

אלרגיה למזון

מצגת הדרכה למוסדות חינוך - חינוך חובה

סטטיסטיקה ונתונים

1 מתוך 4 ילדים לא מוזמן לאירוע חברתי בגלל שהוא אלרגי למזון **1 מ-4**

ישנם 75,000 ילדים הסובלים מאלרגיה למזון במערכת החינוך (3-18) והמספרים עולים משנה לשנה. **75,000**

בישראל נולדים מדי שנה מעל 8,000 ילדים עם אלרגיות מזון. **8,000**

עפ"י המועצה לשלום הילד בשנת 2017 אושפזו 2,424 ילדים בגין תגובה אנפילקטית. **2,424**

עפ"י מד"א בשנת 2018 פונו 601 ילדים ממוסדות הלימוד בשל תגובה אלרגית למזון 325 מתוכם עם תגובה אנפילקטית (מסכנת חיים) נתון זה לא כולל תגובות בהם הילדים פונו על ידי הוריהם או תגובות קלות **601
325**

נעים להכיר...

עמותת יה"ל – העמותה לאלרגיות מזון,

המייצגת את אוכלוסיית האלרגים למזון בישראל. הוקמה בשנת 2007 על ידי הורים לילדים אלרגיים, מתוך רצון לסייע לאלרגים ולבני משפחותיהם, ומתוך הבנה שהחיים בצל סכנת חיים תמידית מהווים אתגר יום יומי, צורך מתמיד בגיוס הסביבה לשמירה על חיי האלרגי, הוצאות כספיות גבוהות והתמודדויות רבות נוספות המלוות גם בקושי רגשי וחברתי.



יהל

העמותה לאלרגיות מזון

העמותה פועלת בארבעה תחומים עיקריים:

- עבודה מול משרדי הממשלה השונים על מנת לשפר את מצב האלרגיים ולפעול למען חברה מאפשרת ומכילה.
- עבודה מול תעשיית המזון.
- העלאת מודעות לאלרגיות מזון באוכלוסיה.
- מערכת תמיכה הכוללת יעוץ והדרכה, ליווי אישי ועוד.



מה זה אלרגיה למזון?

אלרגיה למזון היא תגובת יתר של מערכת החיסון למרכיבים חלבוניים במזון, (או מרכיבים כימיים הקשורים לחלבונים הללו).
אפילו חשיפה לכמות מזערית ביותר של חלקיקי המרכיב האלרגני, המכונה "אלרגן", עשויה לגרום לתגובת יתר של מערכת החיסון ולתופעות קשות עד כדי סכנת חיים.



סויה

ניתן למצוא סויה במזונות כגון:
טופו, תחליפי מזון טבעוניים, תחליפי חלב, רטבים, במוצרי בשר ודגים וכו'.

יש להכיר שמות נוספים של מוצרים העשויים סויה: טופו, אדממה, אוקרה, טמפה, ליצטין מיסו, חלב סויה וכו'.

דגים

אלרגן הנישא באוויר.

דגים ניתן למצוא במזונות כגון:
מרשמלו, סוכריות גומי (גילטין דגים), סושי, רטבים (קיסר, וורטסטר), עוגות גבינה, מעדנים, תבשילים, מאפים, מסיכות פנים, תרופות וכו'.

חיטה

אין לבלבל בין אלרגיה לחיטה עם מחלת הצליאק.

נמצאים במוצרים: לחם, עוגות, עוגיות, דגני בוקר, פסטה, קוסקוס, סולת, כוסמין, סייטן, קמוט, עמילן חיטה, נבט חיטה, שיפון, שעורה, שיבולת שועל, קרקרים, רוטב סויה, אלוהול וכו'.

ביצים

ניתן למצוא ביצים במזונות כגון:
מיונז, קרמבו, עוגות ומאפים, מרנג, קציצות, איטריות, פסטות, גבינות וכו'.

שמות נוספים המעידים על המצאות ביצה במזון: אלבומין וגלובולין

שומשום

נמצא במזונות כגון:
טחינה, חומס, חלבה, לחמים, ומאפים, רטבים, ותבשילים, חטיפים, אוכל אסיאתי, תבלינים וכו'.

בוטנים

אלרגן הנישא באוויר.

נמצא במזונות כגון:
במבה, חמאת בוטנים, רטבים, שוקולדים, פיצוחים, דגני בוקר, חטיפי אנרגיה, אוכל אסיאתי, מוצרי תמרוקים וקוסמטיקה כגון שמן תינוקות, בלנאום פורטה, מזון חיות.

