



אלרגיה למוצרי

מזון

משרד הבריאות
שירותי בריאות הציבור

משרד החינוך
הפיקוח על הבריאות

האיגוד הישראלי לאלרגיה
ואמונולוגיה קלינית

עמותת יה"ל

התמודדות יעילה במצבים של אלרגיות למזון

המצגת כוללת:

- ידע מקצועי בסיסי
- המלצות כיצד למנוע חשיפה לגורם האלרגני
- המלצות כיצד לפעול במקרה של חשיפה לאלרגן
- טיפול יעיל במקרי חירום

מהי אלרגיה?

- ⊙ תפקיד מערכת החיסון להגן על האדם מחיידקים ומחלות
- ⊙ אלרגיה היא תגובת יתר של מערכת החיסון למרכיבים שחודרים לגוף דרך מזון, עקיצות חרקים, מגע, שאיפה וכד'
- ⊙ "אלרגן" הינו החומר אליו האדם רגיש
- ⊙ חשיפת הגוף לאלרגן מביאה לשחרור חומרים הגורמים לתגובה אלרגית
- ⊙ התגובה האלרגית היא התגובה החיסונית המהירה ביותר בטבע

- ⊙ אלרגיה למזון היא תגובת יתר של מערכת החיסון למרכיבים חלבוניים במזון, או מרכיבים כימיים הקשורים לחלבונים
- ⊙ חשוב לדעת: גם חשיפה לכמות מזערית של "אלרגן" עשויה לעורר תגובת יתר של מערכת החיסון
- ⊙ עוצמת התגובה משתנה: מתופעות קלות עד קשות ואף כדי **סכנת חיים**

אלרגיה למזון היא בגדר מצב חירום רפואי!

כ-90% מהאלרגיות למזון מיוחסות למספר קטן של סוגי מזון

⊙ **שומשום** ומוצריו-

טחינה, חלבה

⊙ **סויה**

⊙ **ביצים**

⊙ **חיטה**

⊙ **קיווי**

⊙ **חלב** האלרגיה לחלב

פרה היא הנפוצה ביותר

בארץ

⊙ **אגוזים** (כמו: קשיו,

פיסטוק,פקאן)

⊙ **בוטנים**

⊙ **דגים**



זכור: ייתכנו אלרגיות גם למזונות אחרים

- ◎ 6-8% מהילדים עד גיל 5 שנים סובלים מאלרגיה למזון מסוג כלשהו
- ◎ בארה"ב: 4% מילדים עד גיל 18 שנים סובלים מאלרגיה למזון, להם גם שכיחות גבוהה של אסטמה יחסית לכלל אוכלוסיית הילדים בני אותו הגיל (CDC 2009)
- ◎ עם הגיל ייתכן שיפור והפחתה בהיקף התגובה וצמצום מספר המוצרים אליהם הגוף אלרגי
- ◎ כ- 2% בלבד מהמבוגרים סובלים מאלרגיה למזון

שכיחות התופעה בשיראל

1044 ילדים עד גיל 18 שנים אושפזו בגין תגובה אלרגית למזון בשנת 2008

139 מהמאושפזים סבלו גם מאסתמה

2 ילדים בני 10 ו-16 שנים נפטרו בשנתיים האחרונות מתגובה אלרגית קשה למזון

חשוב לדעת: שיעור האלרגיות למזון בקרב הילדים בכל העולם וכך גם בישראל עולה!

איך כל זה מתחיל ?

⊙ בחשיפה ראשונה של ילד עם נטייה לאלרגיה, הגוף מייצר נוגדן נגד החלבון שבחומר האלרגני: התהליך נקרא **ריגוש**

