



مدينة الملك سعود الطبية
KING SAUD MEDICAL CITY

المختصر المفيد عن مرض حساسية الطعام عند الأطفال



إعداد

د. إبراهيم بن عبدالله الضعيفان د. غنام بن عبدالله الغنام

1438هـ – 2016م

المقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين

يعتبر مرض الحساسية من الأمراض المزمنة والمنتشرة، كما أن الإصابة بالمرض في ازدياد على المستوى العالمي وذلك لأسباب غير واضحة وللعامل الوراثي والبيئي دور هام.

تعتبر حساسية الطعام أحد هذه الأمراض المنتشرة حيث تقدر نسبة الإصابة عند الأطفال ما بين

6-8% حسب الدراسات العالمية وتقل نسبة الإصابة عند البالغين إلى 3-4%. وقد زادت نسبة الإصابة عند الأطفال من 3.4% إلى 5.1% في دراستين بين عامي 1999 و 2009 م في الولايات المتحدة.

تم إعداد هذا الكتيب لتثقيف المجتمع وإعطاء نبذة مختصرة عن أنواع وأعراض حساسية الطعام وطرق علاجها مزوداً ببعض الصور التوضيحية لتكون في متناول الجميع.

سائلين الله تعالى العون والسداد

وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين

تعريف

تصنف الأمراض المرتبطة بالطعام إلى قسمين:

1- عدم تحمّل الطعام

ردة فعل غير مناعية تجاه أنواع محددة من الطعام حيث لا يتم استثارة جهاز المناعة وإنما تظهر الأعراض بسبب الآثار الجانبية لأحد مكونات الطعام مثل حدوث خفقان وزيادة ضربات القلب بعد تناول الكافيين. وقد يكون بسبب نقص أحد إنزيمات الهضم مثل إنزيم الحليب (Lactase) مما يؤدي إلى حدوث إسهال بعد تناول الحليب. وقد يكون بسبب تلوث الطعام بالميكروبات مثل تلوث الرخويات بالبكتيريا، مما يؤدي إلى حدوث أعراض تسمم غذائي ويعتبر هذا النوع الأكثر انتشاراً والأكثر صعوبة في التشخيص.

2- حساسية الطعام "أرجية الطعام"

هو عبارة عن ردة فعل مناعية غير طبيعية تجاه الطعام بعد تعرض الجسم لنوع معين من الطعام سواء عن طريق الأكل أو الملامسة أو حتى الاستنشاق. وقد تظهر الأعراض مباشرة خلال دقائق أو تتأخر إلى عدة أيام. ينقسم هذا النوع على عدة أقسام كما سيأتي لاحقاً.



أسباب حساسية الطعام

يمتاز الجسم بوجود أجهزة دفاعية تمنع وصول الأطعمة المسببة للحساسية إلى الدم ومن ذلك:

1- أحماض وإنزيمات المعدة

تقوم تلك الأحماض والإنزيمات بالتأثير السلبي على البروتينات المسببة للحساسية وبالتالي يفقد تأثيره على جهاز المناعة.

2- الغشاء المبطن للأمعاء

يمنع الغشاء المبطن للأمعاء امتصاص البروتين المسبب للحساسية.

3- أجسام مناعية وقائية "IgA"

عبارة عن أجسام مضادة وقائية تتواجد في الغشاء المبطن للجهاز الهضمي والجهاز التنفسي ترتبط مع الأطعمة المحسنة وتحمي الجسم من تأثير تلك الأطعمة.

4- المواد الكيميائية الموضعية

تفرز الأنسجة المبطن للجهاز الهضمي مواد كيميائية تؤثر على تركيبة البروتين في الطعام وتمنع آثاره الجانبية.

على الرغم من وجود تلك الدفاعات الطبيعية في الجسم إلا أن بعض البروتينات قد لا تتأثر بفعل الأحماض والإنزيمات المذكورة، وقد تكون صغيرة جداً ويسهل امتصاص الجسم لها فتثير جهاز المناعة وينتج عنه حساسية الطعام.

ولأسباب غير معروفة يصاب بعض الأطفال بمرض حساسية الطعام وقد يكون للعامل الوراثي والبيئي دور كبير في ذلك.

