الحساسية الغذائية Food Allergy

د/ رأفت مدبولي حربي
أخصائي الأمراض الجلدية والتناسلية
مركز أسعد الحمد للأمراض الجلدية - مستشفى الصباح

الحساسية الغذائية تحدث نتيجة أسباب مناعية عن طريق إفراز الأجسام المضادة IgE ضد أحد مكونات الغذاء أو الإضافات الموجودة به وتكون الحساسية للغذاء أكثر شيوعا بين الرضع والأطفال أقل من 3 سنوات 4%-6% أما في الأطفال الأكبر سنا فتكون النسبة من 1%-3% أما النسبة في البالغين تكون 1%-2%.

وقد وجد أن الرضاعة الطبيعية تقلل من احتمالية التحسس من الغذاء كما أن تجنب بعض الأطعمة المسببة للتحسس في الأطفال الرضع تقلل من حدوث تحسس مبكر من هذه الأغذية.

المرضى المصابون بالاستعداد الو راثي للحساسية Atopy سواء الذين يعانون من الأزمات الربوية أو الإكزيما الجلدية لديهم قابلية لحدوث التحسس للغذاء وتتميز المواد المسببة للتحسس بالغذاء Food Allergens بسهولة ذوبانها بالماء وصغر وزنها الجزيئي بالإضافة لمقاومتها للهضم والتحلل وكذلك الحرارة أو التسخين وتوجد أمثلة كثيرة لهذه المواد مثل الموجودة في الفول السوداني وبيض الدجاج والسمك وفول الصويا والجمبري كما أن هناك بعض الأغذية التي تتداخل cross react مناعيا مع بعضها وأمثلة لذلك البيض مع الدجاج واللبن البقري مع اللحم البقري ولبن البقر مع لبن الماعز والقمح مع الأرز والحبوب الأخرى وكذلك أيضا بعض المواد الموجودة بالهواء المحيط مثل حبوب اللقاح تتداخل مناعيا مع بعض أنواع الغذاء مثل البندق و اللوز والتفاح الأخضر.

الأعراض الإكلينيكية

لا بد من التركيز على معرفة التاريخ المرضي لأمراض الحساسية للمريض والعائلة وكذلك محاولة تحديد نوعية الغذاء المسبب للحساسية وتحديد أقل كمية منه تسبب الحساسية للمريض.

أما الأعراض فتتراوح بين:

صورة مريض بالأرتيكاريا

- أرتيكاريا حادة وهي الأكثر شيوعا وفي بعض الحالات تورم بالجفون والشفاه.
- تفاقم الأعراض لدى مرضى الإكزيما الوراثية.
- غثيان وقيء وتقلصات بالبطن وأحيانا إسهال.
- احتقان بالأنف مع عطس ورشح.
- أما في الحالات الشديدة يحدث تورم بالحنجرة مع انقباض الشعب الهوائية وهو ما يعرف بالتآق Anaphylaxis.
- العلامات التي تنذر بحدوث التآق:
- احساس بحكة بالفم والحلق
- تورم بالحنجرة مع كحة وتزييق بالصدر وصعوبة التنفس.
- أرتيكاريا وقيء.

ومن العوامل التي تساعد على حدوثها:

- وجود تاريخ مرضي بأزمات الربو غير مستجيبة تماما للسيطرة العلاجية.
- حدوث نفس الأعراض مع نفس نوعية الغذاء من قبل.
- عدم معرفة الأعراض الأولية وعلاجها.

وقد يؤدى التأخر فى استخدام العلاجات الطبية المناسبة في هذه الحالات لنتائج خطيرة على صحة وحياة المريض.

ومن أكثر الأطعمة المسببة لهذه الحالة:

الفول السوداني وأنواع المكسرات الأخرى وكذلك محار السمك.

وأحيانا يحتاج الطبيب لعمل بعض الفحوصات الطبية لمحاولة التعرف على نوعية الغذاء المسبب للحساسية ومن أمثلة هذه الفحوصات:

١-الإختبارات الجلدية

أ-إختبار وخز الجلد Skin Prick test :

وهو الأكثر إستخداما ويعطي معلومات سريعة في 15 إلى 20 دقيقة ونتائجه السلبية أكثر دقة من الإيجابية بمعنى أنه يعطينا قدرة على معرفة بعض الأغذية التي ليس لها دور في إحداث الحساسية لدى المرضى أما النتائج الإيجابية فهي أقل دقة مما يحد من ترجمتها من الناحية الإكلينيكية.

