

Faktaark melkeallergi vietnamesisk

Ích lợi để biết về

Dị ứng sữa

Dị ứng các chất đạm từ sữa bò:

Khi dị ứng sữa bò, hệ thống kháng nhiễm của cơ thể sẽ phản ứng đối với các chất đạm từ sữa hoặc bằng cách sản xuất những kháng thể chống dị ứng (IgE) hoặc bằng cách kích động các tế bào gây sung hoặc qua sự kết hợp cả hai việc này. Mỗi khi dùng thức ăn có các chất đạm từ sữa, hệ thống kháng nhiễm sẽ phản ứng dị ứng qua việc bài tiết các chất, thí dụ như : kích thích tố điều chỉnh sự tuần hoàn của máu hoặc bằng một phản ứng gây sự sung viêm ở tế bào có hình chữ T. Kích thích tố điều chỉnh sự tuần hoàn của máu được tiết ra từ nhiều nơi trên cơ thể và gây ra những triệu chứng như : tiêu chảy, ói mửa, đau bụng hoặc những khó chịu về da (nổi mề đay, ngứa ngoài da).

Trong sữa bò có hơn 25 loại chất đạm khác nhau có thể gây ra những phản ứng đối với những người bị dị ứng sữa bò. Có người chỉ bị dị ứng với một trong số những chất đạm đó, nhưng hầu hết đều bị dị ứng đối với nhiều loại chất đạm nói trên. Sữa từ những động vật có vú như dê, ngựa và trâu có chứa nhiều loại chất đạm giống nhau, như thế hầu hết những người bị dị ứng sữa phải tránh xa sữa từ tất cả các loài động vật có vú. Trường hợp ngoại lệ là có người có thể chịu được loại sữa của một động vật có vú khác, ngoại trừ bò. Trẻ em không thể bị dị ứng sữa mẹ. Nếu người mẹ dùng sữa bò trong thức ăn của mình, có thể những chất đạm có từ sữa bò được chuyển qua sữa mẹ, thu nhận sự nhạy cảm và có thể gây ra những khó chịu cho đứa trẻ.

Những triệu chứng:

Khi bị dị ứng sữa, những triệu chứng xảy ra thay đổi tùy theo mỗi người. Những triệu chứng đó có thể nhẹ và không nguy hiểm cho người này, nhưng lại có thể đưa đến phản ứng dị ứng mạnh mẽ cho người khác mặc dù chỉ với số lượng sữa ít ỏi. Những khó chịu từ bộ máy tiêu hoá là khá bình thường, trong khi ngứa ở miệng và cổ, sưng các niêm mạc và khó thở thì không bình thường lắm, nhưng vẫn xảy ra, đặc biệt ở những trẻ nhỏ. Sự bộc phát của bệnh chốc lở và nổi mề đay là thường gặp nhất ở những trẻ nhỏ.

Những ai có thể bị dị ứng sữa?

Dị ứng sữa là loại dị ứng thường gặp nhất trong số những trẻ nhỏ, do bởi sữa bò là một thực phẩm thường được sử dụng sớm trong thức ăn dành cho trẻ sơ sinh.

Khoảng 2-5% trẻ nhỏ tại Na uy (0-3 tuổi) bị dị ứng sữa. Trẻ em phát triển nhanh khả năng chịu đựng, và có em hết hẳn dị ứng này chỉ sau nửa năm, và hầu hết không còn bị dị ứng sữa khi được 3 tuổi.

Có em bị dị ứng sữa đeo đuổi suốt đời. Hiện không có số lượng người lớn và thanh thiếu niên bị dị ứng sữa, nhưng chúng tôi ước đoán là có dưới 1% dân số bị dị ứng sữa.

Sự chẩn đoán :

Để khẳng định về việc có bị dị ứng sữa hay không, bác sĩ sẽ xét đến lai lịch sức khoẻ của bệnh nhân và thử máu của các chất kháng thể chống dị ứng và thử dị ứng. Ngoài ra, để xác nhận sự nghi ngờ về dị ứng sữa, bệnh nhân không nên dùng sữa trong một thời gian rồi sau đó dùng trở lại. Với những trẻ em đã ngưng dùng sữa một thời gian vì dị ứng sữa bò, nên thực hiện một cuộc thử nghiệm với sữa bò có kiểm soát để nhận xét xem đã hết dị ứng chưa.

Những gì có thể thay thế sữa?