هناك عوامل أخرى قد تزيد احتمالية الإصابة بمرض حساسية الطعام مثل نقص فيتامين د، والسمنة وعدم التعرض المبكر للأطعمة المسببة للحساسية، ولا يزال ذلك قيد الدراسة.

أنواع حساسية الطعام المناعية

تنقسم حساسية الطعام المناعية إلى ثلاثة أنواع:

1- الحساسية الفورية الحادة "IgE"

يتفاعل جهاز المناعة ممثلًا بالأجسام المضادة (IgE) مع الطعام مما يؤدي إلى إفراز مواد كيميائية مثل الهيستامين بواسطة خلايا الجسم المختلفة وتظهر الأعراض غالبًا في الجلد والقناة الهضمية ويمكن أن تظهر أيضًا في الجهاز التنفسي والدورة الدموية وذلك في نوبات الحساسية المفرطة أو ما يسمى بصدمة الحساسية (Anaphylaxis).
تظهر الأعراض خلال دقائق إلى ساعتين كما يمكن أن تظهر ردة فعل مناعية متأخرة خلال ست ساعات وتختلف شدة الحساسية من مريض لآخر. ويعتبر هذا النوع الأكثر خطورة من بين الأنواع الأخرى.

2- الحساسية المتأخرة "non-Ig-E"

يتفاعل جهاز المناعة مع الطعام بواسطة الخلايا اللمفاوية وتظهر الأعراض متأخرة خلال أيام من تناول المستمر لنوعية معينة من الطعام، وغالبًا يعاني هؤلاء المرضى من إسهال مزمن وتأخر في النمو.

3- النوع الهجين

ويشمل الأجسام المضادة (IgE) والخلايا اللمفاوية، وتظهر الأعراض متأخرة مع تناول المستمر للطعام. من الأمثلة الشائعة حساسية الجلد المزمن أو ما يسمى بالأكزيما، وحساسية المريء (Eosinophilic Esophagitis).



الأطعمة المسببة لحساسية الطعام

يمكن أن تحدث الحساسية بعد تناول أي طعام يحتوي على بروتين. وتختلف الأطعمة المسببة للحساسية باختلاف الدول والدراسات إلا أن الحساسية للحليب، والبيض، والفاصوليا السوداني، والمكسرات والسّمك، والمحار، والصويا، والقمح، هي من أكثر الأطعمة انتشاراً ويطلق عليها الثمانية الكبيرة وتمثل 90% من حالات حساسية الطعام حسب الدراسات.

يعاني بعض المرضى المصابون بحساسية حبوب اللقاح من حساسية ضد بعض أنواع الفاكهة والخضار الطازجة خصوصاً بعد الأكل غير مغسولة جيداً وتظهر الأعراض على شكل حكة حول الفم والحلق مع تورم اللسان والشففتين وتكون غالباً بسبب تشابه البروتين في اللقاح مع بروتينات الفواكه والخضار وهو ما يسمى بالحساسية المشتركة (Cross Reactivity).

ومن الأطعمة الأخرى التي قد تسبب حساسية عند الأطفال البذور مثل بذور السمسم وكذلك التوابل والألوان الطبيعية والصناعية والإضافات الكيميائية.

في دراسة عالمية أظهرت نسبة انتشار حساسية الأطعمة على النحو التالي:

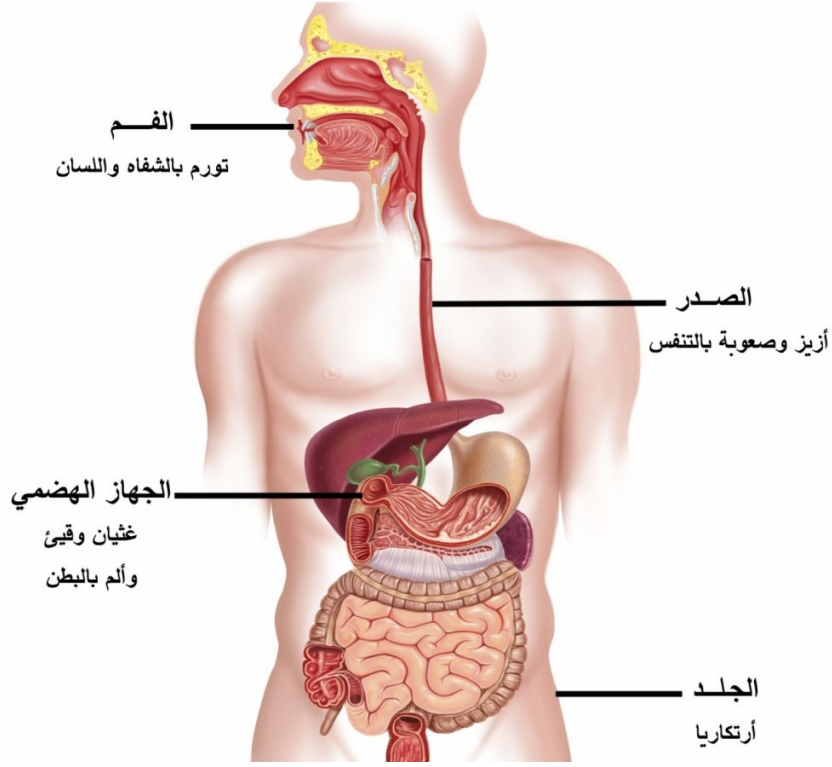
- 1- الحليب 2.5%
- 2- البيض 1.3%
- 3- الفول السوداني 0.8%
- 4- القمح 0.4%
- 5- الصويا 0.4%