⊙ **תהליך זה עובר ללא כל סימן חיצוני**

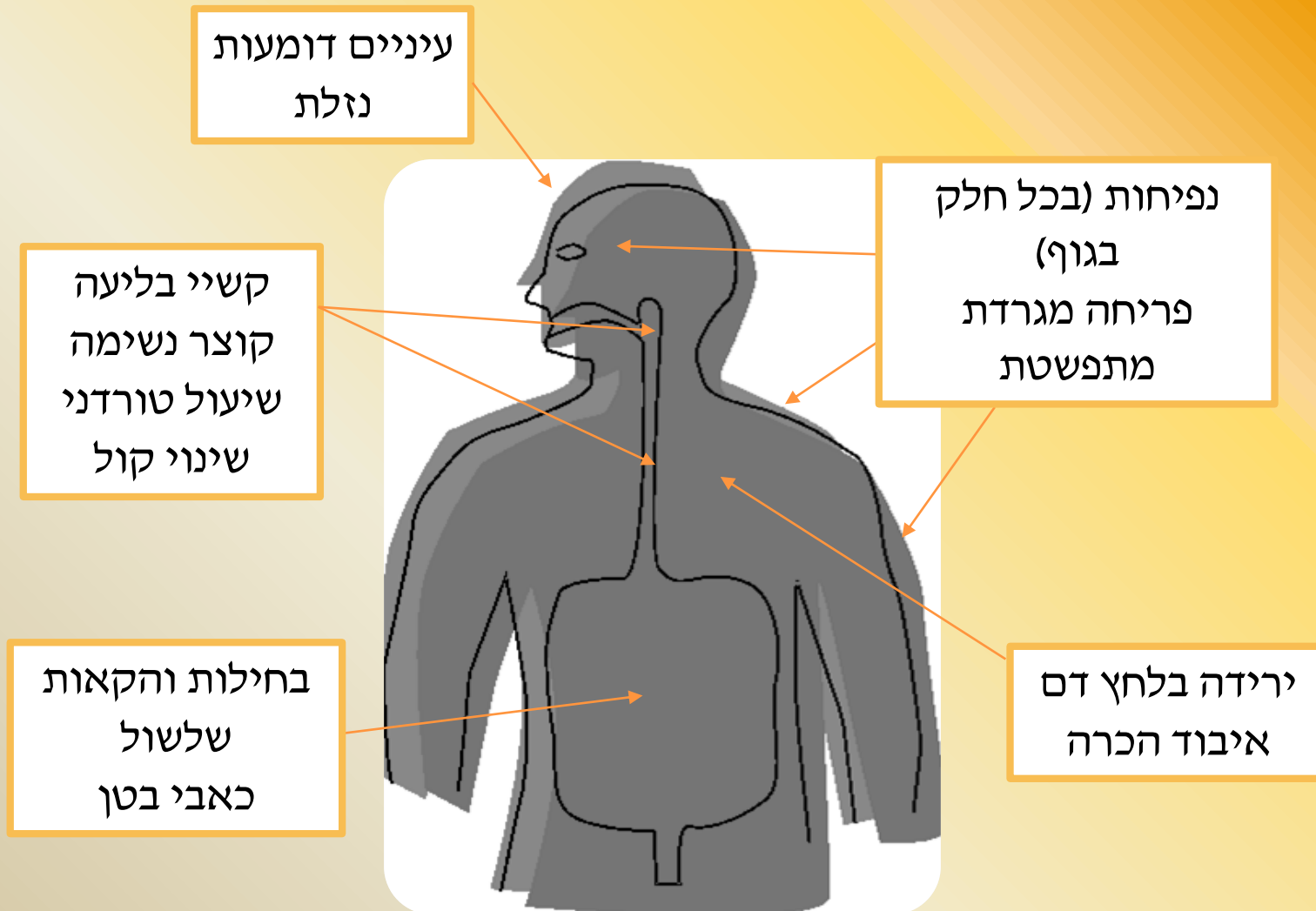
⊙ בחשיפה חוזרת לאותו אלרגן, החלבון שבאלרגן נקשר לנוגדן שכבר קיים בגוף ומפעיל שרשרת תגובות. כמו כן משחרר חומרים (היסטמין החשוב ביניהם) אשר אחראים להופעת התגובה האלרגית

איך זה קורה? החשיפה

- ⊙ התגובה האלגית מתחילה כאשר אדם נחשף לאלרגן
- ⊙ לרוב על ידי **אכילת** המזון האלרגני
- ⊙ לעיתים על ידי **שאיפת אוויר** באזור שבו נמצא החומר האלרגני (משטחי עבודה שלא נוקו, בחנות/שוק או כל אזור שבו המוצר האלרגני חשוף לאוויר, פתיחת שקית עם המזון האלרגני)
- ⊙ לעיתים רחוקות על ידי **מגע** של העור או ריריות העור עם החומר האלרגני

- התגובה האלרגית מופיעה תוך דקות
מהחשיפה, ועד מספר שעות מהחשיפה**
- ⊙ **החשיפה יכולה לגרום לתגובה מקומית לפי מיקום היווצרות ההיסטמין (פריחה, "עקיצות" כוויות, נפיחות בעיניים, בשפתיים וכיו"ב)**
- ⊙ **אם אזור הפרשת ההיסטמין כולל את דרכי הנשימה, התגובה יכולה להיות קשה ומסכנת חיים**

