

## حساسیت به بادام زمینی

**سلب مسئولیت:** این برگه اطلاعاتی فقط برای اهداف آموزشی تهیه شده است. لطفاً با دکترتان یا یک متخصص دیگر بهداشت مشورت کنید تا مطمئن شوید که این اطلاعات درباره فرزند شما صادق است.

### حساسیت به بادام زمینی چیست؟

حساسیت به بادام زمینی واکنشی است که به فاصله کوتاهی پس از برقراری تماس با بادام زمینی یا محصولات حاوی آن پیش می‌آید و ناشی از پادتن‌های حساسیت IgE در مقابل پروتئین‌های بادام زمینی است.

### حساسیت به بادام زمینی تا چه حد رایج است؟

پژوهش‌های اخیر نشان داده است که در یک جامعه غربی تقریباً یک کودک در ۲۰۰ (۰,۵٪) تا سن ۵ سالگی نسبت به بادام زمینی واکنش داشته است. رویهمرفته یک تا ۲ درصد جمعیت نسبت به بادام زمینی واکنش بالینی دارند. نتیجه آزمایش حساسیت به بادام زمینی (مثل آزمایش سوزن زدن به پوست) در تقریباً ۳ درصد از کودکان مثبت است ولی فقط ۱/۳ آنان با خوردن بادام زمینی دچار واکنش می‌شوند. وقوع حساسیت به بادام زمینی در دوران کودکی در کشورهای مختلف خیلی فرق دارد. استرالیا کشوری است که رواج حساسیت به بادام زمینی در آن نسبتاً زیاد است. اگر آزمایش حساسیت فرزند شما مثبت است ولی هرگز بادام زمینی نخورده است دکترتان احتمال ایجاد واکنش در صورت خوردن بادام زمینی یا محصولات حاوی بادام زمینی را معین خواهد کرد.

### نشانه‌های حساسیت به بادام زمینی چیستند؟

بیشتر واکنش‌های حساسیتی به بادام زمینی ملایم هستند و شامل کهیر در کنار دهان، جایی که بادام زمینی با پوست تماس پیدا کرده، یا کهیر عمومی‌تر در جاهای دیگر بدن است. یک نشانه رایج دیگر دل درد و استفراغ است که زود بعد از خوردن یک محصول حاوی بادام زمینی ظاهر می‌شود. کودکانی که حساسیت بیشتری دارند ممکن است در اثر یک واکنش حساسیتی در لوله‌های هوا دچار سرفه، خس خس سینه، اشکال در تنفس یا گرفتگی صدا شوند. در شدیدترین موارد ممکن است غش کردن و بیهوشی پیش بیاید. خیلی به ندرت، افرادی که خیلی حساسیت داشته‌اند در اثر یک واکنس حساسیتی شدید به نام آنافیلاکسی مرده‌اند.

### حساسیت به بادام زمینی چگونه تشخیص داده می‌شود؟

در بیشتر موارد نشانه حساسیت به بادام زمینی شروع علائم آن در فاصله کوتاهی بعد از قرار گرفتن در معرض محصولات حاوی بادام زمینی است. وجود پادتن‌های IgE حساسیت به بادام زمینی را می‌شود با آزمایش حساسیت سوزن زدن به پوست یا یک آزمایش خون (به نام آزمایش RAST) تایید کرد. مهم است که تشخیص داده شود که هر کودکی که نتیجه آزمایش حساسیت او مثبت است با قرار گرفتن در معرض محصولات حاوی بادام زمینی دچار نشانه‌های حساسیت نمی‌شود و باید با دکترتان در باره آزمایش گفتگو کنید. در بعضی موارد ممکن است لازم باشد که حساسیت به بادام زمینی را با انجام چالش غذای بادام زمینی در بیمارستان تایید یا حذف کرد. اگر دکترتان حس کند که این کار لازم است در مورد آن با شما صحبت خواهد کرد.

### من چگونه می‌توانم از قرار گرفتن فرزندم در معرض بادام زمینی جلوگیری کنم؟

بادام زمینی در غذاهایی دیده می‌شود که ما همیشه انتظار نداریم دارای آن باشند. خوب است که بدانید کجا باید بگردید. مهم است که عاقلانه رفتار کرده و برچسب‌های غذا را با دقت بخوانید.

