

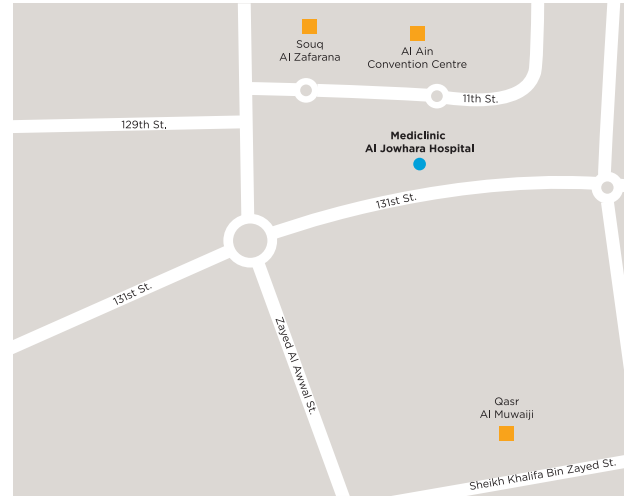
مدينة العين، منطقة الجيمي
ص.ب. 222766، العين الإمارات العربية المتحدة
ت: 800 2000
ف: +971 3 735 9675

AL AIN CITY, AL JIMI AREA
P.O. BOX 222766, AL AIN UAE
T: 800 2000
F: +971 3 735 9675

aljowhara@mediclinic.ae
www.mediclinic.ae



MyMediclinic 24x7 App



EXPERTISE YOU CAN TRUST.

UAE • SOUTH AFRICA • NAMIBIA • SWITZERLAND
www.mediclinic.ae

MJOW.COM.DRM.14.1

الحساسية الغذائية المبلغ عنها بنسبة 18 في المئة بين الأطفال دون سن 18 عامًا. على الرغم من أن معظم الأطفال قد تتلاشى الحساسية لديهم، إلا أن الحساسية تجاه الفول السوداني والمكسرات الشجرية والأسماك والمحار قد تستمر مدى الحياة.

ما هي اختبارات حساسية الطعام؟

هناك نوعان من الاختبارات لمعرفة ما إذا كان لديك حساسية تجاه الطعام.

اختبار الجلد - تتضمن معظم اختبارات الجلد وخز الجلد بجهاز يحتوي على كمية صغيرة من الطعام. إذا كان لديك نتوء أحمر مثير للحكة، مثل لدغة البعوض، فهذا يعني أن لديك حساسية من هذا الطعام. يمكن لبعض الأجهزة اختبار عدة أنواع مختلفة من الحساسية الغذائية في وقت واحد.

فحص الدم - تحاليل الدم للكشف عن حساسية الطعام تبحث عن أجسام مضادة (بروتينات) تسمى "IgEs" يصنعها الجسم عندما يكون لديه رد فعل تحسسي.

هل يمكن منع التفاعلات التحسسية؟

يمكنك منع رد الفعل التحسسي عن طريق عدم تناول الطعام الذي يسبب لك الحساسية. يمكن لقصة صغيرة من الطعام أن تتسبب في حدوث رد فعل تحسسي كبير. يمكنك أنت وطبيبك وضع خطة علاج لحساسية الطعام.

كيف أضمن الحساسية عند أطفالي؟

إذا كنت تعاني من حساسية تجاه الطعام - أو كان طفلك يعاني من ذلك - فقد تشعرون ببعض القلق من إصابة الطفل الجديد بهذه الحساسية أيضًا. قد يكون الطفل أكثر عرضة للإصابة بنفس الحساسية ولكن هذا لا يؤكد أنهم سيعانون من الحساسية بالتأكيد. قد يكون لديهم نفس حساسية الطعام، أو حساسية طعام مختلفة، أو لا يعانون من حساسية تجاه الطعام على الإطلاق.

إذا كنت حاملًا أو مرضعة، فقد تتساءلين عما إذا كان يجب عليك تجنب بعض الأطعمة. على سبيل المثال، إذا كان لديك بالفعل طفل مصاب بحساسية الحليب، فهل يجب عليك التوقف عن شرب الحليب لتقليل خطر إصابة طفلك الجديد بالحساسية؟ في معظم الحالات، قد تكون الإجابة لا. لكن يجب عليك التحدث مع طبيبك للتأكد من أنك تتناولين نظامًا غذائيًا صحيًا يناسب حالتك.

عندما يبلغ طفلك من العمر ما يكفي لبدء تناول الأطعمة الصلبة، سيكون عليك تحديد موعد تقديم الطعام له. اعتاد الأطباء على الاعتقاد أنه من الأفضل تأخير تقديم الطعام الصلب إذا كان الطفل معرضًا لخطر الإصابة بالحساسية. أما الآن، فيعتقد الأطباء أنه من الأفضل عدم الانتظار حتى يكبر الطفل، وإعطاء الطعام في الوقت المعتاد (بدءًا من عمر أربعة إلى ستة أشهر). ولكن لا توجد هناك طريقة للتأكد ما إذا كان طفلك يعاني من الحساسية أم لا. يمكن لطبيب الأطفال أن يساعدك في تحديد موعد وكيفية تقديم بعض الأطعمة المعينة.

لمزيد من المعلومات، استشر فريق أخصائيي طب الأطفال في ميدكليك.

حساسية الطعام عند الأطفال FOOD ALLERGY IN CHILDREN



A food allergy is an abnormal response of the body to a certain food. It is important to know that this is different than a food intolerance, which does not affect the immune system, although some of the same symptoms may be present.

What are the symptoms of food allergy?

