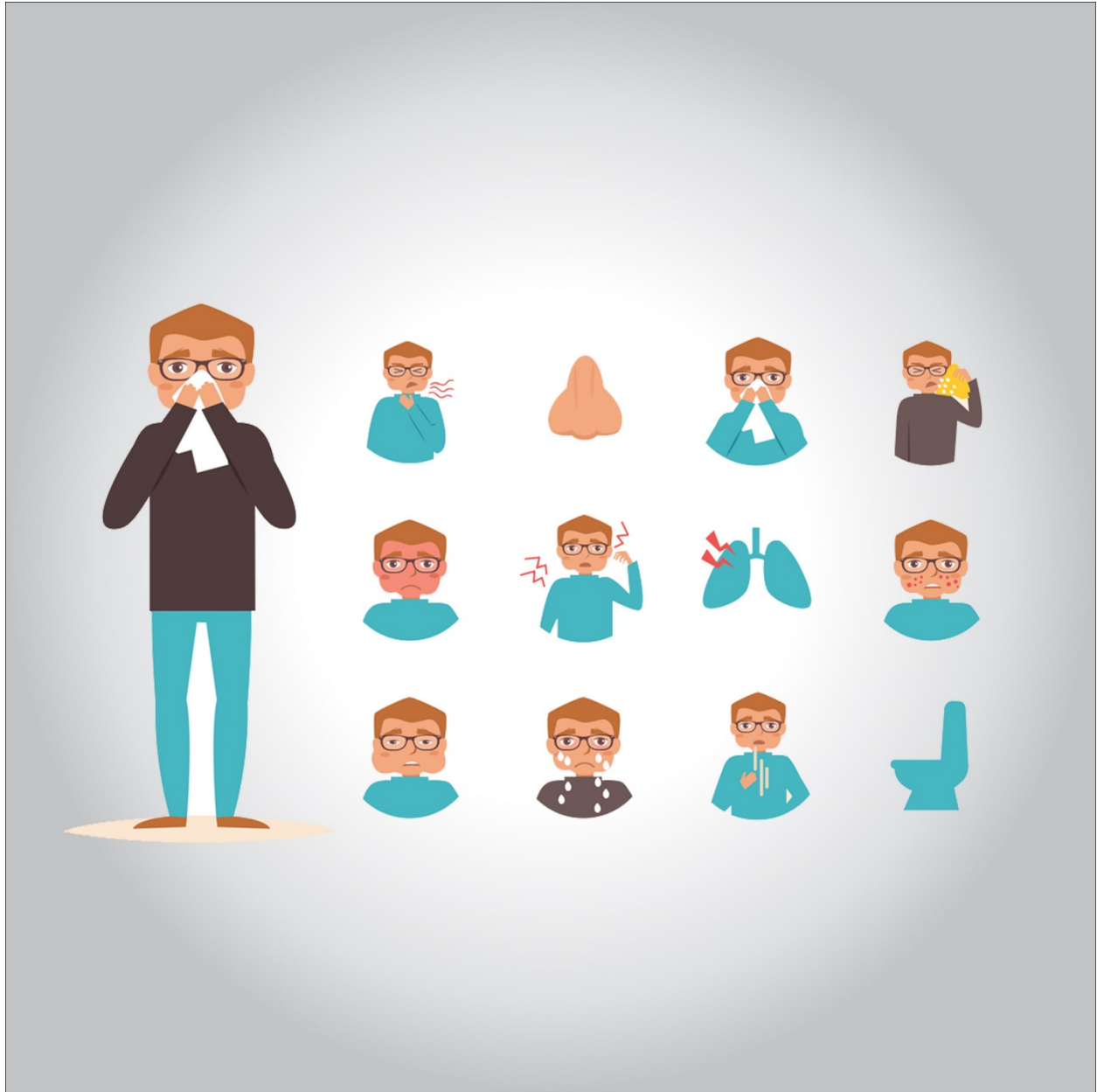


# Food Allergies

**Milk, eggs, soy, wheat, nuts, peanuts, fish, and shellfish are among the foods that cause the most allergies.**

**Young children who have food allergies tend to outgrow them with age, although this is not always the case. This largely depends on what food they are allergic to. There are some food allergies that are easier to overcome with age than others. Fish and shellfish allergies often appear later in a person's life and are more difficult to overcome over time.**





## What are the most frequent allergens?

People can be allergic to any food, but the following eight allergens explain most food allergies:

1. eggs
2. peanuts

**3. soy**

**4. wheat**

**5. nuts**

**6. fish**

**7. seafood**



## FOOD ALLERGEN ICONS



GLUTEN



SESAME



NUTS



CRUSTACEAN



EGGS



FISH



MUSTARD



MILK



CELERY



PEANUTS



SOYA



SHELLFISH



LUPINS



SULPHITE

## What are the signs and symptoms of food allergies?

In food allergies, the body responds as if a particular food is harmful. Consequently, the immune system (which normally fights infection and disease) creates antibodies to fight the food allergen.



