Τα τελευταία χρόνια σημαντικά βήματα έχουν γίνει στην απευαισθητοποίηση σε τροφές όπως το γάλα και το αυγό.
Στα παιδιά που ειδικά το γάλα αποτελεί βασικότατη τροφή χρησιμοποιούνται πρωτόκολλα που δημιουργούν ανοχή, με καλά αποτελέσματα.

Κι αν κατά λάθος φάω το τρόφιμο που μου προκαλεί αλλεργία;

Επειδή η τροφική αλλεργία είναι δυνητικά θανατηφόρα ο αλλεργικός ασθενής με ιστορικό αναφυλαξίας πρέπει να είναι εκπαιδευμένος ώστε να μπορεί να αντιμετωπίσει μόνος του την αντίδραση. Πρέπει να έχει πάντα μαζί του τα φάρμακα που του έχει υποδείξει ο Αλλεργιολόγος του. Πρόκειται για το **«set αντιμετώπισης οξέος επεισοδίου».** Όταν πρόκειται για παιδιά θα πρέπει η οικογένεια και οι δάσκαλοι να είναι εξοικειωμένοι και να μπορούν να το χρησιμοποιήσουν.
Τα συμπτώματα της αναφυλαξίας αντιμετωπίζονται με κύριο φάρμακο την αδρεναλίνη, που κυριολεκτικά σώζει ζωές.

Καλό είναι επίσης να υπάρχει πάντα διαθέσιμο το τηλέφωνο του Αλλεργιολόγου για άμεση επικοινωνία και ο ασθενής να έχει κάποια ταυτότητα που να αναγράφει το αλλεργικό του πρόβλημα

Θα ξεπεράσω το πρόβλημα;

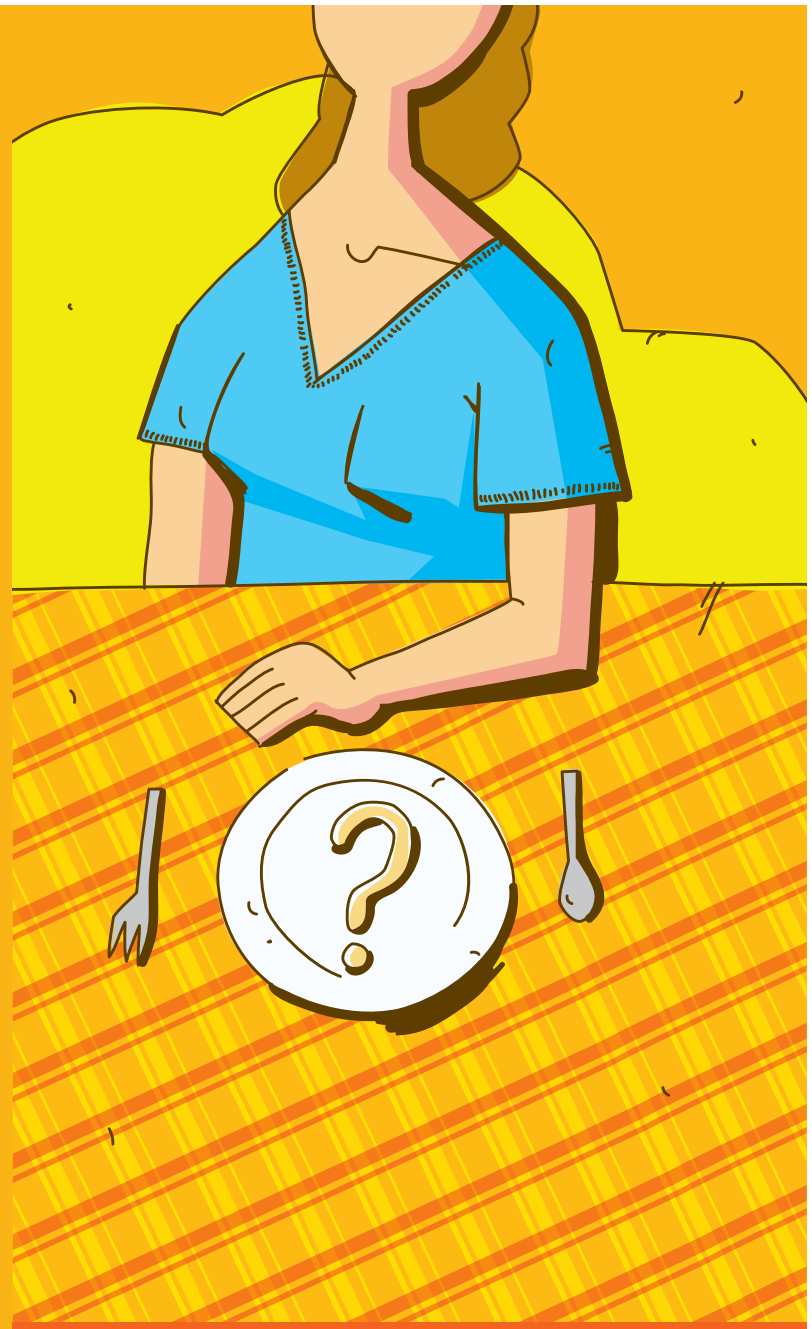
Τα παιδιά ξεπερνούν το πρόβλημα της τροφικής αλλεργίας στην συντριπτική τους πλειοψηφία, αρκεί να ακολουθούνται τυφλά οι οδηγίες αποφυγής του αλλεργιογόνου για το διάστημα που θα συστήσει ο Αλλεργιολόγος. Μετά από μια περίοδο πλήρους αποχής από το τρόφιμο, χρειάζεται επανεξέταση ώστε να εκτιμηθεί η ευαισθησία. Μόνο εφόσον το κρίνει ο γιατρός και συνήθως μετά από δοκιμασία πρόκλησης, θα γίνει επανένταξη της τροφής στη διατροφή του ασθενούς. Στους ενήλικες η τροφική αλλεργία μπορεί να παραμείνει για πάντα. Το σημαντικό είναι πως μπορεί να ελεγχθεί με την αυστηρή τήρηση των οδηγιών αποφυγής.

