



## الأرجية الغذائية (الحساسية) وعدم تحمل الأطعمة

(Allergies)

25 أغسطس / آب 2005

هناك معلومات إضافية خاصة بالحساسية ضد الفول السوداني على موقع وزارة الصحة لولاية نيو ساوث ويلز **NSW Health** على الإنترنت:

[http://www.health.nsw.gov.au/public-health/alerts/peanut\\_allergy/peanut\\_allergy\\_languages.html](http://www.health.nsw.gov.au/public-health/alerts/peanut_allergy/peanut_allergy_languages.html)  
بعدد من اللغات المختلفة.

ويقدم موقع الجمعية الأسترالية لعلم المناعة السريري والأرجية **Australasian Society of Clinical Immunology and Allergy (ASCI)** معلومات وافرة حول الأرجية الغذائية والأطعمة المسببة لها وأعراضها وأمور أخرى كثيرة:

<http://www.allergy.org.au/aer/infobulletins/index.htm>

تقدم جماعة دعم المستهلكين **Anaphylaxis Australia Inc** بموقعها على الإنترنت

المعلومات الخاصة بالأرجية والحوار. كما أن هناك موقع مفيد من الولايات المتحدة هنا: <http://www.foodallergy.org>

## المقارنة بين الأرجية الغذائية وعدم تحمل الأطعمة

عدم تحمل الأطعمة عبارة عن رد فعل معاكس تجاح طعام أو منتج غذائي لا يلعب جهاز المناعة دورا فيه وهو بالتالي يختلف تماما عن الأرجية الغذائية (الحساسية). ردود الفعل الناتجة عن عدم احتمال الطعام قد يسببها عدد من المواد الطبيعية أو المواد المضافة إلى الكثير من الأطعمة. تختلف القابلية من شخص إلى شخص ومن أعراضه الشائعة الحكة، اضطراب المعدة والأمعاء، الصداع والإحساس بالتوعل العام. نادرا ما تكون هذه الأعراض خطيرة إلا أن المواد الحافظة المحتوية على الكبريتيت قد تسبب ردود فعل حادة عند المصابين بالربو. يمكنكم الحصول على معلومات إضافية من:

[http://www.allergy.org.au/aer/infobulletins/food\\_intolerance.htm](http://www.allergy.org.au/aer/infobulletins/food_intolerance.htm)

أو من:

[http://www.allergy.org.au/aer/infobulletins/adverse\\_reactions.htm](http://www.allergy.org.au/aer/infobulletins/adverse_reactions.htm)

## الداء الدلاقي (Coeliac Disease)

الداء الدلاقي هو مرض يصيب الأمعاء الدقيقة بسبب رد فعل جهاز المناعة لمادة الجلوتين الغذائية (وهو بروتين يوجد بالقمح والشعير والجويدار). وعند الإصابة بهذا المرض تقوم كرويات الدم البيضاء الخاصة بجهاز المناعة بإتلاف غشاء الأمعاء بدلا عن الأجسام المضادة وتختلف الأعراض كثيرا عن تلك التي تسببها الأرجية الغذائية. عدم معالجة الداء الدلاقي قد يسبب مشاكل صحية طويلة المدى ولكنه لا يسبب العوار الخطر على الحياة. للكثير من المعلومات الرجاء مراجعة موقع جمعية الداء الدلاقي الأسترالية **Coeliac Society of Australia** على الإنترنت: <http://www.coeliac.org.au>

## مثيرات الحساسية وتصنيف المواد المضافة

تقوم هيئة معايير **Standards Australia New Zealand**

## ما هي الأرجية الغذائية (الحساسية ضد الأطعمة)؟

الأرجية الغذائية هي رد فعل غير طبيعي من جهاز مناعة الشخص تجاه أطعمة لا تضر معظم الناس. يقوم الجسم بتصنيع أجسام مضادة لمحاربة هذا الطعام وبالتالي فعند تناول الشخص المصاب بالحساسية لذلك الطعام يفرز الجسم مادة الهستامين ومواد كيميائية مضادة أخرى مما يتسبب في حدوث إلتهاب. تتسبب هذه الكيمياءويات بدورها في أعراض الحساسية التي قد تؤثر على الجهاز التنفسي أو جهاز الهضم أو الجلد أو الجهاز القلبي.

## ما هي الأطعمة التي يمكنها التسبب في الأرجية الغذائية؟

(الرجاء الملاحظة بأن القائمة أدناه لا تشمل كل الأطعمة التي قد تسبب الأرجية) الأطعمة التي لها علاقة عادة بالأرجية هي:

- الفول السوداني ومنتجاته،
- المكسرات ومنتجاتها،
- البيض ومنتجاته،
- الحليب ومنتجاته،
- الأسماك ومنتجاته،
- القشريات ومنتجاتها.
- حبوب السمسم وفول الصويا ومنتجاتهما.

لقد تم الإبلاغ في الأونة الأخيرة عن دقيق الترمس كمسبب لردود فعل أرجية بالغة التأثير. (الترمس نوع من البقوليات يحتوي على بروتينات مشابهة لتلك التي يحتوي عليها الفول السوداني).

