

رعاية طفل مصاب بحساسية الطعام

دليل حول ما
تحتاج إلى معرفته



وجه الكاميرا نحو
الرمز للتنزيل

جدول المحتويات



المراجعون:

Dr. Waleed Alqurashi, Dr. Philippe Bégin, Dr. Moshe Ben-Shoshan,
Dr. Edmond Chan, Dr. Julia Upton, Dr. Susan Wasserman, Dr. Wade Watson.

افهمها.



يُرجى من الأهالي إكمال هذه الصفحة

الاسم

الأطعمة التي يجب تجنبها بسبب الحساسية



أسماء أخرى للأطعمة التي يجب تجنبها (على سبيل المثال، يمكن الإشارة إلى الصويا باسم الفول أو الصويا المتخثر أو التوفو)

ما نوع حاقن الإيبينيفرين الآلي بحوزة الطفل؟

تأكد من وجود حاقنين اثنين لديك على الأقل في متناول اليد



أين هو الحاقن الآلي؟

اعرف موقع الأجهزة التي يحملها الطفل؛ احتفظ بالأجهزة الخاصة بالأطفال الأصغر سنًا



تعليمات خاصة

عند الخروج والأنشطة وغير ذلك



جهات الاتصال في حالات الطوارئ





امنعها.

تجنب التفاعل التحسسي



اقرأها.

قبل شراء الطعام، اقرأ قائمة المكونات بأكملها وتجنب المنتجات التي تحتوي أو "قد تحتوي" على الطعام (الأطعمة) التي عليك تجنبها.



احصل عليها.

احصل على قائمة بالأطعمة الآمنة لشراؤها أو اطلب من الأهل تقديم وجبات/وجبات خفيفة آمنة.

تحقق منها.

قم بإجراء الفحص الثلاثي، اقرأ الملصقات:



3. قبل تقديمه.



2. عندما تصل إلى المنزل وتضعه جانباً.



1. في المتجر قبل شراء المنتج.



إذا لم تكن متأكدًا، التقط صورة لقائمة المكونات وأرسلها إلى الأهل للتحقق من أنها آمنة.



تحقق من ملصقات المنتجات غير الغذائية أيضًا، مثل اللوازم الحرفية ومواد العناية الشخصية.



امنعها.

تجنب التفاعل التحسسي



قلل منه.

قلل من التلوث التبادلي عند إعداد الطعام أو تقديمه. التلوث التبادلي هو عندما تدخل مسببات حساسية الطعام عن طريق الخطأ في طعام آخر، أو على أحد الأسطح/الأجسام، أو حتى في اللعاب.



نظف الأسطح، مثل أسطح المناضد والطاولات، وحافظ على خلوها من مسببات الحساسية عند إعداد الطعام.



لا تنزع مسببات الحساسية من الطعام حيث قد تبقى منها كميات صغيرة (مثل إزالة المكسرات من السلطة).



اغسل يديك بالماء والصابون قبل وبعد إعداد الوجبات/الوجبات الخفيفة.



لا تشارك الطعام/المشروبات أو المصاصات أو الأطباق أو الأكواب أو الأواني.



تأكد من أنك وحيواناتك الأليفة لم تستهلكوا مسببات حساسية الطفل قبل إعطائه القبلات (يمكن أن يصل اللعاب إلى جلده وإلى عينيه أو فمه).



جهّز الوجبات الخالية من مسببات الحساسية أولاً، واستخدم ألواح تقطيع وأواني وأدوات طهي منفصلة.

اعرفها.



اعرف العلامات والأعراض

تشمل أعراض الحساسية المفرطة (التأق) بشكل عام جهازين أو أكثر من أجهزة الجسم:



التنفس

سعال، أزيز، ضيق
التنفس، ألم أو ضيق
في الصدر، ضيق في
الحلق، صوت أجش،
احتقان الأنف أو
أعراض تشبه حمى



القش (سيلان الأنف، حكة في الأنف وعيون دامعة
عطس) صعوبة في البلع، شعور بالاختناق (choking).



الجلد

شرى، تورم،
حكة، حرارة،
احمرار



تذكر أن الشرى لا يظهر دائمًا أثناء
الحساسية المفرطة (التأق).



القلب

أكثر شحوباً من لون
البشرة العادي/لون
أزرق، ضعف النبض،
إغماء أو دوار

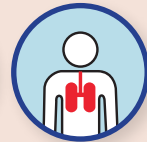


المعدة

غثيان، ألم أو
تشنجات، قيء،
إسهال



يمكن أن تكون أعراض التنفس أو القلب وحدها
الحساسية المفرطة (التأق).



علاج الحساسية المفرطة (التأق) فوراً، ولا تنتظر حتى تتفاقم الأعراض.



اعرفها.



اعرف العلامات والأعراض

اعتمادًا على عمر/ مستوى نضج الطفل، تأكد من أنه يعرف بضرورة إخبارك إذا كان لا يشعر بصحة جيدة/يعاني من تفاعل تحسّسي.

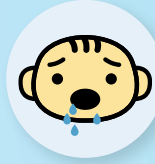


الأطفال الرُّضع

قد يكون هناك تغيير ملحوظ في صوت البكاء و/أو حدوث سيلان لللعاب القوي مباشرة بعد الرضاعة أو تغيرات سلوكية مثل التهيج، و/أو تغير مفاجئ مثل النعاس الشديد و/أو صعوبة الاستيقاظ و/أو التشبث بمقدم الرعاية.



تعب مفاجئ



سيلان اللعاب



قيء

الأطفال

قد يقول الأطفال أشياء لوصف أعراضهم، مثل:



الطعام حار

أشعر بحكة في لساني



هناك شعور غريب في فمي





عالجها.

