

Faktaark allergisk og ikke allergisk overfølsomhet vietnamesisk

Ích lợi để biết về

Dị ứng và sự nhạy cảm thức ăn không thuộc về dị ứng

Sự nhạy cảm thức ăn là gì ?

Sự nhạy cảm thức ăn là sự nhạy cảm đối với những thành phần của thức ăn. Khi bị dị ứng thức ăn, hệ thống kháng nhiễm của cơ thể sẽ được kích động để đối phó với những chất đạm từ thức ăn mà cơ thể cảm thấy như những phần tử xâm nhập "nguy hiểm". Dù chỉ với những số lượng nhỏ của thức ăn mà bạn không chịu được, cũng đủ để gây ra một phản ứng dị ứng. Thông thường những phản ứng này đến nhanh sau khi đã dùng thức ăn và trong một vài trường hợp có thể là nghiêm trọng.

Trong những loại nhạy cảm khác về thức ăn mà hệ thống kháng nhiễm không can dự vào, nhưng các triệu chứng bộc phát có thể tương tự như những phản ứng dị ứng. Các triệu chứng này đến chậm hơn, ít nghiêm trọng hơn và tùy thuộc vào số lượng thức ăn đã được dùng đến. Ký hiệu không chịu được được thường được dùng để chỉ những tình trạng mà sự phản ứng thức ăn có thể quan sát thấy, nhưng lại không cho thấy kết quả trong những xét nghiệm tại phòng thí nghiệm. Có nhiều hình thức nhạy cảm thức ăn hoặc thường được gọi là không chịu được thức ăn.

Không chịu được chất đường từ sữa : Màng nhày của ruột bị giảm bớt khả năng phân huỷ chất đường từ sữa (đường từ sữa và những sản phẩm của sữa). Gây đau bụng, đầy hơi và đi tiêu chảy, không phải là không nguy hiểm, nhưng khó chịu. Xem tập chỉ dẫn về dị ứng sữa.

Bệnh về đường tiêu hoá : Là một bệnh ở ruột non, thường được gọi là không chịu được chất đạm còn lại sau khi lọc tinh bột vì những chất đạm đó có trong lá mạch, lá mạch đen và lá mì làm hư vách ruột. Cần có chế độ ăn uống không có chất đạm ở bột trong suốt cuộc đời để có thể kiểm soát được bệnh này.

Những hình thức thông thường của sự nhạy cảm thức ăn :

Các thứ gây dị ứng thông thường nhất cho trẻ nhỏ là sữa, cá, các loại hạt cứng, tôm cua và những trái cây có hạt (đậu, đậu phụng, hạt đậu, đậu nành, đậu trắng và đậu lăng). Đặc biệt những trẻ em bị chốc lở vì dị ứng không thể có những phản ứng nhạy cảm thuộc về dị ứng đối với các trái cam, chanh, bưởi, dâu tây và cà chua. Những phản ứng này tùy thuộc vào số lượng thức ăn đã dùng và thường đưa đến tình trạng ngứa và bộc phát trở lại bệnh chốc lở.

Các thứ gây dị ứng thông thường nhất cho trẻ em lớn hơn và người lớn là các loại hạt cứng (đậu phụng, quả phỉ, hạt hạnh nhân), cà rốt tươi, các loại đậu, táo, lê, những trái cây

có hạt và tôm cua. Thông thường, việc không chịu được chất đường từ sữa xuất hiện mức độ từ từ, sau khi đứa trẻ thôi ăn sữa mẹ và sẽ kéo dài cho đến tuổi đi học. Dị ứng bột mì qua phản ứng đối với bột mì trong thức ăn thì không xảy ra đều, nhưng có thể gây những phản ứng nghiêm trọng và thường có liên hệ đến sự gắng sức. Bệnh về đường tiêu hoá xảy ra ở mức độ đều đặn dưới 1% dân số và có thể xuất hiện trong mọi lứa tuổi, kể cả ở người lớn. Những phản ứng đối với các chất thêm phụ vào đồ ăn thức uống thường xảy ra dưới hình thức nhạy cảm không thuộc về dị ứng, và gây những khó chịu ở mức độ nhẹ.

Những triệu chứng :

Những phản ứng có thể là tất cả mọi trường hợp, từ nhẹ và sẽ hết sau một thời gian ngắn, đến nghiêm trọng và có khi còn nguy hiểm đến tính mạng. Ngứa ở miệng và cổ họng, sưng phồng ở các niêm mạc được gọi là hội chứng dị ứng ở miệng và được tiêu biểu bằng những phản ứng xen kẽ đối với các thức ăn, giống như những người dị ứng phấn hoa thường gặp. Những triệu chứng tiêu biểu từ hệ thống bao tử và ruột là : bụng đầy hơi, đau nhói, đi tiêu chảy và buồn nôn. Những triệu chứng ở da như : nổi mề đay, tình trạng tệ hơn của bệnh chốc lở và ngứa cũng là điều bình thường, đặc biệt nơi những trẻ nhỏ. Sự ngất lịm vì dị ứng ít khi xảy ra, nhưng rất nghiêm trọng và đòi hỏi sự chữa trị nhanh. Việc này mang đặc tính sung ở cổ họng, khó thở, thường ói mửa và ngoài ra có thể phát triển tới việc giảm áp huyết và bất tỉnh.

Làm thế nào để đưa ra sự chẩn đoán bệnh ?