**Every time a person eats (or, in some cases, manipulates or inspires) that food, their body releases chemicals like histamine.**

**These substances trigger allergic symptoms, including the following:**

- **wheezing**
- **shortness of breath**
- **cough**
- **hoarseness**
- **throat tightness**
- **abdominal pain**
- **vomiting**
- **diarrhea**
- **swollen, watery, and itchy eyes**
- **red beads**
- **inflammation**
- **a drop in blood pressure causing fainting or loss of consciousness (fainting)**

**People often confuse food allergies with food intolerance because they have similar symptoms. Symptoms of food intolerance include belching, indigestion, gas (or flatulence), loose stools, headache, nervousness, or a feeling of flushing. But food intolerance:**

- does not affect the immune system**
- can occur because a person is unable to digest a substance, such as lactose**
- it can be unpleasant but it is only dangerous in very rare cases**

**Allergic reactions can affect any of the following areas of the body:**

- 1. skin: itchy red pimples or welts (hives); eczema ; redness and swelling of the face or extremities; itching and inflammation of the lips, tongue or mouth (skin reactions are the most common type of allergic reaction)**
- 2. the digestive tract : abdominal pain, nausea, vomiting, or diarrhea**

- 3. the respiratory system: nasal runny or stuffy nose, sneezing, coughing, wheezing (making “whistles” to breathing) or shortness of breath**
- 4. the cardiovascular system: feeling light-headed or fainting**

### **How are food allergies treated?**

**Food allergies cannot be cured, and the only real way to treat them is to avoid the food in question. But doctors can prescribe medications to help reduce allergic symptoms if they do occur, and even to save the person’s life if they have a severe allergic reaction.**

**Antihistamines allow treating isolated symptoms, such as hives, runny nose or abdominal pain associated with allergic reactions.**

**If your doctor diagnoses you with a severe allergy, he or she may prescribe epinephrine, which could be life-saving in case of anaphylaxis. Since it is important for the medication to enter the bloodstream quickly, epinephrine comes as an auto-injection.**

**If your doctor has prescribed epinephrine, you will need to carry the auto-injection with you wherever you go and always have one on hand at your home, your study center and the homes of the relatives and friends that you frequent the most.**

**So how do you know when to use epinephrine? Although your doctor will discuss this issue more extensively with you, the signs and symptoms of anaphylaxis include the following:**