אגוזים

אלרגן הנישא באוויר.

סוגי אגוזים: מלך, פקאן, לוז, ברזיל, מקדמיה, פיסטוק, קשיו, שקדים ועוד עשויים להמצא במגוון רחב מאוד של מוצרי מזון, מותרי מזון טבעוניים, ומוצרי טיפוח.

חלב

יש להפריד בין אלרגיה לאי סבילות.

שמות נוספים: חמאה, גהי, סמנה, שמנת, יוגורט, גבינה, ריבת חלב, אבקת חלב, מעדני חלב, גלידה, קצפת, חלבון החלב, קזאין, מי גבינה, אבקת גבינה whey.

אין להתייחס למושגי כשרות (חלבי/פרווה).

זיהוי אלרגנים במזון

במדינת ישראל אין חוק או תקנות סימון מוצרי מזון, ולכן סימון האלרגנים במזון הוא וולנטרי.

מסיבה זו אין להסתמך על משבצת סימון האלרגנים בלבד, אלא לקרוא את רשימת רכיבי המזון המלאה. מוצר אשר אין בו כלל סימון אלרגנים דורש בירור מול היצרן כדי לוודא את רמת הבטיחות.

רכיבים: שקדי מרק (32%) [קמח חיטה (מכיל גלוטן, שמן צמחי, מלח, סוכר, תבלינים), מלטודקסטרין, אטריות ביצים (16%), ירקות מיובשים] גזר (3.6%), בצל (1.4%), סלרי, כרשה (1%), פטרוזיליה, סוכר, מלח, עמילן תפ"א (מכיל סירופ גלוקוזה), שמרים, חומרי טעם וריח, שמן צמחי, מייצב צמחי (גואר גאם), מחזקי טעם (E627, E631), תבלינים.

מידע על אלרגנים

מכיל: גלוטן (חיטה), ביצים, סלרי.
עלול להכיל: סויה.

אלרגן סמוי:

אלרגן סמוי הוא אלרגן הנמצא במזון ולא מסומן ברשימת המרכיבים.

כיצד מגיע האלרגן הסמוי למזון?

- בזמן אריזה של מוצרים בבית החרושת או יצור על פס יצור שקודם הוכן בו מזון המכיל את האלרגן.
- אוכל שנחתך בחנות בעזרת אותו סכין/ כלי אחר.
- בזמן הכנת מזון בבית או במסעדה ע"י מכשור, סכינים או ידיים שנגעו קודם באלרגן.
- אלרגן שמופיע ברשימת רכיבי המזון בשם אחר.

זיהוי תגובה אלרגית

תגובה אלרגית יכולה להתחיל תוך שניות ספורות ועד 4 שעות מהחשיפה לאלרגן, וניתן לזהותה ע"י התסמינים הבאים:

תגובות קלות:



אף:

גרד, עיטושים,
נזלת מימית



עור:

פריחה
גרד קל



פה:

גרד ונפיחות
בשפתיים,
בלשון או בפה



דרכי עיכול:

בחילה קלה,
חוסר נוחות

לטיפול בתגובות קלות במערכת גוף אחת,
טיפול באנטיהיסטמין
(טיפות פנסטיל / טינדן)
יש להישאר בהשגחה צמודה.
**לתגובה בשתי מערכות גוף ויותר
יש לעבור לטיפול באפיפן**

תגובות קשות:



עור:

פריחה מופשטת,
אודם מופשט,
נפיחות בגפיים



פה:

נפיחות רצינית
בשפתיים, בלשון
או בפה



ריאות*:

קוצר נשימה,
שיעול,
צפצופים



לב*:

דופק חלש,
ערפול הכרה,
התעלפות,
חיוורון, הכחלה



דרכי עיכול:

בחילה,
כאב בטן עזי, הקאה,
שלשול



לוע*:

תחושת צריבה
או מלאות בלוע,
צרידות, כחכוח



תופעות שונות:

התגובה מחמירה,
תחושה לא טובה
או מופיעים סימנים
במספר מערכות

הזרק אפיפן מיד!