Thử dị ứng và thử máu là những phép thử thông thường nhất. Chỉ riêng những phép thử này thôi, không đủ để đưa ra sự chẩn đoán bệnh, nhưng trong hầu hết các trường hợp cần phải kết hợp với việc thử thức ăn. Điều quan trọng để có sự chẩn đoán chắc chắn là không loại bỏ thức ăn quan trọng nào ra khỏi thực phẩm. Việc này đặc biệt nói đến sự nghi ngờ về bệnh ở đường tiêu hoá vì gần như không thể đưa ra sự chẩn đoán sau khi bắt đầu dùng thực phẩm không có chất đạm ở trong bột. Trong giai đoạn thử, có thể bỏ hẳn những thức ăn mà bạn nghi ngờ trong một thời gian, rồi sau đó dùng trở lại từng món một.

Hiện có những phép thử tốt để đưa ra sự chẩn đoán về bệnh ở đường tiêu hoá và sự không chịu được chất đường từ sữa. Hiện không có phép thử nào trong y khoa thông thường để cho kết quả tổng quát về sự nhạy cảm thức ăn. Nhiều người chữa trị bằng phương pháp khác ngoài y khoa cũng ứng những phép thử nghiệm như thế, nhưng không chứng minh được những điều mà họ đã hứa hẹn.

Bệnh viện trung ương Rikshospitalet HF, Bệnh viện nhi đồng Voksentoppen là bệnh viện chuyên môn dành cho trẻ em bị dị ứng. Hiện không có nơi chữa trị đặc biệt nào dành cho người lớn. Trước hết, người lớn tiếp xúc với bác sĩ cố định của mình, để sau đó có thể được giới thiệu đến một bác sĩ chuyên khoa; thí dụ như : bác sĩ chuyên môn về bao tử - đường ruột, bác sĩ về phổi hoặc bác sĩ tai - mũi - họng.

Sự chữa trị :

Một sự phối hợp thức ăn đúng sẽ là điều tối quan trọng và đặc biệt trong những năm đầu của đứa trẻ. Sự chữa trị duy nhất khi bị dị ứng thức ăn là tránh những thức ăn mà bạn không chịu được. Những chất dinh dưỡng trong thức ăn mà bạn loại bỏ phải được thay thế. Điều quan trọng khi bị dị ứng sữa là thu xếp làm sao để có đủ chất vôi và sinh tố B. Với những trẻ nhỏ, việc dùng chất béo và các chất đạm cũng quan trọng để chú ý đến. Trẻ em bị dị ứng sữa bò nên được dùng loại thức uống thích hợp thay sữa (có toa thuốc và mua ở tiệm thuốc tây). Khi dùng thức ăn không có lúa mì, điều quan trọng là thu xếp làm sao để có đủ các chất đạm, chất fiber và các khoáng chất. Nếu không dùng nhiều trái cây và rau quả, có thể việc tiếp thụ sinh tố C trở nên ít quá. Bác sĩ có thể giới thiệu đến nhân viên hướng dẫn về dinh dưỡng tại bệnh viện để có sự hướng dẫn riêng về thức ăn.

Thuốc :

Những người dễ bị những phản ứng dị ứng nguy hiểm nghiêm trọng đến tính mạng nên được trang bị bằng ống chích adrenalin (Epipen và Epipen jr.). Mũi chích này sẽ được dùng đến như “thuốc giải độc” nếu qua sự rủi ro người ta có nuốt chất gì mà cơ thể không chịu được. Những thuốc dị ứng được dùng trong những tình trạng dị ứng khác, thí dụ như dị ứng phấn hoa, cũng có thể làm giảm bớt những khó chịu bộc phát khi dùng những thức ăn mà bạn không chịu được. Nhưng việc dùng những thuốc nhất định khi bị dị ứng thức ăn không phải là điều bình thường.

Cơ quan ghi nhận hồ sơ về dị ứng thức ăn

Khi có những phản ứng nghiêm trọng về thức ăn, thông báo sẽ được gửi đến Viện y tế đại chúng qua Cơ quan ghi nhận hồ sơ về dị ứng thức ăn. Điều kiện để trường hợp dị ứng được thông báo là bệnh nhân phải đi bác sĩ khám trong vòng 24 giờ sau khi dùng thức ăn. Việc ghi nhận này được thành lập là để thu thập thêm kiến thức về những phản ứng thức ăn, mức độ nghiêm trọng, bị phản ứng bởi thức ăn nào và những ai bị phản ứng.

Thông thường những người bị dị ứng thức ăn phải tự làm lấy phần lớn những thức ăn của mình. Khi dùng thức ăn đã chế biến sẵn, điều quan trọng là luôn đọc kỹ danh mục thành phần của món ăn. Khi ăn ở nhà hàng hoặc ở ngoài tiệm, điều quan trọng là hỏi món ăn gồm có những thứ gì và thông báo cho biết về dị ứng hoặc sự nhạy cảm thức ăn.

Sự hiện hữu :

Trong số những trẻ nhỏ từ 1-3 tuổi có 5-8% có những phản ứng đối với thức ăn. Ngoài ra có khoảng 5% dân số bị dị ứng / không chịu được thức ăn nếu tính luôn cả những dị ứng xen kẽ có liên hệ đến phấn hoa. Vì dị ứng này có những hậu quả thực tiễn với gia đình và bạn bè nên có nhiều người bị liên hệ đến trong sinh hoạt hàng ngày