أعراض حساسية الطعام

تختلف الأعراض من شخص لآخر حسب نوع الحساسية، كما تختلف كمية الطعام المطلوبة لإثارة جهاز المناعة كما أن ممارسة الرياضة بعد تناول الأطعمة المحسّسة أو تناول عقاقير (NSAID) والتي تستعمل كمسكن للألم قد يساعد في ظهور أعراض الحساسية.

ويمكن أن تظهر الأعراض التالية:

الأماكن الشائعة لحدوث حساسية الطعام لدى الأطفال



1- الجلد: تعتبر الأعراض الجلدية الناتجة عن الحساسية أكثر الأعراض ظهوراً وهي:

- احمرار
- طفح جلدي
- ارتيكاليا أو الشرى
- تورم حول العينين

- حكة
- اكزيما مزمنة



ارتيكاريا (الشرى)

2- الجهاز الهضمي: يعتبر ثاني أجهزة الجسم إصابة بالحساسية بعد الجلد وتظهر الأعراض التالية:

- غثيان
- قيء
- ارتجاع
- حكة حول الفم
- تورم اللسان والشفيتين
- اسهال حاد أو مزمن
- ألم في البطن
- دم ومخاط في البراز
- صعوبة في البلع
- تأخر في النمو



احمرار حول الفم وتورم الشفتين

3- الجهاز التنفسي: تظهر أعراض الجهاز التنفسي في الحساسية الحادة والفورية وتكون جزء من الحساسية المفرطة (صدمة الحساسية) وقد تظهر الأعراض التالية:

- صعوبة في التنفس
- ازيز في الصدر
- خشونة في الصوت
- اختناق في الحلق

4- الدورة الدموية: أعراض الدورة الدموية جزء من صدمة الحساسية وهي كالتالي:

- هبوط حاد في الدورة الدموية والضغط
- خفقان في نبضات القلب
- دوام ودوخة
- فقد الوعي

وقد تؤدي إلى الوفاة وتحتاج إلى علاج فوري كما سيأتي.

وهناك بعض الأعراض المزمنة الناتجة عن حساسية الطعام ومنها على سبيل المثال:

أ. الأكزيما

حوالي 30-40% من الأطفال المصابين بحساسية الجلد يعانون أيضاً من حساسية الطعام مما يؤدي إلى استمرارية الأعراض وعدم الاستجابة للمراهم الطبية مع استمرار تناول هذه الأطعمة.

ب. أعراض الجهاز التنفسي

يعاني بعض المرضى المصابون بحساسية الحليب في الدرجة الأولى والمرضى المصابون بحساسية البيض من التهابات متكررة في الصدر وفقر دم مزمن بسبب نقص الحديد وتأخر في النمو وغالباً تزول هذه الأعراض بعد تجنب الأطعمة المحسنة.

ج. التهابات الجهاز الهضمي

يعاني بعض المرضى المصابون بحساسية الطعام من التهابات مناعية مزمنة في أجزاء مختلفة من الجهاز الهضمي تؤدي إلى أعراض متكررة مثل الغثيان والقيء وصعوبة البلع أو الإسهال وفقدان الوزن، وتختلف هذه الأعراض حسب الجزء المصاب في الجهاز الهضمي وحسب عمر الطفل.

