

Faktaark kryssreaksjoner vietnamesisk

Ích lợi để biết về

Dĩ Ứng xen kẽ

Dị ứng xen kẽ là gì ?

Khi những người bị dị ứng phấn hoa cảm thấy khó chịu do ăn trái cây và rau cải tươi là vì những chất đạm trong các loại thức ăn này quá giống những chất gây phản ứng dị ứng trong phấn hoa đến độ hệ thống kháng nhiễm không "nhìn thấy" sự khác biệt. Do đó xuất hiện một phản ứng dị ứng được gọi là phản ứng xen kẽ.

Những ai có thể bị phản ứng xen kẽ ?

Những người bị dị ứng phấn hoa nặng nhất cũng là những người dễ bị những phản ứng xen kẽ nhiều nhất. Có người bị dị ứng phấn hoa chỉ có những phản ứng thức ăn trong mùa phấn hoa, trong khi những người khác có thể có những triệu chứng quanh năm. Những gì gây phản ứng, sẽ thay đổi rất nhiều giữa người này so với người khác và không phải tất cả những người bị dị ứng phấn hoa đều có những phản ứng xen kẽ.

Dị ứng xen kẽ có thể gây ra những triệu chứng nào ?

Nhiều người bị dị ứng phấn hoa của cây phong (bjørk) cảm thấy khó chịu khi ăn trái cây và rau cải tươi, đặc biệt trong mùa phấn hoa. Ký hiệu "hội chứng dị ứng ở vùng miệng" được áp dụng khi có sự nhạy cảm về thức ăn với phần lớn các triệu chứng ở trong miệng. Có người cảm thấy ngứa đến tận hai tai. Những triệu chứng đó có thể gia tăng và lan truyền đến những cơ quan khác trên thân thể và trong trường hợp tệ hại nhất có thể xảy ra sự ngất lịm vì dị ứng, nhưng đây là trường hợp rất hiếm có ở Bắc Âu.

Sự hiện hữu của những phản ứng xen kẽ :

Khoảng 70% trong tổng số những người bị dị ứng phấn hoa của cây phong (bjørk) có phản ứng đối với thức ăn - thông thường nhất với các loại hạt, trái kiwi hay cà rốt tươi, táo và lê. Những người bị dị ứng đối với cây ích mẫu (burot) có thể phản ứng với cây rau cần và nhiều loại rau gia vị. Theo thường lệ, dị ứng phấn hoa sẽ phát triển trước rồi những phản ứng xen kẽ đến sau. Điều ích lợi là có sự hiểu biết về những chất gây phản ứng xen kẽ hầu tránh những khó chịu, phiền toái.

Sự chữa trị những phản ứng xen kẽ :

Dược phẩm đóng vai trò thứ yếu trong sự chữa trị ngăn ngừa những phản ứng xen kẽ. Bạn có thể dùng thử những thuốc chống kích thích tố điều khiển sự tuần hoàn của máu, nhưng hiệu quả không chắc chắn. Sự chữa trị kháng nhiễm đối với nhiễm thể gây dị ứng từ thức ăn hiện nay chưa có, nhưng bạn có thể nghĩ đến điều này như là một việc có thể xảy ra trong tương lai. Những cuộc nghiên cứu gần đây cho thấy sự chữa trị kháng nhiễm đối với nhiễm thể gây dị ứng phấn hoa của cây phong có thể có tác dụng tốt đối với những phản ứng xen kẽ.

Tại Na uy, rất ít khi có những phản ứng nghiêm trọng xuất hiện bởi những thức ăn gây phản ứng xen kẽ. Số ít người trải qua những phản ứng nghiêm trọng nên có Epipen.

Sự tìm hiểu về dị ứng thức ăn qua những phản ứng xen kẽ :

Cuộc tìm hiểu kỹ lưỡng về lai lịch bệnh trạng là điều quan trọng nhất. Nên thực hiện phép thử dị ứng về trái cây và rau cải tươi, ngay cả thức ăn mà bạn bị phản ứng bằng phương pháp châm lỗ nhỏ ở ngoài da. Thử máu, đặc biệt kháng tố gây dị ứng IgE có thể có ích lợi, nhưng ít khi đưa ra sự thông báo rõ ràng.