Επικοινωνήστε με Αλλεργιολόγο για περισσότερες πληροφορίες, εξατομικευμένη διάγνωση και αντιμετώπιση.

ΕΕακα
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΛΛΕΡΓΙΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΑΝΟΣΟΛΟΓΙΑΣ

Για περισσότερες πληροφορίες:

- www.allergikos.gr
- www.allergy.org.gr



Αλλεργία σε Τροφές

ΕΕακα
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΛΛΕΡΓΙΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΑΝΟΣΟΛΟΓΙΑΣ

3πτυχο 10x21 - Έξω

Η τροφική αλλεργία είναι ένα συχνό και επικίνδυνο πρόβλημα. Περίπου 8% των παιδιών έχουν τροφική αλλεργία, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό στους ενήλικες ανέρχεται σε πάνω από 2%. Το ποσοστό των ασθενών που παρουσιάζουν τροφική αλλεργία αυξάνεται συνεχώς κατά τα τελευταία έτη.

Τι είναι η τροφική αλλεργία και τι η τροφική δυσανεξία;

Τροφική αλλεργία είναι μια αντίδραση του οργανισμού σε τροφικές πρωτεΐνες, που καλούνται αλλεργιογόνα. Ενώ στα υγιή άτομα το ανοσολογικό σύστημα έχει «ανοχή» στις πρωτεΐνες των τροφών και έτσι είναι πλήρως αποδεκτές από τον οργανισμό, στα άτομα με τροφική αλλεργία παράγονται ειδικά αντισώματα, που λέγονται **Ανοσοσφαιρίνες Ε (IgE).** Όταν τα αντισώματα αυτά, συνδεθούν με τα τροφικά αλλεργιογόνα, απελευθερώνονται κάποιες ουσίες (όπως η ισταμίνη) που λέγονται χημικοί μεσολαβητές και επιδρούν στα διάφορα όργανα του σώματος προκαλώντας αλλεργικά συμπτώματα: εξανθήματα με κνησμό (φαγούρα), εμετό, διάρροια, δύσπνοια, ζάλη κλπ.

Η τροφική δυσανεξία, παρότι συχνά συγχέεται με την τροφική αλλεργία, είναι μια παθολογική αντίδραση σε τρόφιμα στην οποία όμως δεν συμμετέχει το ανοσολογικό σύστημα και δεν εκδηλώνεται με τα τυπικά συμπτώματα της αλλεργίας. Για παράδειγμα ένα άτομο με **δυσανεξία στη λακτόζη** εκδηλώνει κοιλιακά συμπτώματα όπως «φούσκωμα» μετά από κατανάλωση γάλατος. Αυτή η διαταραχή οφείλεται στην ανεπάρκεια του ενζύμου λακτάσης και την αδυναμία διάσπασης της λακτόζης.

Ο Αλλεργιολόγος μπορεί να σας βοηθήσει να διακρίνετε εάν η τροφική διαταραχή που εμφανίζετε είναι τροφική αλλεργία ή όχι.

