



## (Những Dị Ứng và Khó Chịu với Thức Ăn)

25 tháng 8 năm 2005 (Allergies)

### Dị ứng thức ăn là gì?

Dị ứng thức ăn là một phản ứng miễn dịch dị thường với một loại thức ăn vô hại đối với phần lớn mọi người. Kháng thể chống lại thức ăn được sản sinh sao cho khi cá nhân bị dị ứng ăn thức ăn đó, chất histamine và các hóa chất được thải ra gây sưng viêm. Những hóa chất này kích hoạt các triệu chứng dị ứng có thể tác động đến hệ hô hấp, ống tiêu hóa, da hay hệ tim mạch.

### Các loại thức ăn nào có thể gây dị ứng?

Các loại thức ăn thường được gắn liền với dị ứng (**xin lưu ý đây không phải là một danh sách đầy đủ về các loại thức ăn có thể gây dị ứng**):

- Đậu phộng và các sản phẩm từ đậu phộng,
- Hạt cây và các sản phẩm từ hạt cây,
- Trứng và các sản phẩm từ trứng,
- Sữa và các sản phẩm từ sữa,
- Cá và các sản phẩm từ cá,
- Tôm cua và các sản phẩm từ tôm cua,
- Hạt mè (vừng), đậu nành và các sản phẩm của chúng.

Gần đây, bột đậu lupin đã được báo cáo như là một nguyên nhân gây các phản xạ dị ứng nghiêm trọng. (Lupin là một loại đậu có chứa các loại đạm giống như đạm có trong đậu phộng.)

Royal jelly, bột phấn ong và keo ong cũng có thể gây dị ứng ở những người mẫn cảm.

Một số người bị dị ứng nhựa mù (cao su tự nhiên) có những loại dị ứng gắn liền với một số loại trái cây và rau nhất định.

### Tính quá mẫn cảm và dị ứng thức ăn

Tính quá mẫn cảm là một phản xạ dị ứng nghiêm trọng và tiến triển nhanh và thường ngấm ngấm đe dọa tính mạng. Những cơn bùng phát bệnh về quá mẫn cảm thông thường được kích hoạt bởi các sản phẩm thức ăn nêu trên và thường có đặc điểm là những triệu chứng như phát ban lan nhanh, sưng mắt, lưỡi và họng, khó thở, thờ khò khè, ói mửa và mất ý thức. Có thể dẫn đến tử vong từ hen suyễn nặng hay “sốc” dị ứng.

Việc điều trị tức thời bằng cách tiêm adrenaline có thể cứu được mạng sống. Những người có nguy cơ quá mẫn cảm thường được khuyên nên mang một ống chích adrenaline tự động (EpiPen®) để sử dụng khi khẩn cấp.

Đậu phộng là thứ dễ gây quá mẫn cảm đe dọa tính mạng nhất trong tất cả các chất gây dị ứng nêu trên. Ở những người có độ nhạy cảm cao thì những phản xạ dị ứng nặng có thể được kích hoạt bằng cách ăn những lượng đậu phộng rất nhỏ, hay bằng cách hít các hạt thức ăn chứa đậu phộng bay trên không.

Trang web **Sức Khỏe New South Wales** có thông tin thêm chuyên về dị ứng đậu phộng bằng nhiều ngôn ngữ: [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%20allergy/peanut%20allergy%20languages.html)

**Hiệp Hội Miễn Dịch Học và Dị Ứng Lâm Sàng Úc (ASCIA)** cung cấp một kho thông tin về dị ứng thức ăn, các loại thức ăn gây dị ứng, các triệu chứng và nhiều thứ khác: <http://www.allergy.org.au/aer/infobulletins/index.htm>

**Anaphylaxis Australia Inc** là một nhóm hỗ trợ người tiêu dùng cung cấp thông tin về dị ứng và quá mẫn cảm: <http://www.allergyfacts.org.au>. Có thể tìm thấy một trang web hữu ích của Mỹ tại: <http://www.foodallergy.org>

### Dị Ứng Thức Ăn so với Khó Chịu

Sự khó chịu với thức ăn là một phản ứng đối nghịch với một loại thức ăn hay chất thức ăn không bao gồm hệ miễn dịch – kết quả là nó rất khác so với dị ứng thức ăn. Các phản ứng khó chịu với thức ăn có thể được kích hoạt bởi một loạt các chất tự nhiên hay phụ gia có trong nhiều loại thức ăn khác nhau. Mẫn cảm rất có tính cá nhân. Các triệu chứng phổ biến là phát ban, rối loạn bao tử và ruột, nhức đầu và cảm giác nói chung không được khỏe. Các triệu chứng ít khi trầm trọng, nhưng các chất bảo quản sulphite đôi khi có thể gây nên những phản ứng nghiêm trọng ở những người bị hen suyễn. Có thể lấy thêm thông tin ở: [http://www.allergy.org.au/aer/infobulletins/food\\_intolerance.htm](http://www.allergy.org.au/aer/infobulletins/food_intolerance.htm) hay: [http://www.allergy.org.au/aer/infobulletins/adverse\\_reactions.htm](http://www.allergy.org.au/aer/infobulletins/adverse_reactions.htm)

