

## كيف يتم تشخيص حساسية الفستق؟

### (How is peanut allergy diagnosed)

في معظم الحالات يكون الدليل على وجود حساسية الفستق بدء حصول الأعراض فور تناول منتجات الفستق. ويمكن التأكد من وجود الأجسام المضادة IgE الحساسة ضد الفستق لدى الشخص من خلال إجراء فحص بواسطة وخز الجلد أو تحليل للدم (يطلق عليه تسمية RAST test). من المهم أن نعلم أن ليس كل طفل يُظهر الفحص أنه يعاني من حساسية الفستق ستحصل له الأعراض عند تناوله منتجات الفستق، لذا ينبغي مناقشة نتائج الفحص مع الطبيب. بعض الحالات تتوجب التأكد من وجود حساسية الفستق أو استثنائها من خلال فحوصات تركز على تناول الفستق تجرى في المستشفى، وسوف يناقش طبيب طفلك هذا الأمر معك إذا رأى أنه من الضروري القيام بذلك.

## كيف أتجنب تعريض طفلي للفستق؟

### (How do I avoid exposing my child to peanuts?)

يتواجد الفستق في بعض الأطعمة التي لا نتوقع احتواءها عليه، ومن المفيد لك أن تعرف أين تتأكد من وجوده. من الضروري أن تفكر بطريقة منطقية وأن تقرأ ملصقات الأطعمة بشكل جيد.

تجنب الأطعمة التي تحتوي على أي من المكونات التالية:

- الفستق، المكسرات المطحونة، والفستق المملح والبندق.
- زيت الفستق – المنتج باستخدام تقنيات تتطلب درجات حرارة منخفضة وكذلك الزيت المعصور والمستخرج (ملاحظة: زيت Arachis هو زيت فستق). من المستبعد أن يتسبب زيت الفستق المكرر بشكل جيد بردة فعل عند الأشخاص الذين يعانون من حساسية الفستق.
- جميع منتجات الفستق مثل زبدة الفستق.
- الفستق المكسر أو المطحون – في الصلصات أو تغليفة الأطعمة (قوالب الحلوى، الكعك، البوظة)، صلصة satay وصلصة الفستق.

عند الإمكان فحص الملصقات الموجودة على الأطعمة التالية التي قد تحتوي على منتجات الفستق ضمن مكوناتها:

تصريح: تم إعداد ورقة المعلومات هذه لأغراض تثقيفية فقط الرجاء استشارة طبيبك أو أي طبيب آخر للتأكد من أن هذه المعلومات مناسبة لطفلك.

## ما هي حساسية الفستق؟

### (What is peanut allergy?)

حساسية الفستق هي ردة فعل تحدث فور تناول الشخص للفستق أو أحد منتجاته. وسببها وجود الأجسام المضادة IgE الحساسة ضد البروتينات الموجودة في الفستق.

## ما مدى شيوع حساسية الفستق؟

### (How common is peanut allergy?)

أظهرت الأبحاث الحديثة أن واحد بين كل 200 طفل في المجتمعات الغربية (0.5%) حصلت لديه ردة فعل ضد الفستق بحلول عامه الخامس. وبالإجمال فإن نسبة 1-2% من الناس لديهم ردة فعل مرضية ضد الفستق. ونتيجة فحوصات الحساسية ضد الفستق (كالتجربة بوخز الجلد) إيجابية لدى حوالي 3% من الأطفال، إلا أن ثلث هؤلاء فقط يظهرون ردة فعل عند تناولهم للفستق. إن حصول حساسية الفستق في سن الطفولة يختلف بشكل كبير بين بلد وآخر. فاستراليا من البلدان التي تكثر فيها نسبياً حالات الحساسية ضد الفستق. إذا كانت نتيجة فحص حساسية الفستق لدى طفلكم إيجابية ولكن لم يسبق له أن تناول الفستق سوف يحدد الطبيب مدى احتمال حصول ردة فعل لديه إذا تناول الفستق أو أحد منتجاته

## ما هي أعراض حساسية الفستق؟

### (What are the symptoms of peanut allergy?)

معظم ردات الفعل الناتجة عن الحساسية ضد الفستق طفيفة وتقتصر على الطفوحات الجلدية حول الفم حيث لامس الفستق الجلد، أو انتشار أوسع للشرى في أجزاء أخرى من الجسم. ومن الأعراض الشائعة الأخرى ألم البطن والتقيؤ الذي يحصل فور تناول أحد منتجات الفستق. ويمكن للأطفال الذين يعانون من الحساسية الزائدة أن يعانون من السعال وصفير الصدر وصعوبة في التنفس وجراشة الصوت نتيجة لردة فعل تحدث في مجرى التنفس. وفي أسوأ الحالات قد ينهار المصاب ويفقد وعيه. وفي حالات نادرة جداً حصلت حالات وفاة عند الأشخاص الذين تعرضوا لردات فعل عنيفة من فرط الحساسية تعرف بالصدمات الاستهدافية (anaphylaxis).