د. مرض السيلياك

عبارة عن نوع آخر من حساسية الجهاز الهضمي ضد بروتين يسمى الجلوتين موجود في القمح والشعير والشوفان. ويعتبر من أنواع حساسية الطعام المناعية المتأخرة (non-IgE) ويختلف عن تحسس القمح المناعي الفوري (IgE) في الأعراض ونسبة الشفاء. وتظهر أعراضه كالتالي:

- إسهال مزمن
- فقد للشهية
- نقص الوزن وتأخر النمو
- غازات في البطن
- قيء في بعض الأحيان
- طفح جلدي في بعض الأحيان

تشخيص حساسية الطعام

يتم تشخيص حساسية الطعام من خلال الطرق التالية:

1- التاريخ المرضي

وذلك بمعرفة الأعراض التي ظهرت على المريض وشدها ومعرفة نوعية الطعام المتناول وكميته والمدة الزمنية بين تناول الطعام وظهور الأعراض. يتناول التاريخ المرضي إصابة المريض بأمراض الحساسية الأخرى مثل حساسية الصدر والجيوب الأنفية. كما يتناول التاريخ العائلي إصابة أحد الوالدين أو أفراد الأسرة بحساسية الطعام أو بأحد أمراض الحساسية الأخرى.

2- الفحص الطبي

يتم قياس النمو والوزن عند الطفل ومقارنته بالمعدلات الطبيعية، كما يتم فحص علامات تأخر النمو المصاحبة وفحص الجلد والجهاز الهضمي والجهاز التنفسي لتقصي آثار حساسية الطعام على تلك الأجهزة.

3- فحص المضادات المناعية (IgE) في الدم

يتم قياس نسبة الأجسام المضادة في الدم والخاصة بالأطعمة المسببة للحساسية. وجود هذه الأجسام المناعية في الدم ينبئ بقابلية الجسم لحساسية الطعام ولكن ليس بالضرورة حدوث أعراض المرض، وقد تتناسب نسبة الأجسام المضادة مباشرة مع احتمالية حدوث أعراض الحساسية بعد تناول تلك الأطعمة.

4- اختبار الجلد

يتم اختبار الجلد في الظروف الملائمة وذلك باستعمال معيار إيجابي وآخر سلبي حيث يتم وضع نقط من طعام معين على الجلد ومن ثم وخز الجلد وقياس نسبة التحسس على الجلد بعد 15 إلى 20 دقيقة.

وهذا النوع من الاختبار أيضًا يؤكد وجود أجسام مناعية مضادة ضد نوع معين ولكن لا يمكنها التنبؤ بحدوث أعراض أو ردة فعل بعد تناول الطعام. وغالبًا يتناسب حجم التحسس في الجلد مع إمكانية حدوث أعراض الحساسية.



اختبار الجلد
خطوة ١
وضع نقطة من المواد المحسسة على الجلد



اختبار الجلد
خطوة ٢
وخز الجلد بالإبرة الطبية

5- اختبار اللاصق

يتم وضع لاصق على الجسم يحوى أنواع معينة من الأطعمة لمدة يومين تقريباً حيث يتم معرفة ردود الفعل المناعية المتأخرة تجاه تلك الأطعمة.



طريقة اختبار اللاصق

6- مفكرة الطعام

عبارة عن جدول يسجل يوميًا مع مراعاة الوقت ويحتوي على جميع الأطعمة المتناولة وكذلك الأعراض الناجمة حيث يتم دراسة ومقارنة وقت تناول الأطعمة مع وقت ظهور الأعراض.

7- استبعاد الطعام

يتم تجنب تناول طعام معين أو أي أطعمة أخرى تحوي في تركيبها على نفس العنصر المحسس لمدة أسبوعين ويتم تحديد تلك الأطعمة بناء على طرق التشخيص السابقة واستشارة الطبيب المختص ومن خلالها يتم متابعة أعراض الحساسية عند المريض حيث أن تحسن الأعراض يدل على إمكانية تحسس المريض من ذلك الطعام، ويمكن التأكد من ذلك بواسطة تحدي الطعام إذا لم يوجد موانع طبية.