תגובות אלרגיות המופיעות לאחר החשיפה



תיאורים מילוליים בהם ישתמש האדם הרגיש כשהוא חווה תגובה אלרגית:

- "האוכל חריף מדי"
- "הלשון שורפת"
- "מגרד לי בלשון"
- "כאילו יש לי שערות על הלשון"
- "משנה לי בפה"
- "משהו תקוע לי בלוע"
- "הלשון שלי כבדה"
- "השפתיים שלי מתוחות"
- "יש לי בלוטה בלוע"

מהי תגובה אנפילקטית

אנפילקסיס הינה התגובה האלרגית החמורה ביותר

⊙ התגובה שכיחה יותר בילדים/אנשים הסובלים
מאלרגיה ואסתמה

⊙ התגובה מהווה מצב חירום - סכנת חיים

⊙ התגובה מופיעה מיידית ועד כ- 20 דקות מהחשיפה

⊙ התגובה גורמת ל: ירידת לחץ דם

קשיי נשימה

נפיחות בשפתיים,

בלשון ובדרכי הנשימה

תגובה אנפילקטית מחייבת

⊙ התגובה האנפילקטית מחייבת טיפול
מיידי!

⊙ הטיפול הראשוני : הזרקת אדרנלין
באמצעות מזרק "אפיפן"

⊙ יש לזכור : תיתכן תגובה שנייה אחרי
מספר שעות

התנהלות בשגרה במצבים של אלרגיות למזון

הנחיות למבוגר בסביבת

הילד האלרגי

- ⊙ יש להקפיד להכין אוכל בסביבה נקייה ולנקות היטב את הסביבה לאחר הארוחה
- ⊙ יש להיות בכוונות תמידית לפעול במקרה של תגובה אנפילקטית

הנחיות לאדם האלרגי

- ⊙ עליו להימנע מכל חשיפה!
- ⊙ עליו לקרוא בקפידה תוויות מזון, עליו לקרוא את התווית לפני כל קניה מזון-מרכיבי המזון משתנים מעת לעת.
- זכרו! תיתכן חשיפה גם ממוצרים שאינם אוכל!

ובנוסף: "הנוסע=האלרגן הסמוי"

⊙ זהו אלרגן הנמצא במזון ולא מסומן ברשימת המרכיבים

⊙ או אלרגן שמופיע ברשימת רכיבי המזון בשם אחר

כיצד מגיע האלרגן הסמוי למזון ?

⊙ בבית החרושת: בזמן יצור על פס יצור עליו הוכן קודם מזון המכיל את האלרגן

⊙ בבית החרושת: בזמן אריזת המוצרים

⊙ בחנות: אוכל שנגע בסכין או כלי נגוע אחר

⊙ בבית או במסעדה: בזמן הכנת מזון על ידי מכשירים, סכינים או ידיים שנגעו קודם באלרגן