الفستق. ناقش ما يتوجب عليك فعله حيال هذه الأطعمة مع طبيبك.

### هل على طفلي أن يتجنب الأنواع الأخرى من المكسرات؟ (Does my child need to avoid other types of nuts?)

غالباً ما يتعرض الأطفال لردة فعل ضد عدد من أصناف المكسرات، وعادة ما يتم التحقق من أنواع المكسرات الأخرى عند إجراء فحوصات وخز الجلد. قد ينصح الطبيب طفلك بتجنب جميع أنواع المكسرات وفقاً لنتائج الفحص وطريقة ردة الفعل والعوامل الوراثية. من المهم مناقشة هذا الأمر مع الطبيب. وقد يحصل تلوث في المعامل التي يجري فيها تصنيع مختلف المكسرات، وفي هذه الحالة يكون تجنب جميع أنواع المكسرات الخيار الأمثل.

### ما هو جهاز EpiPen؟

#### (What is an EpiPen?)

EpiPen هو جهاز يستخدم في الحالات الطارئة ويقوم بحقن جرعة من الأدرينالين في عضلة تحت الجلد مباشرة، ويتم استخدامه لمعالجة ردات فعل الجسم العنيفة ضد منتجات الفستق. فمادة الأدرينالين تعطي مفعولاً معاكساً لردة الفعل ضد الحساسية وقد تنقذ حياة الشخص. Anapen هو اسم لصنف آخر من الأجهزة التي تحقن الأدرينالين بطريقة أوتوماتيكية.

### هل ينبغي أن يحمل طفلي معه جهاز EpiPen؟

#### (Should my child carry an EpiPen?)

يعتقد جميع اختصاصيي الحساسية أنه ينبغي على الأطفال الذين تعرضوا لردة فعل عنيفة ضد الفستق أثرت على مجرى التنفس لديهم أن يحملوا جهاز EpiPen. أما حاجة باقي الأطفال له فهي تعتمد على عدد من العوامل التي ينبغي مناقشتها مع الطبيب. إذا كنتم تملكون جهاز EpiPen فمن المهم جداً أن تفهموا كيفية استخدامه وأن يكون لديكم خطة مكتوبة من قبل الطبيب حول كيفية التصرف عند حصول ردات فعل عنيفة تعرف بالصددمات الاستهدافية anaphylaxis.

هل من الممكن أن يتخلص طفلي من حساسية الفستق مع تقدمه بالعمر؟ (Can my child grow out of peanut allergy?)

لدى معظم الأطفال (80%) من الذين يعانون من حساسية الفستق تحت سن الخامسة، تستمر الحساسية لديهم إلى مرحلة متقدمة من طفولتهم.

- الكاتو
- البسكوت
- البسكوت المالح
- المعجنات
- الأكل الصيني
- أكل الجاليات الإثنية
- الأطباق الإندونيسية
- سندويشات الشاورما "الكباب"
- تتبيلة السلطة
- الحساء
- صلصات المعكرونة
- الأطباق التايلندية
- راحة الحلقوم
- حبوب الإفطار
- بروتينات الخضار المهدرجة والمركبة (HVP و TVP، عادة بروتينات الصويا)
- الشوكولا
- ألواح الوجبات الصحية السريعة كألواح مزيج الحبوب muesli bars
- البوظة
- المرصبان
- النوغا

### هل يشكل زيت الفستق خطراً؟ (Is peanut oil a risk?)

المشكلة في حساسية الفستق تكمن في البروتين وليس في الزيت الذي يحتوي عليه الفستق. أظهرت دراسات أجريت على نطاق ضيق أن زيت الفستق المكرر لا يشكل خطراً. إلا أن زيت الفستق المنتج باستخدام تقنيات تتطلب درجات حرارة منخفضة يحتوي على بروتين الفستق وينبغي تجنبه. ولكن في معظم الأحيان من الصعب التأكد من أن الزيت مكرر بشكل كافٍ يضمن إزالة كل أثر لبروتين الفستق منه. غالباً ما ينصح بتجنب زيت الفستق وبشكل خاص عند الأشخاص الذين قد تعرضوا سابقاً لردات فعل عنيفة شكلت خطراً على حياتهم.

### ماذا بالنسبة للأطعمة المذكور على الملصق الموجود عليها عبارة "قد يحتوي على أثر للفستق"؟

#### (What about foods with a label that says "may contain traces of peanuts"?)

تتضمن العديد من ملصقات الأطعمة التحذير "قد يحتوي على أثر للفستق". ويعني ذلك أن الطعام مصنع بوسائل تستخدم أيضاً في تصنيع أنواع أخرى من الأطعمة التي تحتوي على الفستق، إلا أن الطعام نفسه قد لا يحتوي على





الحساسية. وتشير المنشورات الحديثة إلى أن تقديم أطعمة تحتوي على الفستق للأطفال في سن مبكرة من شأنه أن يمنعهم من الإصابة بحساسية الفستق.