از غذاهایی که هر یک از اجزاء ترکیبی زیر را دارند اجتناب کنید:

- بادام زمینی، دانه‌های آرد شده، بادام زمینی پوست دار، بادام میمون.
- روغن بادام زمینی - سرد فشرده شده، دوشیده شده یا عصاره‌ای (توجه - روغن آراچیس روغن بادام زمینی است).
- احتمال اینکه روغن بادام زمینی خیلی تصفیه شده در کسانی که حساسیت به بادام زمینی دارند واکنش ایجاد کند کم است.
- همه محصولات حاوی بادام زمینی، مثل کره بادام زمینی
- بادام زمینی خرد / آرد شده - در سس‌ها یا لایه‌های روی غذا (کیک، نان، بستنی) سس ساتی، سس بادام زمینی

هر وقت ممکن است برچسب‌های این غذاها را چک کنید چون ممکن است محصولات بادام زمینی از اجزاء ترکیب کننده آن باشد:

کیک	کباب‌ها	پروتئین‌های آبکافت یا بافت دار سبزیجات (HVP) و
بیسکویت	سس سالاد	(TVP, معمولاً دانه سویا)
کراکرها	سوپ‌ها	شکلاتها
شیرینی	سس اسپاگتی	تنقلات سلامتی. مثلاً میوزلی
غذاهای چینی	غذاهای تایلندی	بستنی
آشپزی قومی	راحت الحلقوم ترکی	شیرینی بادامی
غذاهای اندونزی	سریالهای صبحانه	گز

## آیا روغن بادام زمینی خطر دارد؟

مشکل حساسیت به بادام زمینی ناشی از پروتئین آن است. نه روغن (جربی) آن. در پژوهش‌های کوچکی نشان داده شده است که روغن تصفیه شده بادام زمینی امن است. روغن بادام زمینی سرد فشرده شده پروتئین بادام زمینی را دارد و باید از آن اجتناب کرد. متأسفانه تضمین اینکه روغن به اندازه کافی تصفیه شده که همه ذرات پروتئین بادام زمینی از آن گرفته شده باشد اغلب کار مشکلی است. احتیاط از روغن بادام زمینی اغلب توصیه می‌شود. به ویژه برای کسانی که واکنش‌های شدیدتری داشته اند که خطر جانی داشته است.

## غذاهایی که روی برچسب آن نوشته شده است "ممکن است مقادیر ناچیزی از بادام زمینی داشته باشند" چه؟

روی برچسب خیلی غذاها یک اخطار "ممکن است مقادیر ناچیزی از بادام زمینی داشته باشد" وجود دارد. این معمولاً نشان می‌دهد که آن غذا در تاسیساتی تهیه شده است که در آن غذاهای دارای بادام زمینی نیز تهیه می‌شود. اما ممکن است آن غذا بادام زمینی نداشته باشد. با دکترتان در مورد کاری که می‌توانید با این غذاها انجام دهید صحبت کنید.

## آیا فرزند من باید از انواع دیگر دانه‌های آجیل اجتناب کند؟

اغلب ممکن است کودکان نسبت به انواع مختلف دانه‌های آجیل واکنش داشته باشند. در هنگام آزمایش حساسیت توسط سوزن زدن به پوست. اغلب برای دانه‌های مختلف نیز آزمایش می‌شود. بسته به نتایج آزمایش فرزندتان. نوع واکنش و سابقه خانوادگی. دکتر شما ممکن است به او توصیه کند که از همه انواع دانه‌ها اجتناب کند. مهم است که در این باره با دکترتان صحبت کنید. در کارخانه‌هایی که در آن انواع مختلف دانه‌ها پردازش می‌شوند ممکن است آلودگی پیش بیاید. اجتناب از همه دانه‌ها معمولاً امن‌ترین راه عمل است.

## EpiPen چیست

EpiPen وسیله‌ای است برای موقعیت‌های اضطراری که یک دوز آدرنالین را به ماهیچه‌ای که درست زیر پوست است تزریق می‌کند. از آن برای درمان واکنش‌های شدید به محصولات بادام زمینی استفاده می‌شود. داروی آدرنالین واکنش حساسیتی شدید را معکوس می‌کند و می‌تواند نجات دهنده زندگی باشد. Anapen مارک دیگر تزریق کننده اتوماتیک آدرنالین است.

## آیا باید فرزند من EpiPen با خود حمل کند؟

همه متخصصین حساسیت موافقند که کودکانی که به بادام زمینی واکنش شدید داشته‌اند که لوله‌های تنفسی را تحت تأثیر قرار داده است باید EpiPen داشته باشند. نیاز کودکان به داشتن EpiPen به چند عامل بستگی دارد که باید در مورد آن با دکتر خود صحبت کنید. اگر EpiPen دارید خیلی مهم است که بدانید چگونه باید از آن استفاده کنید و یک برنامه نوشته شده اقدام در صورت آنافیلاکسی که دکترتان تهیه کرده باشد همراه خود داشته باشید.