- *Thức uống :* Trẻ nhỏ nên có một thức uống thay sữa, thích hợp đặc biệt cho người bị dị ứng (thí dụ : Soya-Semp, ProSobee, Profylac, Nutramigen, Pepdite). Thức uống này được cấp bằng toa màu xanh dương và có thể mua tại các tiệm thuốc tây. Thanh thiếu niên và người lớn có thể dùng các thức uống tương tự sữa như : sữa gạo, sữa lúa mạch, sữa đậu nành v.v. . . Sữa gạo và sữa lúa mạch thích hợp tốt để dùng vào việc nấu ăn. Chúng tôi khuyên hãy tìm những thức uống khác thay cho nước ngọt và nước trái cây để dùng giải khát và trong những bữa ăn.
- *Trong việc nấu ăn :* Thức uống thay sữa mua ở tiệm thuốc tây có thể dùng vào hầu hết các loại thức ăn. Tùy theo món ăn, có thể dùng nước táo, nước lạnh, sữa gạo, sữa đậu nành, sữa nước dừa hoặc sữa lúa mạch.
- *Những sản phẩm khác từ hãng sữa :* Không thể dùng pho mát, bơ thực vật, bơ, da-ua, sữa kem, kem hoặc kem chua. Tuy vậy, có thể tìm thấy bơ thực vật và những sản phẩm thay thế cho nhiều loại sản phẩm thông thường nhất từ hãng sữa mà không có chất sữa, được chế tạo từ đậu nành, hoa hướng dương và những nguyên liệu khác từ thảo mộc.
- *Các chất dinh dưỡng :* Sữa là nguồn cung ứng quan trọng của sinh tố B, vôi, các chất đạm và năng lực. Thông thường, điều cần thiết là dùng thêm thuốc bổ có chất vôi khi không còn dùng sữa. Thức ăn nên được giữ cân bằng để chứa đủ cả năng lực lẫn các chất dinh dưỡng. Thức ăn của trẻ nhỏ phải cho thêm những chất béo và những nguồn chất đạm khác vào khi không còn dùng sữa.

Chất đạm có từ sữa được tìm ở đâu?

Sữa có trong những món ăn đã được chế biến sẵn và trong những sản phẩm của kỹ nghệ lương thực. Vì thế, điều quan trọng là luôn đọc danh mục thành phần của món ăn mỗi khi mua thức ăn. Dưới đây là một số từ đã được chọn ra, mà những từ này được dùng trong danh mục của các món ăn và những từ này kể cho biết chất đạm có từ sữa sẽ là một phần trong sản phẩm :

Crème fraiche, sữa kem, kem, chất căn bản ở pho mát, kaseinat, kesam, laktalbumin, bơ thực vật, sữa không còn chất béo, sữa bột không còn chất béo, pho mát, bột pho mát, kem chua, bơ, da-ua, bột da-ua.

Nếu thành phần của món ăn được chế biến từ sữa thì việc này phải được nêu rõ trong nhãn giới thiệu về món ăn. Bơ từ ca cao không có liên hệ gì với bơ bình thường và có thể yên tâm sử dụng.

Những phản ứng khác đối với sữa:

Nhiều người kể là họ không chịu được sữa. Những phản ứng khác đối với sữa được gọi là không chịu được chất đạm từ sữa và không chịu được chất đường từ sữa.

Không chịu được chất đạm từ sữa là một ký hiệu được dùng đến khi các cuộc xét nghiệm tại phòng thí nghiệm không thể xác nhận một sự dị ứng, nhưng việc dùng thử thức ăn cho thấy thực sự là không chịu được sữa. Thông thường có thể chịu được sữa ở những số lượng nhỏ, và các phản ứng xuất hiện sau một thời gian dài tiềm ẩn và thường không quá nghiêm trọng như khi bị dị ứng.

Không chịu được chất đường từ sữa là sự nhạy cảm đối với đường từ sữa. Khả năng của ruột để làm phân huỷ chất đường từ sữa đã bị suy giảm, do bởi sự tập trung thấp của hoá chất laktase là chất có trách nhiệm cho việc phân huỷ này. Không chịu được các chất đường từ sữa là điều khó chịu, nhưng không nguy hiểm. Nhiều người có thể chịu được sữa ở những số lượng nhỏ. Trong thức ăn có những pho mát vàng, sữa với lượng đường được giảm bớt và thường có một số lượng nhỏ những sản phẩm từ sữa đã được làm trở nên chua. Cần phải tránh dùng sữa ngọt và pho mát nâu.