الحساسية المفرطة (التأق)



حول الإبينيفرين

إنه الخطوة الأولى لعلاج الحساسية المفرطة (التأق). لا تستخدم مضادات الهيستامين، مثل Benadryl®، لأنها لا تعكس تأثير أعراض الحساسية المفرطة (التأق). حتى إذا لم تكن متأكدًا من التفاعل، استخدم حاقن الإبينيفرين الآلي. الإبينيفرين آمن ويمكن أن ينقذ الحياة.

في حالة حدوث الحساسية المفرطة (التأق)، اتبع خطوات الطوارئ الخمس التالية:



استخدم حاقنًا آليًا ثانيًا فور مرور 5 دقائق على إعطاء الجرعة الأولى إذا لم يكن هناك تحسن في الأعراض.



اتصل بالرقم 9-1-1 أو الخدمات الطبية الطارئة المحلية على الفور وأخبرهم بوجود طفل يعاني من الحساسية المفرطة (التأق).



أعط حاقن الإبينيفرين الآلي (على سبيل المثال EpiPen®، Allerject®) على الفور. اتبع التعليمات الموجودة على الجهاز.



اتصل بالشخص الذي يُمثل جهة اتصال في حالات الطوارئ (مثل أحد الوالدين).



اذهب إلى أقرب مستشفى على الفور (يُستحسن بسيارة الإسعاف)، حتى لو كانت الأعراض خفيفة أو توقفت. يمكن أن يزداد التفاعل سوءًا أو يعود.

سبب الذهاب إلى المستشفى هو التفاعل التحسسي وليس استخدام الإبينيفرين.



عالجها.



الحساسية المفرطة (التّاق) – وضعية الجسم مهمة

بعد إعطاء الإبينيفرين

اجعله يستلقي على ظهره (إن لم يكن مستلقيًا أصلاً) وارفع رجليه. قد يُفضّل البقاء جالسًا مُنتصبًا إذا كان التنفس صعبًا.



إذا شعر الطفل بالمرض أو القيء، اجعله يستلقي على جانبه. إذا كان فاقدًا للوعي، فيجب وضعه أيضًا على جانبه.



بعد إعطاء الإبينيفرين، قد يكون من المفيد الاستلقاء مع الطفل الصغير للحفاظ على هدوئه.



عند إعطاء الإبينيفرين

اجعل الطفل يجلس أو يستلقي. إذا كان يعاني من صعوبة في التنفس، فقد يفضل الجلوس.



قد تجد أنه من المفيد دعم أو تثبيت الساق لتقليل الحركة قبل إعطاء حاقن الإبينيفرين الآلي.



أثناء التفاعل ...

إذا كان الطفل مستلقيًا،

فلا تجعله يجلس منتصبًا أو

يقف فجأة أثناء الحساسية المفرطة (التّاق)،

حتى بعد تلقي الإبينيفرين.

يمكن للتغيرات المفاجئة في الوضعية أن

تكون مهددة للحياة.

الأسئلة الشائعة



1 ما هي حساسية الطعام؟

عندما تكون لديك حساسية من الطعام، يعتبر جهازك المناعي خطأً أن أحد مكونات طعام معين (في معظم الأحيان، البروتين) ضار. يستجيب جسمك للطعام (مسبب الحساسية) بتفاعل تحسسي.

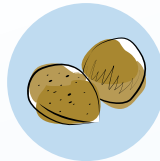


2 ما هي مسببات حساسية الطعام الأكثر شيوعاً؟

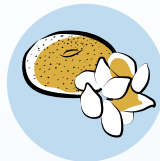
في كندا، "مسببات حساسية الطعام ذات الأولوية" هي:



الفاول السوداني



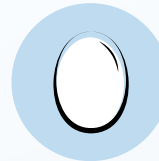
المكسرات



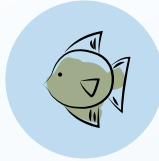
السسم



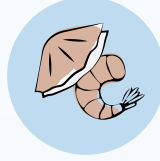
الحليب



البيض



السماك

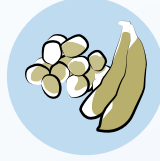


القشريات

(مثل الكركند والقريدس)

والرخويات

(مثل الإسكالوب البحري والمحار)



الصويا



القمح والشيقم



الخردل

3 ما مقدار المواد المسببة لحساسية الطعام التي يتطلبها التسبب في حدوث تفاعل، وما مدى سرعة حدوثه؟

يختلف المقدار المطلوب لإحداث تفاعل حسب الشخص، وبعض الأشخاص قد يحدث لديهم تفاعل بسبب كمية صغيرة. تحدث معظم التفاعلات التحسسية في غضون دقائق، ولكن يمكن أن يحدث بعضها بعد ساعات قليلة من التعرض.



4 ما هي الحساسية المفرطة (التأق)؟

الحساسية المفرطة (التأق) هي أخطر أنواع التفاعلات التحسسية. يمكن أن تكون مهددة للحياة، ولكن هناك طرق لتقليل المخاطر والاستعداد لحالات الطوارئ.



الصور في الصفحة 6؛ الخطوتان 1 و3 في الصفحة 8 بإذن من خطة عمل الحساسية المفرطة (التأق) الكندية للأطفال (Kids' CAP).

شارك هذا الدليل



يوفر معلومات سهلة الفهم وضرورية لإدارة حساسية الطعام والحساسية المفرطة (التأق).

هذا الدليل مثالي للأجداد وجليسات الأطفال والمدربين وغيرهم ممن يقدمون الرعاية للأطفال الذين يعانون من حساسية الطعام.



foodallergycanada.ca