## آیا حساسیت فرزندم به بادام زمینی با بزرگ شدن او از بین می‌رود؟

در بیشتر کودکان زیر ۵ سال که حساسیت به بادام زمینی دارند (۸۰ درصد). حساسیت تا دوران بعدی کودکی ادامه پیدا می‌کند. اما حساسیت ۲۰ درصد کودکان به تدریج که رشد می‌کنند از بین می‌رود. احتمال خوب شدن حساسیت در اثر رشد کودکانی که واکنش شدید شامل مشکلات تنفسی داشته‌اند خیلی کمتر از کودکانی است که واکنش‌های ملایم تر دارند. بعضی وقتها با تحت نظر گرفتن تقریباً هر ۱۲ ماه یکبار نتایج آزمایش حساسیت دکترتان می‌تواند معین کند که حساسیت به بادام زمینی هنوز وجود دارد یا نه.

## آیا حساسیت به بادام زمینی می‌تواند بعد از اینکه فرزند من رشد کرده و از آن خارج شده است برگردد؟

در تقریباً همه مواردیکه حساسیت کودکی در اثر رشد کردن او تمام شده است، این حساسیت بر نمی‌گردد. موارد نادری وجود دارند که در آن حساسیت برگشته است. تصور بر این است که ممکن است در صورتیکه اجتناب از محصولات بادام زمینی بعد از رشد کودک و تمام شدن حساسیت ادامه پیدا کند احتمال بازگشت حساسیت بیشتر شود. به این دلیل دکترا می‌توانند توصیه کنند که هفته‌ای چند بار محصولات بادام زمینی بخورد.

## آیا احتمال دارد که فرزند من در اثر تماس اتفاقی با محصولات بادام زمینی روی نیمکت، روی دست بچه‌های دیگر یا با بو کردن بادام زمینی دچار واکنش شدید شود؟

نه. واکنش شدید در اثر تماس اتفاقی بسیار نادر است. مطالعات اخیر نشان داده است که گذاشتن کره بادام زمینی روی پوست در گروهی از کودکان حساس به بادام زمینی باعث ایجاد هیچ واکنش شدید نمی‌شود.

## آیا من می‌توانم از حساسیت به بادام زمینی در فرزندان آینده‌ام جلوگیری کنم؟

هیچ روشی وجود ندارد که بتواند تضمین کند که کودکی دچار حساسیت به بادام زمینی نشود. هیچ مدرکی وجود ندارد که اجتناب از بادام زمینی و محصولات بادام زمینی در طول بارداری یا در غذای مادرانی که به نوزاد شیر می‌دهند از ایجاد حساسیت در نوزادانشان جلوگیری می‌کند. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد کرم‌های پوست که دارای محصولات بادام زمینی هستند ممکن است حساس شدن را بیشتر کنند. نشریات اخیر پیشنهاد کرده‌اند که استفاده زود از غذاهای دارای بادام زمینی در دوران نوزادی ممکن است حتی در مقابل ایجاد حساسیت به بادام زمینی محافظت ایجاد کند.

## در اینترنت کجا می‌توانم اطلاعات بیشتری پیدا کنم؟

- وب سایت انجمن ایمنی شناسی بالینی و حساسیت استرالیا (ASCI) اطلاعات مفیدی در باره حساسیت‌های غذایی دارد که متخصصین استرالیایی نوشته‌اند ([www.allergy.org.au](http://www.allergy.org.au)).
- گروه حمایت از بیماران آنافیلاکسی استرالیا اطلاعات با ارزش جدید و راهنمایی در باره برخورد با حساسیت‌های غذایی عرضه می‌کند ([www.allergyfacts.org.au](http://www.allergyfacts.org.au)).

## به خاطر داشته باشید

- برچسب غذاها را با دقت بخوانید و از غذاهایی که برچسب ندارند و ممکن است دارای بادام زمینی باشند آگاه باشید.
- اگر EpiPen دارید خیلی مهم است که بدانید چگونه باید از آن استفاده کنید و یک برنامه نوشته شده اقدام در صورت آنافیلاکسی که دکترا تهیه کرده باشد همراه خود داشته باشید.

نوشته شده توسط بخش حساسیت، ایمنی شناسی و بیماری‌های مسری بیمارستان کودکان در وست مید.



کلایدوسکوپ، شبکه بهداشت کودکان هانتر

تلفن: (02) 4921 3670

فکس: (02) 4921 3599

[www.kaleidoscope.org.au](http://www.kaleidoscope.org.au)



بیمارستان کودکان سیدنی، رندویک

تلفن: (02) 9382 1688

فکس: (02) 9382 1451

[/http://www.sch.edu.au](http://www.sch.edu.au)



بیمارستان کودکان در وست مید

تلفن: (02) 9845 3585

فکس: (02) 9845 3562

© بیمارستان کودکان در وست مید، بیمارستان کودکان سیدنی، رندویک و کلایدوسکوپ - شبکه بهداشت کودکان هانتر -

۲۰۰۹ - ۲۰۰۵