Mild symptoms can include:

- Hives – raised, red patches of skin that are very itchy
- Red or swollen skin
- Itchy, watery, or swollen eyes
- Runny nose or sneezing

Severe symptoms are also called “anaphylaxis.” They can include:

- Swelling of the throat
- Wheezing, coughing a lot, or trouble breathing
- Vomiting or diarrhoea
- Feeling dizzy or passing out

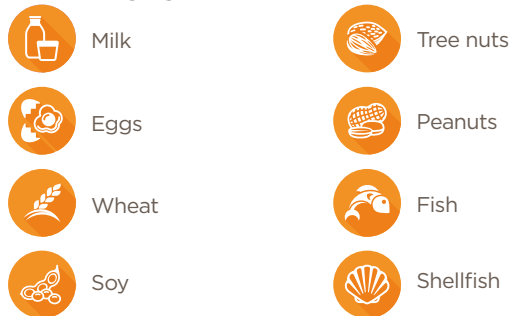
Symptoms can differ from person to person. Also, a person can have different symptoms each time they have an allergic reaction.

What is the difference between food allergy and food intolerance?

Food allergy causes an immune system response, causing symptoms in your child that range from uncomfortable to life-threatening. Food intolerance does not affect the immune system, although some symptoms may be the same as in food allergy.

What foods most often cause food allergy?

Approximately 90 percent of all food allergies are caused by the following eight foods:



Eggs, milk and peanuts are the most common causes of food allergies in children, with wheat, soy, and tree nuts also included. Peanuts, tree nuts, fish, and shellfish commonly cause the most severe reactions. Nearly five percent of

children under the age of five years have food allergies. From 1997 to 2007, the prevalence of reported food allergy increased 18 percent among children under age 18 years. Although most children “outgrow” their allergies, allergy to peanuts, tree nuts, fish, and shellfish may be lifelong.

What are the tests for food allergy?

There are two types of tests to tell if you have a food allergy.

Skin test – Most skin tests involve pricking your skin with a device that contains a tiny amount of food. If you get a red, itchy bump, like a mosquito bite, it means you are allergic to that food. Some devices can test for several different food allergies at once.

Blood test – Blood tests for food allergies look for antibodies (proteins) called “IgEs” that the body makes when it is having an allergic response.

Can allergic reactions be prevented?

You can prevent an allergic reaction by not eating the food you are allergic to. Even a tiny bite of food can cause a big reaction. You and your doctor can make a food allergy plan.

How to prevent allergies in my children?

It's not clear. If you have a food allergy – or your child does – you might worry that a new baby will have it too. The baby might be at higher risk of having the same allergy. But that doesn't mean they will definitely have it. They might have the same food allergy, a different food allergy, or no food allergy at all.

If you are pregnant or breastfeeding, you might wonder whether you should avoid certain food. For example, if you already have a child with a milk allergy, should you stop drinking milk to reduce your new baby's risk of allergy? In most cases, the answer is probably not. But you should talk to your doctor to make sure you are eating a healthy diet for your situation.

When your baby is old enough to start eating solids, you will have to decide when to offer the food. Doctors used to think it was better to delay this if a baby was at high risk for allergy. Now, they think it is better not to wait until the baby is older, and to give the food at the normal time (starting at four to six months old). But there is still no way to know for sure if your baby will have an allergy. Your baby's doctor can help you decide when and how to offer certain foods.

For more information, consult our team of paediatric specialists.

حساسية الطعام هي استجابة غير طبيعية من الجسم لأصناف معينة من الطعام. من المهم معرفة أن هذا يختلف عن عدم القدرة على تحمل بعض الأطعمة، والذي بدوره ليس له تأثير على جهاز المناعة، على الرغم من تشابه بعض الأعراض.

ما هي أعراض حساسية الطعام؟

يمكن أن تشمل الأعراض الخفيفة:

- قشعريرة - بقع حمراء على الجلد تسبب حكة شديدة
- احمرار الجلد أو انتفاخه
- حكة أو دموع أو تورم العينين
- سيلان الأنف أو العطس

تسمى الأعراض الشديدة أيضًا “بالتأق” أو “صدمة الحساسية المفرطة”. يمكن أن تشمل:

- تورم في الحلق
- التنفس بصوت، أو سعال بكثرة، أو صعوبة في التنفس
- القيء أو الإسهال
- الشعور بالدوار أو الإغماء

يمكن أن تختلف الأعراض من شخص لآخر. أيضًا، يمكن أن يكون لدى الشخص أعراض مختلفة في كل مرة يعاني فيها من رد فعل تحسسي.

ما الفرق بين حساسية الطعام وعدم تحمل الطعام؟

تسبب حساسية الطعام استجابة الجهاز المناعي، مما يسبب أعراضًا لدى طفلك تتراوح من عدم الراحة إلى أعراض تشكل حياته للخطر. لا يؤثر عدم تحمل الطعام على جهاز المناعة، على الرغم من أن بعض الأعراض قد تكون مماثلة لحساسية الطعام.

ما هي الأطعمة التي تسبب حساسية الطعام في أغلب الأحيان؟
ما يقارب 90% من جميع أنواع الحساسية الغذائية ناتجة عن الأطعمة الثمانية التالية:



يعتبر البيض والحليب والبقول السوداني من أكثر أسباب الحساسية الغذائية شيوعًا عند الأطفال، مع كل من القمح وفول الصويا والمكسرات الشجرية أيضًا. عادة ما يُسبب البقول السوداني والمكسرات الشجرية والأسماك والمحار في ردود أفعال قوية. يعاني ما يقارب من خمسة بالمئة من الأطفال دون سن الخامسة من الحساسية الغذائية. من عام 1997 إلى عام 2007 ، زاد انتشار