Bảng đối chiếu những phản ứng xen kẽ

Cây phong (và thường cây tổng quán sủi và cây phi)	Cây timotei và những loại cỏ khác	Cây ích mẫu
Hạt quả phỉ, quả óc chó, quả bồ đào, hạt điều	Các loại ngũ cốc : lúa mạch, lúa mạch đen, yến mạch, lúa mì	Cây rau cần
Các trái cây có hạt : táo, lê, đào, trái sê ri, một loại đào, trái mận, trái mơ	Các loại trái cây có hạt nằm trong vỏ : thí dụ đậu nành	Tỏi tây
Cà rốt (sống)	Các loại dưa, quả tròn có nước	Ớt tây
Khoai tây (sống)		Hành
Trái kiwi		Các loại dược thảo/ rau gia vị, ngò tây, ớt tây, ngò rí, tỏi, cà ri, cây hòi, một loại cây gia vị
Cây rau cần		Hạt hướng dương

Những lời khuyên tốt khi bị các phản ứng xen kẽ :

Khi bị phản ứng xen kẽ với một loại thức ăn, không nhất thiết có nghĩa là bạn sẽ phản ứng với những thức ăn khác có trong danh sách của dị ứng xen kẽ. Thông thường bạn chịu được thức ăn đã được nấu chín, gọt vỏ, đóng hộp hoặc làm chua. Chúng tôi khuyên bạn tránh xa thức ăn hoặc những loại thực phẩm mà bạn có phản ứng. Dị ứng xen kẽ không làm cho dị ứng phấn hoa trở nên tệ hại hơn. Để cho chắc chắn, chúng tôi nhấn mạnh là không có lý do gì khiến những người bị dị ứng phấn của cây phong sẽ kiêng ăn trái cây và rau cải tươi.

Cây ích mẫu thuộc về dòng họ của cây để trong giỏ để chung, và người bị dị ứng cây ích mẫu có thể phản ứng đối với những loại cây khác trong dòng họ của cây này thí dụ như :

bông cúc, bồ công anh, một loại bông cúc tây, một loại bông cúc khác. Một người bị dị ứng cây ích mẫu bị nhạy cảm với cây rau cần, thông thường không chịu được rau cần sống hoặc rau cần chín. Trái lại, người bị dị ứng phấn của cây phong thường chịu được rau cần chín.

Đối với hầu hết những người bị dị ứng phấn của cây phong, dị ứng trái cây là một vấn đề không đáng kể, nhưng có người có thể gặp nhiều khó khăn. Thông thường, họ chịu được thí dụ như : các loại dưa (quả tròn có nước), dưa, nho để làm rượu, chuối và các loại trái như cam, chanh, bưởi. Ngoài ra, thông thường họ cũng có thể ăn được trái phúc bồn tử, quả lý chua, quả việt quất và dâu nhỏ như quả sim. Những cuộc tìm hiểu từ Đức quốc cho thấy là khi có sự cố ý dùng thử những loại táo khác nhau, bạn có thể chịu được một vài loại táo. Vì vậy, một ý kiến là hãy dùng thử nhiều loại táo khác nhau. Thông thường, bạn chịu được táo đỏ tốt hơn táo xanh. Bạn cũng có thể gọt vỏ táo và để trái táo nằm thoáng một lúc để giảm bớt mức độ dị ứng.

Những loại phản ứng xen kẽ khác :

Người bị dị ứng đối với con bọ mạt hoặc những côn trùng như muỗi, lăng quăng và dãn thường nhạy cảm nhiều hơn người khác đối với đồ biển (tôm nước ngọt, trai, sò và ốc)

Người bị dị ứng đối với chất nhựa mủ có thể bị những triệu chứng dị ứng bởi các trái cây và rau quả nhập từ nước ngoài vào. Chuối, trái bơ và trái kiwi thường gây ra nhiều triệu chứng nhất, nhưng đu đủ, trái sung, khoai tây, cà chua và hạt dẻ cũng có thể là nguyên nhân gây ra những phản ứng xen kẽ (xem Ích lợi để biết về dị ứng các chất nhựa mủ).