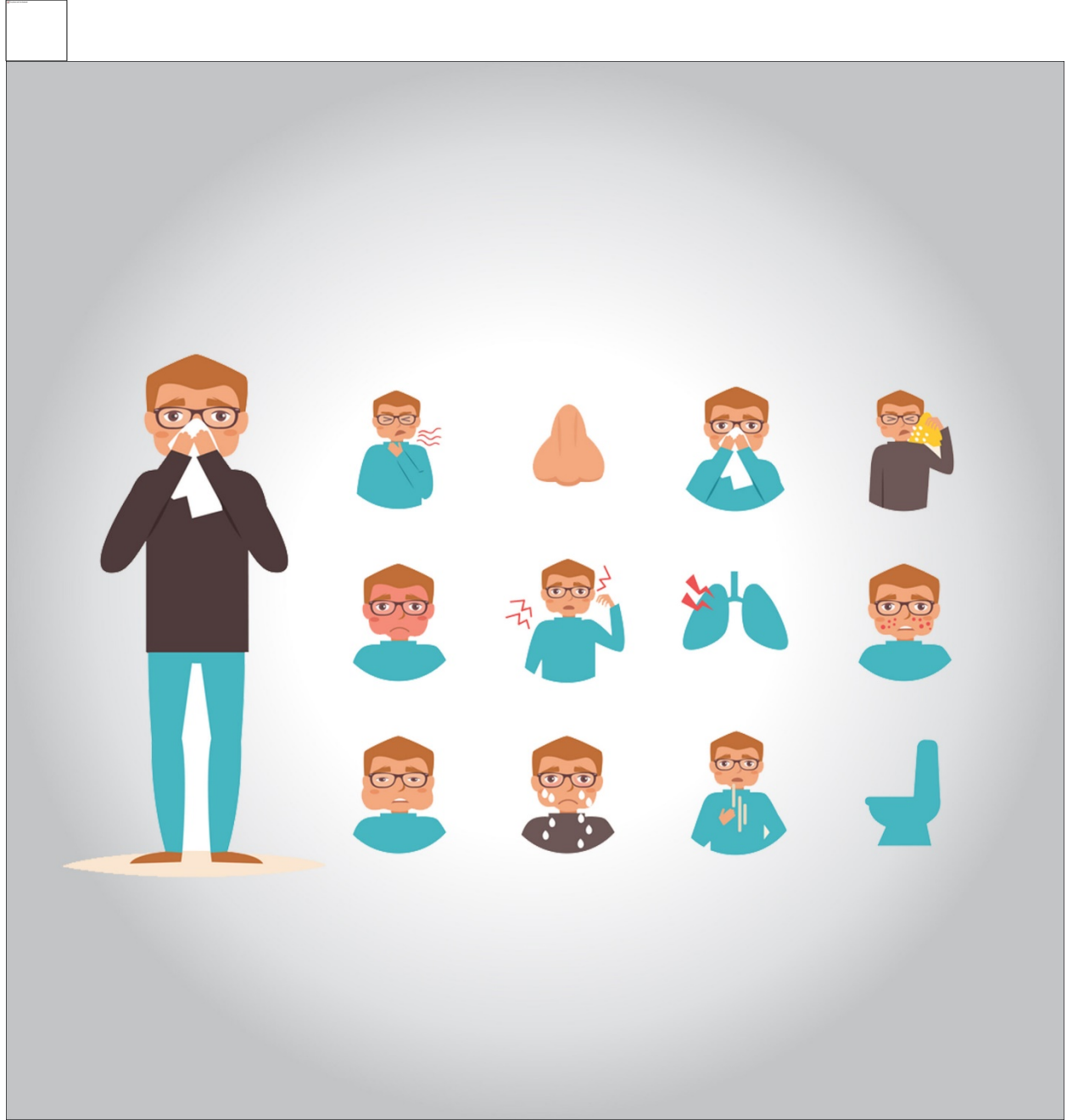
- **hoarseness**
- **throat tightness**
- **inflammation of the mouth**
- **shortness of breath**
- **any combination of two or more symptoms belonging to two or more body systems (skin, heart, lungs, etc.), such as hives added to belly pain**
- **any other combination of two or more symptoms that affect various parts of the body**

## ما هي الحساسية الغذائية؟

يعد الحليب والبيض وفول الصويا والقمح والمكسرات والفول السوداني والأسماك والمحار من بين الأطعمة التي تسبب معظم الحساسية.

يميل الأطفال الصغار الذين يعانون من الحساسية تجاه الطعام إلى تجاوزها مع تقدم العمر، على الرغم من أن هذا ليس هو الحال دائمًا. هذا يعتمد إلى حد كبير على الطعام الذي يعانون من الحساسية تجاهه. هناك بعض أنواع الحساسية الغذائية التي يسهل التغلب عليها مع تقدم العمر أكثر من غيرها. غالبًا ما تظهر الحساسية من الأسماك والمحار في وقت لاحق من حياة الشخص ويصعب التغلب عليها بمرور الوقت.





## ما هي أكثر مسببات الحساسية شيوعاً؟

يمكن أن يعاني الأشخاص من حساسية تجاه أي طعام، ولكن المواد الثمانية التالية تفسر معظم الحساسية تجاه الطعام

1. بيض
2. الفول السوداني

3. الصويا

4. قمح

5. المكسرات

6. سمكة

7. مأكولات بحرية



## FOOD ALLERGEN ICONS



GLUTEN



SESAME



NUTS



CRUSTACEAN



EGGS



FISH



MUSTARD



MILK



CELERY



PEANUTS



SOYA



SHELLFISH



LUPINS



SULPHITE

### ما هي علامات وأعراض الحساسية الغذائية؟

في الحساسية الغذائية، يستجيب الجسم كما لو أن طعامًا معينًا ضارًا. وبالتالي، فإن جهاز المناعة (الذي عادة ما يحارب العدوى والمرض) ينتج أجسامًا مضادة لمحاربة مسببات الحساسية الغذائية.