ب- اختبار الحقن بالجلد Intradermal test :

قد يتسبب أثناء إجراءة في حدوث أعراض خطيرة مما يجنب إستخدامه بالإضافة إلى أنه أقل دقة من إختبار وخز الجلد.

٢- اختبار الدم للأجسام المضادة RAST Specific IgE

وغالبا يستخدم عندما تكون حالة الجلد الإكلينيكية لا تسمح بإجراء إختبار وخز الجلد كما في حالات الإكزيما الجلدية المنتشرة أو في حالات dermographism كما أنه ذو تكلفة عالية ويعطي نتائج مماثلة لإختبار وخز الجلد.

٣- اختبار CAP system FEIA Fluorescent enzyme immunoassay

وهو الأحدث والأكثر دقة في تحديد كم الأجسام المضادة ضد نوع الغذاء المسبب للتحسس.

٤- Oral Challenge Test

يعتمد على إعطاء المريض كميات معينة من الأغذية التي يشتبه في التحسس منها مع أخذ الاحتياطات اللازمة

لعلاج الأعراض الشديدة التي ربما تحدث و يتم أجراء الاختبار بطرق متعددة بعضها يعرف المريض نوع الغذاء الذي يتناوله والبعض الأخر يعطى بطريقة بحيث لا يعرف المريض نوعية الغذاء.

العلاج:

محاولة معرفة الغذاء المسبب لأعراض الحساسية والابتعاد عنه ويتم هذا بملاحظة المريض لحدوث تلك الأعراض وارتباطها بنوع الغذاء ولكن هذه الطريقة قد تكون صعبة أحيانا خاصة إذا كانت الأعراض تأتي بعد فترة من تناول الغذاء المسبب للحساسية أو إذا كانت هذه الأعراض نادرة الحدوث وهناك طريقة يستبعد فيها المريض نوع من الغذاء لمدة تتراوح بين 7-14 يوما ويلاحظ فيها اختفاء الأعراض من عدمه ويكرر ذلك مع نوع آخر حتى يستطيع التعرف على نوع الغذاء أو الأغذية التي تسبب تلك الأعراض وهذه الطريقة ينصح بها للتأكد من غذاء معين يظن المريض أنه السبب في الأعراض التي تحدث له أما إذا كان المريض لا يستطيع تحديد نوع معين من الغذاء كسبب لتلك الأعراض فيتم استبعاد جميع أنواع الغذاء التي ربما تسبب الحساسية لمدة تصل إلى 30 يوما حتى يلاحظ المريض اختفاء الأعراض تماما ثم يقوم المريض بتناول أنواع جديدة ويلاحظ حدوث تغير من عدمه حتى يستطيع معرفة الأغذية التي تسبب له الحساسية وينصح خلال تلك الفترة الابتعاد تماما عن الأغذية المحفوظة وكذلك الوجبات السريعة التي تحتوي على الإضافات أو المواد الحافظة وكذلك تجنب الحبوب واللحم البقري والشيكولاته والكولا ومنتجات الألبان وكذلك البيض والأغذية التي تحتوي على الخميرة.

مراجعة أخصائيي التغذية أمر ضروري في حال استبعاد أي صنف من الغذاء لإحلال البديل المناسب لتجنب حدوث مشاكل من نقص في بعض المواد الغذائية الضرورية.

العرض على اختصاصي الجلدية والحساسية وكذلك اختصاصي الجهاز الهضمي والتنفسي حسب الأعراض التي يشكو منها المريض.

تعطى مضادات الهستامين Antihistamine وأحيانا يحتاج المريض لموسعات الشعب الهوائية. أما في الحالات الشديدة Anaphylaxis يجب اعطاء المريض حقن الإدرينالين.

كما يتم اعطاء المريض أدوية الكورتيزون في الحالات الشديدة كعامل مساعد ولتقليل نسبة تكرار تلك الأعراض.

أما في حال تكرر هذه الأعراض الشديدة يعطى المريض حقن الإبنيفرين الذاتية مثل الـ Epipen ويعطيها المريض لنفسه بعد تدريبه عليها وهذه الحقن لابد من تخزينها بطريقة جيدة وملاحظة تاريخ الصلاحية عليها باستمرار.

التعرف على الأطعمة المسببة والامتناع عنها يعد أفضل وسيلة إذا أمكن ذلك لتجنب الأعراض الشديدة التي قد تنجم بعد تناولها.