8- اختبار تحدي الطعام

يعتبر حجر الزاوية لتشخيص حساسية الطعام ويطبق بعد استبعاد الطعام لبعض المرضى لأن عمل هذا الاختبار لمن لديه تجربة سابقة بحساسية مفرطة (صدمة الحساسية) يشكل خطورة على حياة المريض وعليه يتم إجراء هذا الاختبار فقط للمرضى الذين يعانون من حساسية غير مفرطة ويتم في مركز طبي وتحت إشراف أطباء متخصصين.

علاج حساسية الطعام

1- الابتعاد عن الأطعمة المحسوسة

تجنب تناول الأطعمة المسببة للحساسية عند المرض يعتبر حجر الزاوية في العلاج وذلك بعد تحديد تلك الأطعمة بناءً على دليل قطعي وليس مجرد ارتفاع الأجسام المناعية تحت إشراف طبيب مختص.

وقد يجد المريض صعوبة بالغة في تجنب تناول الأطعمة المحسوسة بشكل دقيق وخصوصاً الأطفال ومن يعاني من حساسية لأكثر من مادة غذائية.

2- التوعية الصحية

يتم تثقيف المريض والأهل بضرورة مطالعة محتويات الأطعمة التجارية والتحذيرات الموجودة عليها ومعرفة الأسماء البديلة لنفس المادة الغذائية، وعليه لا ينصح المريض بتناول الأطعمة التي لا تحوي شرح توضيحي لمكونات الطعام الغذائية مثل مأكولات المطاعم والوجبات السريعة. كما يحذر الأهل والمريض من التعرض للمادة المحسوسة بالطرق الأخرى مثل الملامسة أو الاستنشاق وخصوصاً مع تواجد زيوت بعض الأطعمة مثل الفول السوداني في مساحيق التجميل والنظافة. يجب على الأهل والمريض معرفة الأطعمة التي يكون معها تفاعل مشترك مع الطعام المحسس وذلك بسبب تشابه التركيب الجزيئي لتلك الأطعمة وتجنبها إذا لزم الأمر بعد نصيحة الطبيب المختص. تشمل التوعية الطبية أيضاً إرشاد المريض لاستعمال سوار في المعصم يحتوي على تشخيص المريض وطرق العلاج حتى يتمكن المسعفون من التعرف السريع على حالة المريض وإعطائه العلاج المناسب. بالإضافة أن يعطى المريض خطة علاجية مكتوبة توضح الأعراض المحتملة وطرق السيطرة عليها وتكون هذه الخطة موجودة في المنزل والأماكن التي يرتادها الطفل مثل الحضانة والمدرسة.

3- البدائل

تجنب الأطعمة الأساسية قد يؤدي إلى سوء التغذية وهشاشة العظام وتأخر النمو عند الأطفال وعليه ينصح المريض بتناول الأطعمة البديلة والتي تحتوي على نفس القيمة الغذائية ويكون ذلك باستشارة أخصائي التغذية.

ومن الأغذية البديلة الحليب المعالج (Hydrolyzed Milk Formula) أو الحليب المكون من أحماض أمينية حرة (Amino Acid Based Formula) للأطفال الرضع الذين يعانون من حساسية الحليب. كما ينصح بإعطاء المريض مدعم غذائي مثل الكالسيوم وفيتامين د إذا لزم الأمر.

4- الأدوية

لا يوجد علاج فعال يمنع حدوث حساسية الطعام، ولكن يوجد أدوية تستخدم في السيطرة على بعض الأعراض مثل:

- مضادات الهيستامين
تستخدم للسيطرة على الأعراض الجلدية وأعراض الجيوب الأنفية ويمكن أن تعطى عن طريق الفم في الحالات البسيطة أو عن طريق الوريد في الحالات الحرجة.
- علاج الكورتيزون
يستعمل للسيطرة على رد الفعل المناعي المتأخر في بعض الحالات.
- موسع الشعب الهوائية
يستعمل علاج الفنتولين (Salbutamol) للسيطرة على أعراض الجهاز التنفسي ويستعمل كبخاخ أو عن طريق الرذاذ.
- حقنة الأدرينالين الأتوماتيكية
عبارة عن قلم يحتوي على هرمون الأدرينالين ويستعمل في حالات الحساسية المفرطة (صدمة الحساسية) ويتم حقنه في العضل مباشرة حسب الصور التوضيحية.