وقد يسبب شهد الغذاء الملكي ((رويال جيلي))، وحبوب لقاح النحل (bee pollen) والعكبر (propolis) الحساسية فيمن هم عرضة لها.

كما يعاني بعض الأشخاص ممن لهم حساسية ضد اللثي (المطاط الطبيعي) من حساسيات ملازمة ضد فاكهة وخضروات معينة.

## العوار والأرجية الغذائية

العوار (Anaphylaxis) هو رد فعل أرجي حاد وسريع التطور يحتمل أن يؤدي إلى الوفاة. عادة يكون سبب العوار التعرض للمنتجات الغذائية المذكورة أعلاه ومن أعراضه تورم الوجه واللسان والحلقوم والحكة الجلدية المنتشرة بسرعة في أرجاء الجسم مع صعوبة في التنفس والأزيز والإستقراغ وفقدان الوعي. وقد يؤدي الربو الحاد أو الصدمة الأرجية إلى وفاة المصاب.

يمكن إنقاذ الشخص من الموت بحقنه سريعا بمادة الأدرينالين ولذا ينصح الأشخاص الذين هم عرضة للعوار بأن يحملوا معهم دائما أبر أدرينالين ذاتية الحقن (EpiPen®) لإستعمالها عند الطوارئ.

ومن الأطعمة المذكورة أعلاه والمسببة للأرجية فإن الفول السوداني هو أكثرها احتمالا في التسبب في العوار الذي قد يؤدي إلى الوفاة. وبالنسبة للأشخاص الذين تكون الحساسية ضد الفول السوداني لديهم عالية جدا فإن تناول كميات بالغة الصغر منه أو حتى إستنشاق الهواء الحامل لجزيئات الطعام المحتوية على الفول السوداني قد تؤدي إلى ردود فعل أرجية حادة جدا.

### معلومات عامة إضافية

يمكن الحصول على معلومات عامة حول الأرجية الغذائية على موقع إئتلاف الأرجية الغذائية والعوار **Food Allergy and Anaphylaxis Alliance**  
<http://www.foodallergyalliance.org/>

للمزيد من المعلومات عن شروط تصنيف المواد المثيرة للحساسية يمكنكم مراجعة موقع **FSANZ**:  
[http://www.foodstandards.gov.au/srcfiles/fsc\\_1\\_2\\_3\\_Warning\\_Statements\\_v78.doc](http://www.foodstandards.gov.au/srcfiles/fsc_1_2_3_Warning_Statements_v78.doc)

### هيئة مراقبة الأغذية بولاية نيو ساوث ويلز **NSW Food Authority**

تعمل هيئة مراقبة الأغذية بولاية نيو ساوث ويلز على إتزام المصفاقات على عبوات الأغذية بالمعايير القومية بهدف مد المستهلك بالمعلومات الدقيقة عن الطعام الذي يشتره.

إذا ساورك الشك بأن المصق على العبوة لا يلتزم بإرشادات **FSANZ** المذكورة أعلاه الرجاء الإتصال بهيئة مراقبة الأغذية على الرقم 1300 552 406 .

### التربية والتعليم

لقد قامت وزارة التربية والتعليم بولاية نيو ساوث ويلز **NSW Department of Education and Training** بوضع إرشادات للمدارس بهدف مساعدتها على التعامل مع الأطفال الذين يعانون من الأرجية. وتحتوي هذه الإرشادات على إشارات خاصة للطبيب أو الوالدين، وخطط عمل وتعليمات لإستعمال **Epi-Pen**.

<http://www.schools.nsw.edu.au/studentssupport/studenthealth/conditions/anaphylaxis/index.php>

كما أن موقع **ASCIA** المذكور أعلاه هو أيضا أداة مفيدة للمعلمين.

يقدم مستشفى برنس ألبرت الملكي **Royal Prince Alfred Hospital** تدريبا للمعلمين وأولياء أمور الأطفال الذين يعانون من الأرجية. راجعو موقع المستشفى على الإنترنت للحصول على معلومات حول الدورات التدريبية وأمر أخرى متعلقة بالحساسية:  
<http://www.cs.nsw.gov.au/rpa/allergy>

### معلومات لقطاع صناعة الأغذية

لدي المجلس الأسترالي للأغذية والبقالة **Australian Food and Grocery Council** كم هائل من المعلومات الموجهة للأعمال التجارية التي تقوم بتعيينه أو ببيع الأطعمة والمنتجات الغذائية التي قد تحتوي أو تحتوى فعلا على مواد مثيرة للحساسية. يمكنكم الإطلاع على موقعهم على الإنترنت:  
<http://www.afgc.org.au/cmsdocuments/allergen-management.pdf>

كما يستحق موقع مكتب المواد المسببة للحساسية التابع لمركز سلامة الأطعمة **Food Safety Centre Allergen Bureau** المراجعة أيضا:  
<http://www.allergenbureau.net/>