



آلرژی های غذایی در بین کودکان

از عمده آلرژی ها در بین بچه ها می توان به حساسیت نسبت به سویا، بادام زمینی، گندم، تخم مرغ و شیر اشاره کرد که حدود 90 درصد آلرژی های غذایی را در بر می گیرند.

از عمده آلرژی ها در بین بچه ها می توان به حساسیت نسبت به سویا، بادام زمینی، گندم، تخم مرغ و شیر اشاره کرد که حدود 90 درصد آلرژی های غذایی را در بر می گیرند.

حدود 6 درصد بچه ها از آلرژی های غذایی مختلف رنج می برند. از عمده ی این آلرژی ها در بین بچه ها می توان به حساسیت نسبت به سویا، بادام زمینی، گندم، تخم مرغ و شیر اشاره کرد که حدود 90 درصد آلرژی های غذایی را در بر می گیرند. ماهی و غذاهای دریایی نیز از دیگر موارد مربوط به آلرژی های غذایی رایج هستند که بیشتر به بزرگسالان مربوط می شوند. در این مطلب به چند آلرژی رایج بین کودکان اشاره می کنیم. لطفاً با ما همراه باشید.

آلرژی به شیرآلرژی نسبت به شیر به خصوص شیر گاو آلرژی رایج بین کودکان محسوب می شود که حدود 2.5 درصد بچه های شیرخوار را تشکیل می دهد. البته این بچه واکنش های مشابهی نسبت به شیر بز و شیر گوسفند نیز نشان می دهد. آلرژی معمولاً به دلیل وجود پروتئین لاکتوسرم و کازئین شیر بروز می کند. حساسیت داشتن به شیر خطر دچار شدن به آلرژی های مربوط به مواد غذایی دیگر را افزایش می دهد. نتایج بررسی ها نشان می دهند که حدود 10 درصد بچه هایی که به شیر آلرژی دارند نسبت به مصرف گوشت گاو نیز واکنش های آلرژیک نشان می دهند.

آلرژی به تخم مرغ آلرژی نسبت به تخم مرغ نیز یکی دیگر از آلرژی های غذایی رایج بین کودکان است. این نوع آلرژی نزدیک به 2.5 درصد بچه ها را درگیر می کند. برخی از این کودکان نسبت به سفیده ی تخم مرغ و عده ای دیگر به زرده ی تخم مرغ و برخی نیز به هر دو ترکیب آن آلرژی دارند. بچه هایی که به این ماده ی غذایی آلرژی دارند معمولاً بیشتر در معرض آسم و آلرژی های بینی قرار می گیرند. واکسن های رایج آنفلوانزا برای این بچه ها مناسب نیست. این بچه ها باید واکسن MMR یا همان واکسن ترکیبی برای محافظت از سرخک، سرخچه و اوریون را دریافت کنند.

آلرژی به سویا آلرژی نسبت به سویا باعث بروز واکنش های مرگبار می شود. این نوع آلرژی حدود 0.3 درصد بچه ها را دربر می گیرد. حساسیت به سویا معمولاً از سنین پایین بروز کرده و یکی از رایج ترین حساسیت ها محسوب می شود. این نوع آلرژی معمولاً در بین بچه هایی که نسبت به شیر حساسیت دارند بیشتر دیده می شود.

آلرژی به گندم کودکان و بزرگسالان از یکی از انواع واکنش های ایمنولوژیکی (ازدیاد حساسیت) به پروتئین گندم رنج می برند اما فقط برخی از افراد دچار آلرژی می شوند. بچه هایی که به گندم آلرژی دارند به دیگر غلات مانند جوی دوسر، برنج و جو نیز حساسیت پیدا می کنند.

آلرژی به بادام زمینی آلرژی نسبت به بادام زمینی یکی از شدیدترین آلرژی های غذایی است و حدود 0.6 درصد کودکان را درگیر می کند. آلرژی به بادام زمینی باعث بروز واکنش های مرگبار بخصوص در کودکان مبتلا به آسم می شود. نتایج بررسی ها نشان می دهد که تنها 20 درصد کودکان از آلرژی به بادام زمینی خلاص می شوند. این نوع آلرژی در سنین بزرگسالی نیز از جمله آلرژی های رایج است.

آلرژی به مغزها آلرژی به مغزها حدود 0.5 درصد بچه ها را درگیر می کند که آلرژی چندان شدیدی نیست. هر کودکی که یکی از مغزها حساسیت داشته باشد امکان دارد نسبت به مغزهای دیگر نیز همین واکنش ها را نشان دهد؛ به عنوان مثال کسی که نسبت به پسته آلرژی دارد به آجیل های دیگر نیز حساسیت نشان می دهد.

آلرژی به غذاهای دریایی آلرژی نسبت به غذاهای دریایی از جمله ماهی و آلرژی به سخت پوستان نیز جزو دیگر آلرژی های غذایی هستند. واکنش ها نسبت به این مواد غذایی چنان شدید است که حتی ممکن است مرگبار باشد. در نتیجه بهتر است از دادن هر نوع ماهی و غذای دریایی به بچه هایی که دچار چنین آلرژی هستند خودداری شود.

ملاحظات در خصوص آلرژی های غذایی رایج بین بچه ها

- * برخی آلرژی های غذایی به ویژه آلرژی به سویا و شیر در شروع با علامتی مانند اسهال خود را نشان می دهد.
- * تغذیه با شیر مادر خطر بروز آلرژی به شیر را در کودکانی که در معرض خطر بیشتری قرار دارند کاهش می دهد.
- * نباید قبل از 1 سالگی به نوزادان شیر گاو داده شود. از خوردن مغزها، ماهی و سویا نیز تا قبل از 3 سالگی خودداری شود.
- * بعد از 6 سالگی معمولاً بچه ها از آلرژی به گندم، تخم مرغ و آلرژی به سویا خلاص می شوند اما آلرژی نسبت به شیر گاو حتی از سنین مدرسه و بعد از آن نیز امکان بروز دارد.
- * ممکن است آلرژی نسبت به بادام زمینی و مغزها تا آخر عمر با بچه ها بماند.