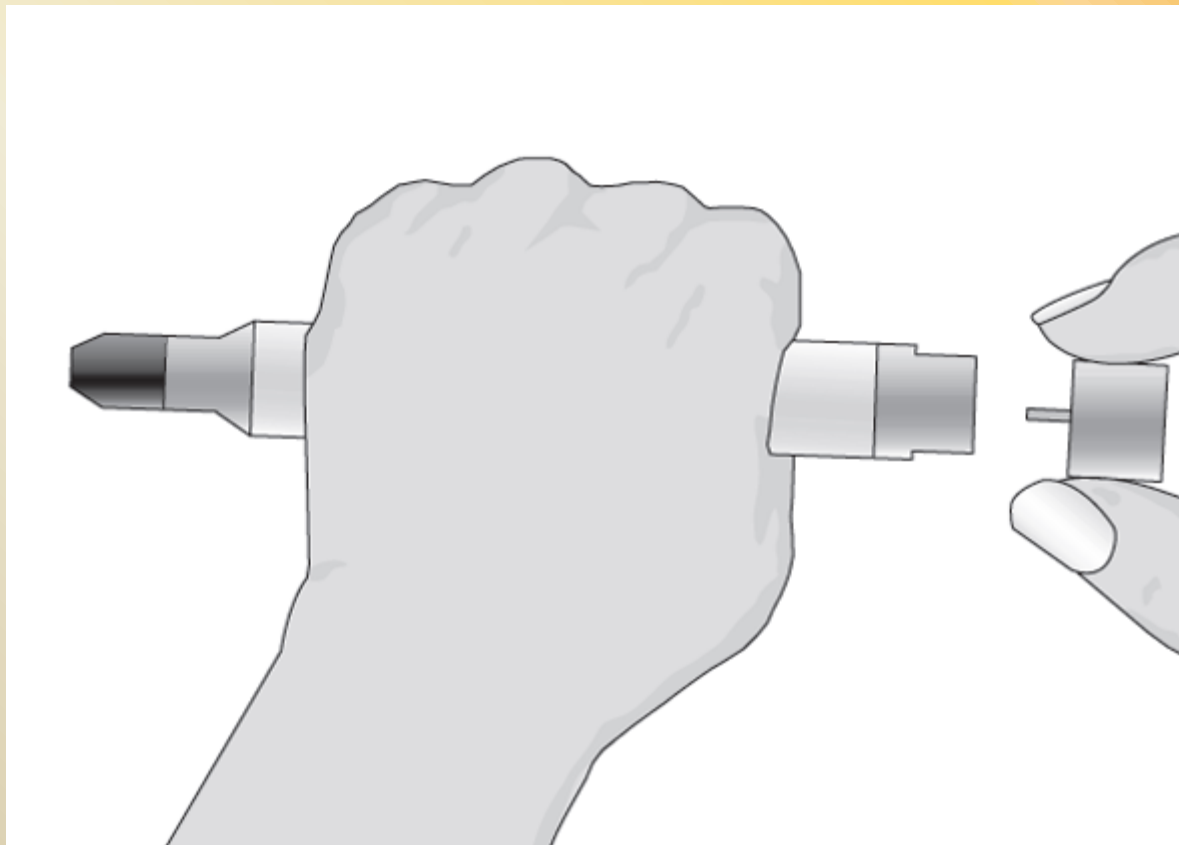
שימוש במזרק אפיפון



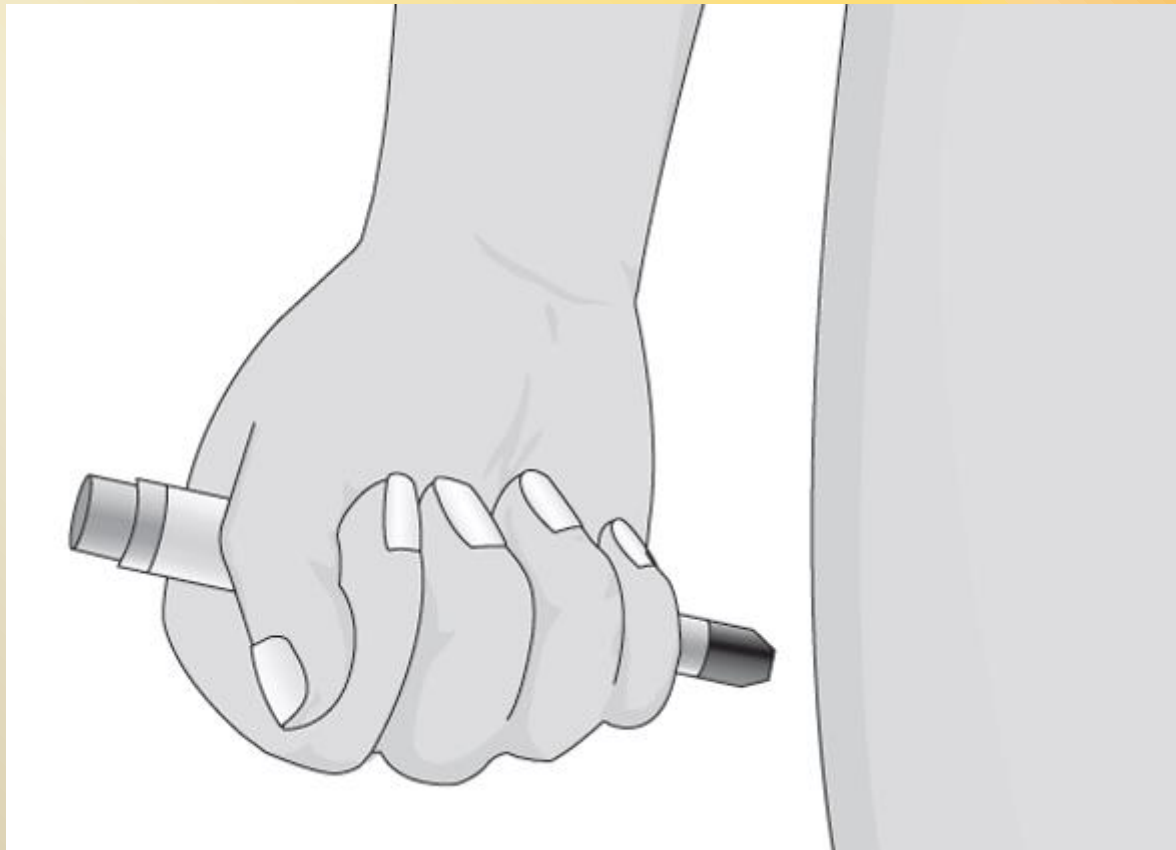
- המזרק מיעוד לשימוש על ידי כל אדם
- המזרק דומה למזרקים שחולקו לכלל אזרחי מדינת ישראל בערכות ללוחמה ביולוגית
- במקרה של ספק לעוצמת התגובה האלרגית הקשה עדיף השימוש במזרק – שימוש זה יציל את חיי הילד!!
- בתחילת התגובה לא ידוע כיצד היא תסתיים .