### Bệnh về Phũ Tạng

Bệnh phủ tạng là một loại rối loạn của ruột non gây ra bởi một phản ứng miễn dịch với gluten khâu phân (một loại đạm có trong lúa mì, lúa mạch và đại mạch đen). Trong điều kiện này, lớp màng trong của ruột bị phá hoại bởi các

tế bào bạch cầu của hệ miễn dịch thay vì các kháng thể, và các triệu chứng rất khác so với các triệu chứng do dị ứng thức ăn gây nên. Bệnh phù tạng nếu không được chữa trị sẽ có thể được liên kết với các vấn đề sức khỏe về lâu dài, nhưng nó không gây quá mẫn cảm đe dọa tính mạng. Để biết thêm thông tin hãy xem trang web của **Hiệp Hội Phù Tạng Úc**: <http://www.coeliac.org.au>.

## Chất gây dị ứng và việc dán nhãn chất phụ gia

**Tổ chức Tiêu Chuẩn Thực Phẩm Úc New Zealand** (FSANZ) định ra các tiêu chuẩn để dán nhãn các sản phẩm chứa các chất gây dị ứng thức ăn, gluten và chất bảo quản sulphite. Mọi loại thức ăn chứa các chất này đều phải được khai báo trên bao bì, vào ngày hay liên quan đến việc trưng bày hay được khai báo theo yêu cầu lúc mua hàng. Hãy tìm những câu phát biểu trên nhãn sản phẩm, hay gần sản phẩm, như là “chứa đậu phộng” hay “sản phẩm này có thể chứa một lượng nhỏ trứng hay sản phẩm từ trứng”. Nếu quý vị không chắc chắn và những câu phát biểu này không có trên hay gần sản phẩm, hãy hỏi.

Để có thêm thông tin về những yêu cầu dán nhãn chất gây dị ứng, hãy tham khảo trang web của **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)

## Cơ Quan Quản Lý Thực Phẩm NSW

Cơ Quan Quản Lý Thực Phẩm New South Wales đảm bảo rằng các nhãn thức ăn đều tuân thủ theo các tiêu chuẩn quốc gia để người tiêu dùng được cung cấp những thông tin chính xác về thức ăn họ mua.

Nếu quý vị nghi ngờ rằng một nhãn thức ăn không tuân theo các chỉ đạo của FSANZ nêu trên, hãy liên hệ Cơ Quan Quản Lý Thực Phẩm ở số 1300 552 406.

## Giáo Dục và Đào Tạo

Sở Giáo Dục và Đào Tạo **NSW** đã triển khai những chỉ đạo cho các trường học để hỗ trợ việc quản lý trẻ em bị dị ứng. Chỉ đạo bao gồm các biểu mẫu cho bác sĩ/phụ huynh, các kế hoạch hành động và hướng dẫn về Epi-Pen. <http://www.schools.nsw.edu.au/studentssupport/studenthealth/conditions/anaphylaxis/index.php>

Trang web **ASCIA** đã thảo luận cũng là một công cụ hữu ích cho giáo viên.

**Bệnh Viện Royal Prince Alfred** có các khóa đào tạo cho giáo viên, phụ huynh và các chăm sóc viên cho trẻ em bị dị ứng. Để biết thông tin về khóa học và các lãnh vực liên quan đến dị ứng hãy vào trang web của bệnh viện: <http://www.cs.nsw.gov.au/rpa/allergy>

## Thông Tin cho ngành Kỹ Nghệ Thực Phẩm

**Hội Đồng Thực Phẩm và TẠp Hóa Úc** có rất nhiều thông tin cho các doanh nghiệp đóng gói, hay phục vụ thức ăn/sản phẩm thức ăn có chứa hay có thể chứa các sản phẩm gây dị ứng. Hãy xem trang web của họ tại: <http://www.afgc.org.au/cmsdocuments/allergen-management.pdf>

**Cục về Chất Gây Dị ứng thuộc Trung Tâm An Toàn Thực Phẩm** cũng là một nơi hữu ích để tham khảo: <http://www.allergenbureau.net/>

## Thông Tin Chung Bổ Sung

Những thông tin tổng quát về dị ứng thức ăn có thể tìm thấy trên trang web **Dị Ứng Thức Ăn và Liên Kết Quá Mẫn Cảm**: <http://www.foodallergyalliance.org/>