**أين يمكنني إيجاد المزيد من المعلومات على شبكة الإنترنت؟**

**(Where can I find more information on the internet?)**

- يحتوي الموقع الإلكتروني للجمعية الأسترالية لعلم أمراض المناعة والحساسية الطبية (ASCIA) على معلومات مفيدة حول حساسية الأطعمة معدة من قبل اختصاصيين أستراليين ([www.allergy.org.au](http://www.allergy.org.au)).



- تقدم مجموعة دعم المريض Anaphylaxis Australia مستجدات هامة وإرشادات حول التعامل مع الحساسية ضد الأطعمة ([www.allergy facts.org.au](http://www.allergy facts.org.au))

**تذكرني (Remember)**

- إفرأي ملصقات الطعام جيداً وتنبهي من الأطعمة التي لا يوجد عليها ملصقات والتي قد تحتوي على منتجات الفستق.



إذا كنتم تملكون جهاز EpiPen من المهم جداً أن تفهموا كيفية استخدامه وأن يكون لديكم خطة مكتوبة من قبل الطبيب حول كيفية التصرف عند حصول ردات فعل عنيفة تعرف بالصدمات الاستهدافية anaphylaxis.



من إعداد قسم الحساسية وعلم أمراض المناعة والأمراض المعدية في مستشفى الأطفال في وستميد (Children's Hospital at Westmead)



إلا أن 20% منهم يتخلصون من الحساسية مع تقدمهم بالمر. أما الأطفال الذين قد تعرضوا لردات فعل عنيفة ضد الفستق أثرت على مجرى التنفس لديهم، فاحتمال تخلصهم من الحساسية مع تقدمهم في العمر أقل من غيرهم من الأطفال الذين تعرضوا لردات فعل خفيفة. في بعض الأحيان قد يتمكن الطبيب من تحديد ما إذا كانت الحساسية لا تزال موجودة من خلال إجراء فحوصات كل 12 شهر تقريباً.

**هل من الممكن أن تعود حساسية الفستق بعد أن يكون طفلي قد تخلص منها مع تقدمه في العمر؟ (Can peanut allergy return after my child has grown out of it?)**

في معظم الأحيان تقريباً، لا تعاود الحساسية الطفل بعد تخلصه منها مع تقدمه في العمر، إلا أن هناك بعض الحالات النادرة التي عادت فيها الحساسية. ويعتقد أن الاحتمال بأن تعود حساسية الفستق بعد أن يتخلص منها الطفل قد يكون أكبر إذا ما استمر الطفل بتجنب تناول الفستق ومنتجاته بعد زوال الحساسية. ولهذا السبب قد ينصح الطبيب طفلك بتناول بعض منتجات الفستق عدة مرات في الأسبوع.

**هل هناك احتمال بأن يتعرض طفلي لردة فعل عنيفة من جراء احتكاك عرضي بمنتجات الفستق على المقاعد أو من خلال ملامسة أيدي أطفال آخرين أو شم رائحة الفستق؟ (Is my child likely to have a severe reaction from casual contact with peanut product on benches, other children's hands or by smelling peanuts?)**

كلا. إن حصول ردات فعل عنيفة من جراء احتكاك عرضي بمنتجات الفستق أمر نادر جداً. وقد أظهرت الأبحاث الحديثة أن وضع زبدة الفستق على الجلد لم تسبب أي ردات فعل عنيفة لدى مجموعة من الأطفال الذين يعانون من حساسية الفستق.

**هل بإمكانني أن أمنع تعرض أطفالي المستقبليين لحساسية الفستق؟ (Can I prevent peanut allergy in my future children?)**

- لا توجد وسائل تضمن عدم إصابة الطفل بحساسية الفستق. كما ليس هناك من أدلة تشير إلى أن تجنب الفستق ومنتجاته خلال الحمل أو استثنائه من غذاء الأمهات المرضعات يمنع من إصابة

**kids health**  
the children's hospital at Westmead  
Child Health Promotion Unit



مستشفى الأطفال في وستميد

هاتف : (02) 9845 3585

فاكس: (02) 9845 3562

<http://www.chw.edu.au/>

مستشفى الأطفال في سدنبي،

راندويك

هاتف: (02) 9382 1688

فاكس: (02) 9382 1451

<http://www.sch.edu.au/>

كاليديوسكوب، شبكة صحة الأطفال

في منطقة هنتر

هاتف: (02) 4921 3670

فاكس: (02) 4921 3599

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

حقوق الطبع مستشفى الأطفال في وستميد، مستشفى الأطفال في سدنبي، راندويك و كاليديوسكوب - شبكة صحة الأطفال في منطقة هنتر -

.2009-2005