في كل مرة يأكل فيها الشخص (أو في بعض الحالات، يتلاعب أو يلهم) ذلك الطعام، يقوم الجسم بإفراز مواد كيميائية مثل الهيستامين.

**تؤدي هذه المواد إلى ظهور أعراض الحساسية، بما في ذلك ما يلي:**

- أزيز
- ضيق النفس
- • سعال
- • بحة في الصوت
- • ضيق الحلق
- • ضيق الحلق
- القيء
- إسهال
- • عيون منتفخة ومائية وحكة
- • حبات حمراء
- إشعال
- انخفاض في ضغط الدم بسبب الإغماء أو فقدان الوعي (الإغماء)

لأن لديهم أعراضًا متشابهة. تشمل عدم تحمل الطعام غالبًا ما يخلط الناس بين الحساسية الغذائية و أعراض عدم تحمل الطعام التجشؤ أو عسر الهضم أو الغازات (أو انتفاخ البطن) أو البراز الرخو أو الصداع أو العصبية أو الشعور بالاحمرار. لكن عدم تحمل الطعام

- لا يؤثر على جهاز المناعة
- يمكن أن يحدث بسبب عدم قدرة الشخص على هضم مادة ، مثل اللاكتوز

- يمكن أن يكون مزعجًا ولكنه خطير فقط في حالات نادرة جدًا • .

**يمكن أن تؤثر ردود الفعل التحسسية على أي من مناطق الجسم التالية**

1. البثور الحمراء الحكة أو كدمات (خلايا). الأكزيما. احمرار وتورم في الوجه أو :الجلد الأطراف. حكة والتهاب في الشفتين أو اللسان أو الفم (تفاعلات الجلد هي أكثر أنواع الحساسية شيوعًا)
2. ألم في البطن، غثيان، قيء، أو إسهال : الهضمي الجهاز
3. سيلان الأنف أو انسداد الأنف، والعطس، والسعال، والصفير (إصدار : التنفسي الجهاز "صفارات" للتنفس) أو ضيق التنفس
4. الشعور بالدوخة أو الإغماء الجهاز القلبي الوعائي

**كيف يتم علاج الحساسية الغذائية؟**

لا يمكن علاج الحساسية الغذائية ، والطريقة الحقيقية الوحيدة لمعالجتها هي تجنب الطعام المعني. ولكن يمكن للأطباء وصف الأدوية للمساعدة في تقليل أعراض الحساسية في حالة حدوثها ، وحتى لإنقاذ حياة الشخص إذا كان لديه رد فعل تحسسي شديد.

تسمح مضادات الهيستامين بعلاج الأعراض المعزولة، مثل خلايا النحل وسيلان الأنف أو آلام البطن المرتبطة بردود الفعل التحسسية

، والتي يمكن أن تنقذ حياتك إذا قام طبيبك بتشخيص إصابتك بحساسية شديدة، فقد يصف لك حقنة، نظرًا لأنه من المهم للدواء أن يدخل مجرى الدم بسرعة، فإن الإبينفرين .في حالة الحساسية المفرطة .يأتي كحقن ذاتي

إذا وصف طبيبك حقنة الإبينفرين، فستحتاج إلى حمل الحقن الذاتي معك أينما ذهبت، وستكون دائمًا في متناول يدك في منزلك، ومركز الدراسة ومنازل الأقارب والأصدقاء الذين تتردد عليهم كثيرًا

نظرًا لأنه من المهم للدواء أن يدخل مجرى الدم بسرعة، فإن الإبينفرين يأتي كحقن ذاتي. نظرًا لأنه من المهم للدواء أن يدخل مجرى الدم بسرعة، فإن الإبينفرين يأتي كحقن ذاتي. نظرًا لأنه من المهم للدواء أن يدخل مجرى الدم بسرعة، فإن الإبينفرين يأتي كحقن ذاتي

- • بحة في الصوت
- • ضيق الحلق
- • التهاب الفم
- • ضيق النفس
- • أي مزيج من عرضين أو أكثر ينتمون إلى نظامين أو أكثر من أجهزة الجسم (الجلد والقلب والرئتين وما إلى ذلك)، مثل خلايا النحل التي تضاف إلى آلام البطن
- • أي مجموعة أخرى من عرضين أو أكثر تؤثر على أجزاء مختلفة من الجسم
-