אין סיבוכים משמעותיים מהזרקת "שווא"

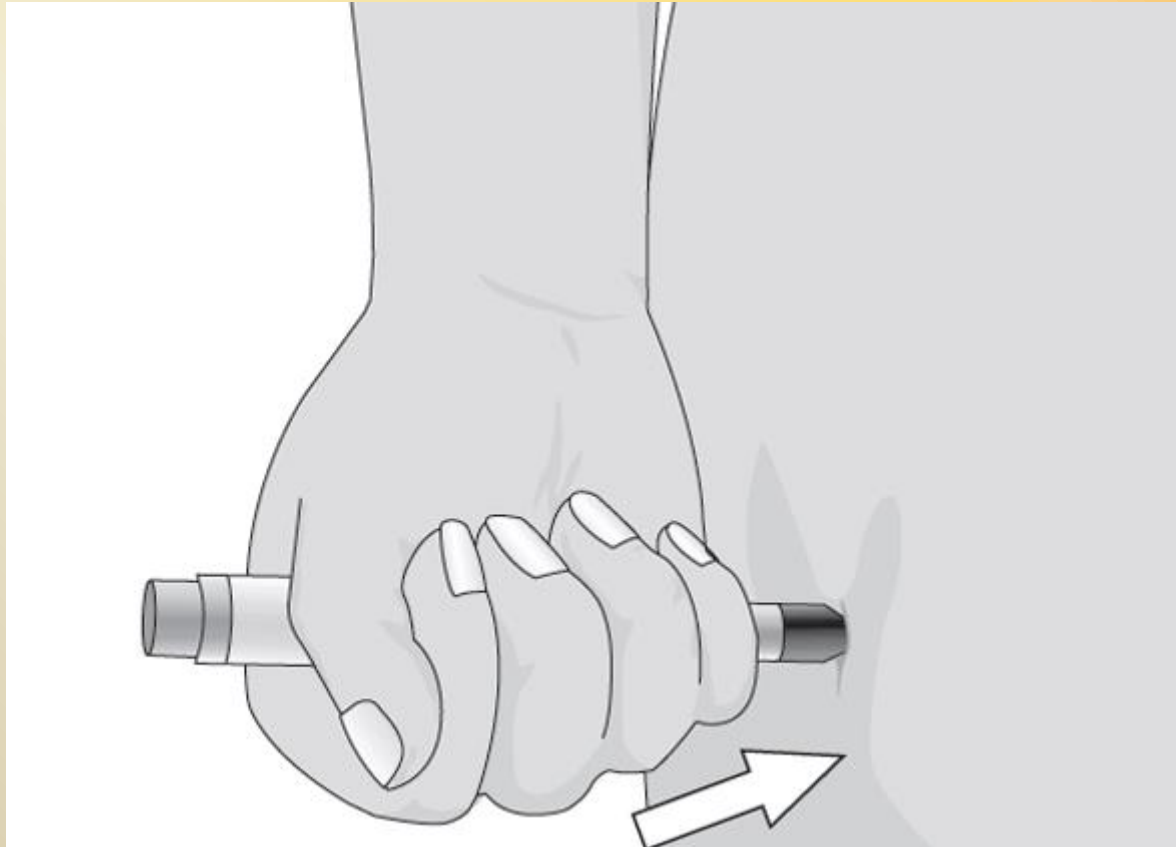
**1. מוציאים מאריזת הפלסטיק
מושכים אחורה את המכסה,
מבלי לגעת בידיים בקצה השחור
(המקום ממנו יוצאת המחט)**