Ποιες τροφές προκαλούν τροφική αλλεργία;

Δυνητικά όλες οι τροφές μπορούν να κάνουν αλλεργία, αλλά συχνότερα το πρόβλημα προκαλείται από: το γάλα της αγελάδας, τα αυγά, τα φιστίκια και τους ξηρούς καρπούς, το ψάρι και τα θαλασσινά, τα όσπρια, τα σιτηρά και από κάποια φρούτα.

Εάν ένα άτομο είναι αλλεργικό σε ένα τρόφιμο, είναι δυνατό να εμφανίσει αλλεργία σε «παρόμοιες» τροφές της. Για παράδειγμα άτομα με αλλεργία στη γαρίδα, μπορεί να εμφανίσουν αλλεργία και στον αστακό, ή όσοι έχουν αλλεργία στο καρύδι μπορεί να έχουν και στο φουντούκι. Ο αποκλεισμός τροφών που ανήκουν στην ίδια τροφική κατηγορία δεν είναι πάντα απαραίτητος, αλλά σε κάθε περίπτωση ο ασθενής θα πρέπει να συμβουλεύεται τον Αλλεργιολόγο του.

Πώς εκδηλώνεται η τροφική αλλεργία;

Ο **χρόνος** που μεσολαβεί από τη βρώση της τροφής έως την εκδήλωση αλλεργικών συμπτωμάτων είναι από λίγα λεπτά έως και λίγες ώρες.

Το πιο συχνό σύμπτωμα που εκδηλώνεται στην τροφική αλλεργία είναι η **κνίδωση**, με εμφάνιση «πομφών» (κόκκινα ανάγλυφα εξανθήματα με έντονη φαγούρα) που διαρκούν αρκετά λεπτά και συνήθως αλλάζουν θέση, σαν να μετακινούνται. Σε ορισμένους ασθενείς μπορεί να συνυπάρχουν συμπτώματα από το **αναπνευστικό** (δύσπνοια, αναπνευστικό συριγμό και βήχα), κάτι που βλέπουμε συχνότερα σε βρέφη και μικρά παιδιά. Από το **γαστρεντερικό** σύστημα μπορεί να εκδηλωθούν έντονο κοιλιακό άλγος, ναυτία, έμετος και διάρροια. Στην αντίδραση μπορεί να συμμετέχουν κι άλλα όργανα τους σώματος, όπως το **καρδιαγγειακό.**

Κάποιες φορές, κυρίως σε μικρά παιδιά, η τροφική αλλεργία μπορεί να εκδηλωθεί αρκετές ώρες ή και μια-δυο μέρες μετά τη λήψη της ύποπτης τροφής, ως έξαρση της ατοπικής δερματίτιδας (εκζέματος). Επειδή τα παραπάνω συμπτώματα μπορεί να συναντώνται και σε άλλες παθολογικές καταστάσεις πέραν της τροφικής αλλεργίας, ο Αλλεργιολόγος σας θα βοηθήσει να διευκρινιστεί αν όντως αποτελούν έκφραση τροφικής αλλεργίας ή όχι.

Τι είναι αναφυλαξία;

Σε μερικές σοβαρές περιπτώσεις η βρώση, ακόμη και σε μικρή ποσότητα, της αλλεργιογόνου τροφής μπορεί να προκαλέσει μια πολύ βαριά αλλεργική αντίδραση, που λέγεται **αναφυλαξία.** Τα πρώτα σημάδια της αναφυλαξίας μπορεί να είναι ένα αίσθημα ζέστης με φαγούρα στα πέλματα ή τις παλάμες, «τσιμπήματα» στο στόμα, ή εμφάνιση εξανθήματος με πομφούς και φαγούρα. Άλλα συμπτώματα που παρουσιάζουν οι ασθενείς είναι: πονοκέφαλος, δύσπνοια με «σφύριγμα» στο στήθος, καταρροή και φτάρνισμα, κοιλιακό άλγος, έμετος και διάρροια, αλλά και οίδημα λάρυγγα.
Σε πολύ σοβαρές περιπτώσεις οι ασθενείς μπορεί να παρουσιάσουν πτώση της αρτηριακής πιέσεως και λιποθυμία (αλλεργικό shock). Δυστυχώς χωρίς την άμεση και κατάλληλη θεραπεία η αναφυλαξία μπορεί να αποβεί μοιραία για τη ζωή του ασθενούς.

Γιατί έχω τροφική αλλεργία;

Η κληρονομικότητα φαίνεται να αποτελεί το πρώτο αίτιο εκδήλωσης όχι μόνο της τροφικής αλλά και των περισσότερων αλλεργιών. Οι διατροφικές συνήθειες επίσης επηρεάζουν την εκδήλωση της.

Μπορεί να εκδηλώσω τροφική αλλεργία ως ενήλικας;

Η τροφική αλλεργία μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία και με οποιαδήποτε τροφή, ακόμα και σε τροφές που μέχρι τώρα κάποιος έτρωγε χωρίς πρόβλημα.