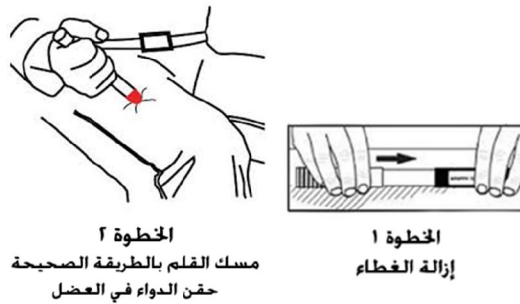
قلم الأدرينالين الأوتوماتيكي

ومن دواعي استعمال الأدرينالين:

- ضيق التنفس
- اختناق في الحلق
- خفقان القلب
- شعور بالدوار والدوخة
- فقدان الوعي

• علاجات أخرى قيد الدراسة

- العلاج المناعي ويعطى عن طريق الفم أو تحت اللسان حيث يعطى المريض جرعات بسيطة جداً من المادة المحسنة وتزداد الجرعة تدريجياً إلى أن يتقبل جهاز المناعة تلك الأطعمة.
- عقار (Omalizumab) وهو عبارة عن مصل يحتوي على أجسام مناعية ترتبط مع الأجسام المضادة (IgE) في الدم وتقلل من فاعليتها ويعطى العقار بشكل دوري.



الخطوة ٢
مسك القلم بالطريقة الصحيحة
حقن الدواء في العضل

الخطوة ١
إزالة الغطاء

طرق الوقاية من حساسية الطعام

أظهرت الدراسات أن الرضاعة الطبيعية وخصوصًا في الستة أشهر الأولى قد تقلل من الإصابة بالمرض. كما أظهرت الدراسات أن التعرض المبكر لمسببات حساسية لطعام قد يقي من الإصابة بالمرض ولكن ما يزال ذلك قيد الدراسة.

احتمالية زوال حساسية الطعام

يعتمد ذلك على نوعية الأطعمة ونوعية الحساسية كما يعتمد أيضًا على قابلية المريض، حيث يحدث تقبل الطفل للأطعمة بنقص الأجسام المضادة (IgE) في الدم وارتفاع الأجسام المناعية الوقائية (IgA - IgG4) في الدم والأمعاء.

إن تجنب الطفل المصاب للأطعمة بشكل دقيق قد يساعد في تلاشي الحساسية منه، كما أن تعرض الأطعمة للحرارة العالية قبل الأكل قد يساعد في تقبل الجسم لتلك الأطعمة.

تتلاشى أعراض الحساسية مع تقدم العمر عند غالبية الأطفال المصابين بحساسية ضد بعض الأطعمة ومنها الصويا والحليب والبيض والقمح والفواكه والخضار. وعلى العكس تستمر الحساسية لدى معظم الأطفال المصابين بحساسية تجاه الفول السوداني والسمك والمحار.

التفاعل المشترك في بعض الأطعمة المتشابهة

الرقم	الصنف الأول	الصنف الثاني	نسبة الحساسية
1	الفول السوداني	أصناف البقوليات الأخرى	5%
2	المكسرات	نوع آخر من المكسرات	37%
3	سمك	نوع آخر من السمك	50%
4	محار	نوع آخر من القشريات	75%
5	الحبوب	نوع آخر من الحبوب	20%
6	حليب الأبقار	لحم الأبقار	10%
7	حليب الأبقار	حليب المواشي	92%
8	لقاح النباتات	احد انواع الفواكه والخضار	55%
9	البيض	لحم الدجاج	5%

المراجع

Up to date -1

Clinical Manifestations of Food Allergy: An Overview

July 2016

Up to date -2

**Food Allergy in Children: Prevalence, Natural History and
Monitoring for Resolution July 2016**

Medscape -3

Food Allergies

Asthma and Immunology ،American Collage of Allergy -4

Food Allergy

Asthma & Immunology ،American Academy of Allergy -5

Food Allergy

ويكيبيديا – الموسوعة الحره -6

تعريف بالمؤلفين:

د. إبراهيم بن عبدالله الضعيفان

استشاري طب الأطفال

عضو الجمعية السعودية لطب الأطفال

خبير ومدرب في التنمية البشرية

د. غنام بن عبدالله الغنام

استشاري طب الأطفال والحساسية والمناعة

عضو الجمعية السعودي لطب الأطفال

عضو الجمعية السعودية لأمراض الحساسية والمناعة