**2. מכוונים את הקצה השחור של האפיפן
לצד החיצוני של הירך
(עם או בלי בגדים)**

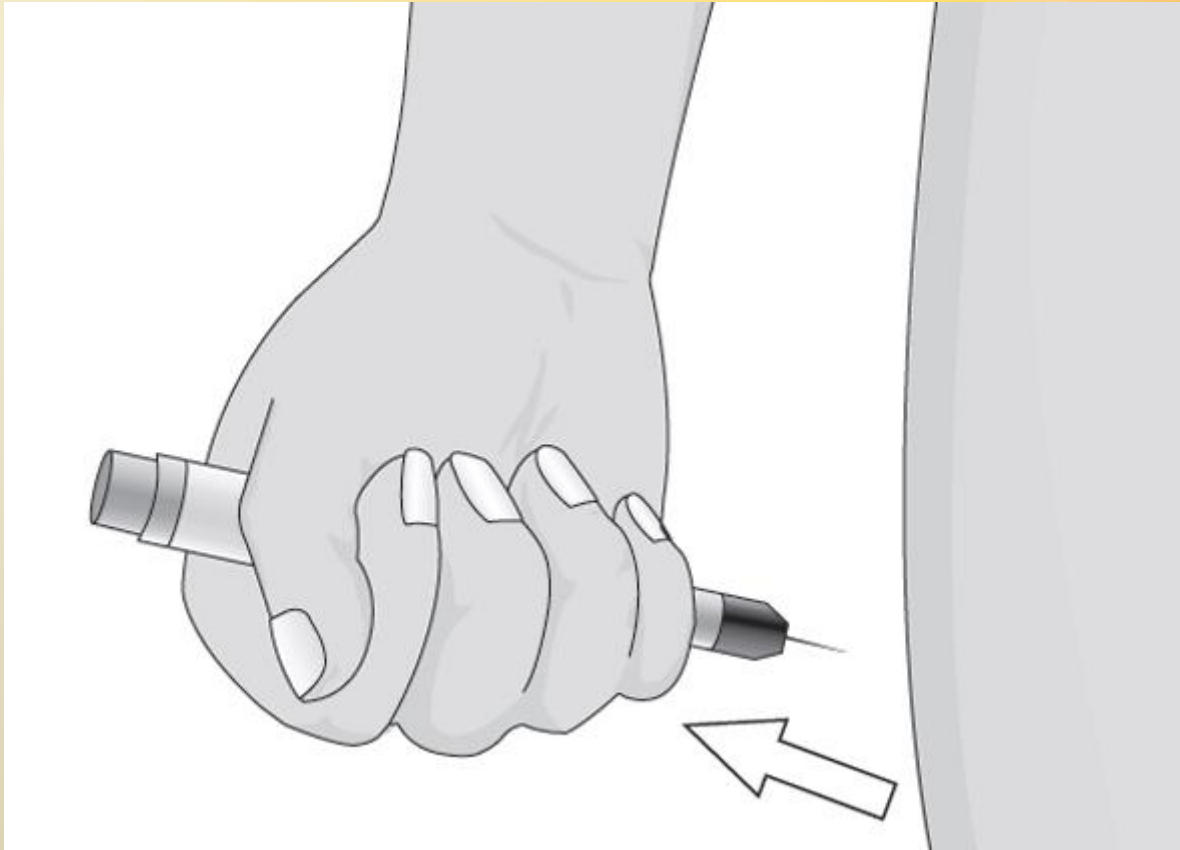


**3. תוקעים בירך עד להשמעת קליק , או קבלת
תחושת קליק ומשאירים במקום למשך
10 שניות**



4. מוציאים את מזרק האפיפן בזהירות בלי לגעת
במחט.

מומלץ לעסות את מקום הזריקה למשך 10 שניות.
יש להזעיק ניידת טיפול נמרץ לפינוי הילד.



- עמותת יה"ל ליעוץ והדרכה לאלרגיה למזון

<http://www.foodallergy.co.il/>

- מידע: מאמר " אלרגיה למזון מאת ד"ר יעל לוי - מכון קיפר לאימונולוגיה ואלרגיה ביה"ח לילדים ע"ש שניידר

<http://www.medicalmedia.co.il/publications/ArticleDetails.aspx?artid=1300&sheetid=89>