعرات . الفيتامينات والأملاح المعدنية يجب أن تؤخذ بانتظام وخاصة في حالة حدوث سوء تغذية . كما يجب أن تكون الوجبات كافية للمحافظة على النمو الطبيعي في الأطفال والوزن الطبيعي في البالغين .

الأطعمة المسموحة : اللبن – الجبن بجميع أنواعه – الدهون – البيض – اللحوم والأسماك – شوربة الخضار والأنواع الأخرى من الحساء بدون إضافة دقيق – الخضروات «حسب الرغبة» – الفواكه «حسب الرغبة» – الخبز المصنوع من الأرز والذرة والمصنوع من دقيق الصويا .

### الحساسية ضد البيض :

على هذا المريض مراعاة عدم تناول جميع الأطعمة التي تحتوي على البيض أو يدخل البيض في صنعها مثل الكيك والجانوه والبودنج والكريمة المخفوقة والحلوى المستعملة كغطاء والبسكوتات المختلفة وبعض أنواع الخبز والآيس كريم .

### الحساسية ضد اللقاح :

المشكلة الرئيسية لهؤلاء الأفراد هو حصولهم على احتياجاتهم اليومية من فيتامين ج ولكن هناك العديد من الأطعمة تحتوي على نسبة من الفيتامين كافية لسد الاحتياجات اليومية مثل البطاطس والخضروات والفواكه كما يمكن أخذ فيتامين ج عن طريق الأقراص بالفم حوالي 50 ملجم تكفي للتأكد من الحصول على الاحتياجات منه .