Πώς γίνεται η διάγνωση;

Το ιστορικό του ασθενούς παίζει καθοριστικό ρόλο στη διάγνωση. Ο Αλλεργιολόγος συνήθως ξεκινάει με διάφορες ερωτήσεις που σχετίζονται με το ιστορικό τροφικής αλλεργίας και τις διατροφικές συνήθειες του ασθενούς.

Μετά από τη λήψη ενός λεπτομερούς ιστορικού, ο Αλλεργιολόγος θα κάνει τα αλλεργικά tests και εφόσον το κρίνει απαραίτητο θα ζητήσει εργαστηριακό έλεγχο. Κάποιες φορές για να ολοκληρωθεί η διάγνωση ο Αλλεργιολόγος θα πρέπει να διενεργήσει δοκιμασία πρόκλησης, δίνοντας στον ασθενή να φάει το τρόφιμο με μία ειδική διαδικασία. Η δοκιμασία πρόκλησης γίνεται κυρίως όταν όλες οι εξετάσεις είναι αρνητικές και απαιτείται μετά από «δίαιτες αποκλεισμού», ώστε να «απελευθερωθεί» ένα τρόφιμο, επανεισάγοντας το στην δίαιτα.

Τι είναι τα αλλεργικά tests;

Ακρογωνιαίο λίθο στη διάγνωση τροφικής αλλεργίας αποτελούν οι Δερματικές Δοκιμασίες δια Νυγμού (skin prick tests).
Η διαδικασία είναι ασφαλής και καθόλου επώδυνη: σταγόνες που περιέχουν τροφικά αλλεργιογόνα τοποθετούνται στους πήχεις του ασθενούς και ο Αλλεργιολόγος κάνει ένα τσιμπηματάκι με μια μικροσκοπική ακίδα, εκτιμώντας την απάντηση μετά από 15’ λεπτά. Αν σε κάποια ουσία εμφανιστεί πομφός τότε πρόκειται για θετική αντίδραση και σημαίνει την ύπαρξη IgE για τη συγκεκριμένη τροφή.

Σε μερικές περιπτώσεις, είναι απαραίτητη η ανίχνευση της ειδικής (για το συγκεκριμένο τρόφιμο) IgE στον ορό του ασθενούς ώστε να επιβεβαιωθεί και να ποσοτικοποιηθεί η τροφική αλλεργία.

Όταν εκτελούνται και ερμηνεύονται σωστά οι δερματικές δοκιμασίες και η ειδική IgE, αποτελούν αξιόπιστα εργαλεία για την επιβεβαίωση, ή τον αποκλεισμό, της τροφικής αλλεργίας.
Τα Atopy Patch Tests είναι δερματικές δοκιμασίες που γίνονται με αραιωμένες τροφές που τοποθετούνται στη ράχη του ασθενούς και χρησιμοποιούνται κυρίως για τη διάγνωση της -σχετιζόμενης με τρόφιμα- ατοπικής δερματίτιδας.

Μπορώ να θεραπευτώ;

Όταν έχει τεθεί διάγνωση τροφικής αλλεργίας ο καλύτερος τρόπος για να μην ξανασυμβεί είναι **να αποφύγουμε το συγκεκριμένο τρόφιμο.** Επειδή η τροφή στην οποία είμαστε αλλεργικοί μπορεί να αποτελεί «κρυφό συστατικό» ενός φαγητού, θα πρέπει πριν φάμε κάτι σε εστιατόριο ή σε ξένο σπίτι **να ρωτάμε αν η συγκεκριμένη τροφή χρησιμοποιήθηκε στο μαγείρεμα.**

Πολύ σημαντικό επίσης είναι όταν ψωνίζουμε να ελέγχουμε με προσοχή τις **ετικέτες τροφίμων.** Προσοχή χρειάζεται όταν μια ετικέτα αναφέρει ένα υλικό με άλλο όνομα και για παράδειγμα αντί για γάλα να γράφει βούτυρο, κρέμα ή ακόμη και καζεΐνη και αντί για αυγό να γράφει αλβουμίνη.
Χρειάζεται εξοικείωση του ασθενούς ή του γονέα αλλεργικού παιδιού με τις διαφορετικές ονομασίες του ίδιου αλλεργιογόνου. Όσον αφορά στην αναγραφή «…μπορεί να περιέχει ίχνη» ο ασθενής καλύτερα να αποφεύγει το συγκεκριμένο προϊόν, ειδικά αν έχει ιστορικό αναφυλαξίας.

3πτυχο 10x21 - Μέσα