חומרת התסמינים ועירוב המערכות יכולות להשתנות במהירות, כל התסמינים המסומנים ב-* עלולים להתפתח לתגובה מסכנת חיים.
תגובה אלרגית עשויה לערב ממערכות גוף שונות בכל פעם ולכן חשוב להכיר ולהיות עירניים לכל התסמינים.
**חשוב לזכור! מכיוון שתגובה אלרגית יכולה להיות מאוד רחבה ומורכבת, יש להתייחס לכל תלונה של ילד אלרגי במשנה זהירות.
בשום פנים ואופן אין לשלוח ילד אלרגי למזכירות או להשאירו ללא השגחה בכל תלונה ולו הקטנה ביותר.**

תסמינים נוספים:

ילד שמדבר:

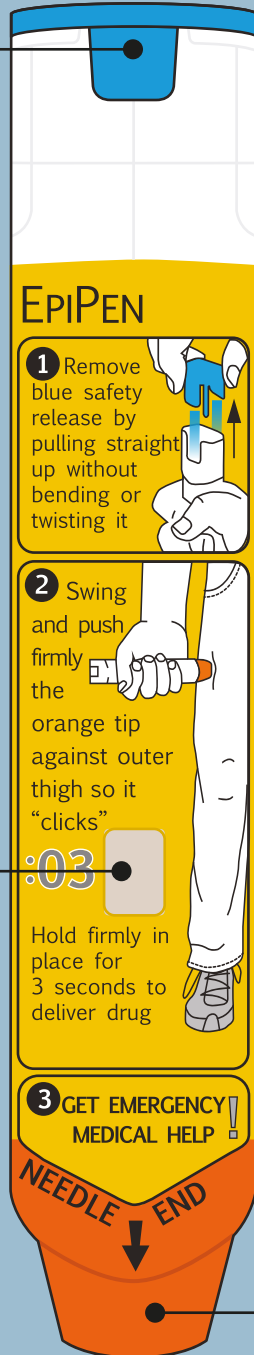
"משהו תקוע לי בפה/בגרון"
"הלשון שלי כבדה"
"השפתיים שלי מתוחות"
"יש לי בלוטה בפה, בגרון"
"האוכל חריף מדי"
"הלשון שורפת"
"מגרד לי בלשון/בגרון"
"כאילו יש שערות בלשון"
"משונה לי בפה"

ילד שאינו מדבר:

מצביע על האיזור המגרד
בכי לא מוסבר
מוציא לשון
רוקע ברגליו
תופס את הגרון
משתעל
מראה את הפה

הכרת מזרק אפיפן

נצרת בטיחות
כחולה
יש למשוך
כלפי מעלה



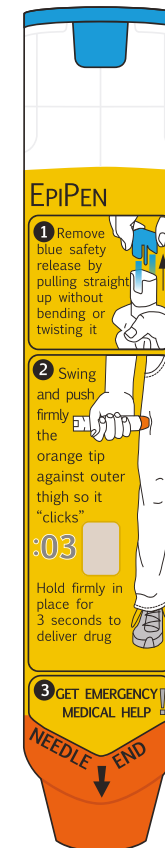
תאריך תפוגה
בצד המזרק
ריבוע שחור

חלונית בקרה
לבדיקת תקינות
(שקוף וצלול)

קצה יציאת המחט
(מחט סמויה)

EpiPen

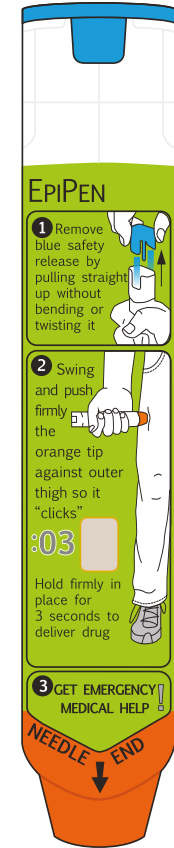
0.3 mg



EpiPen

Junior

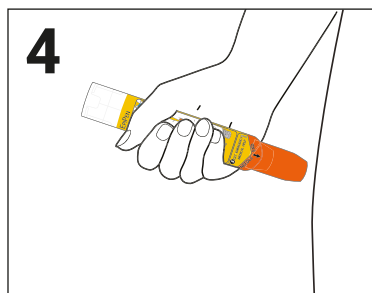
0.15 mg



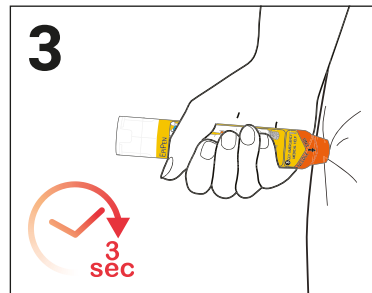
שימוש במזרק אפיפן

טיפול בתגובה אלרגית:

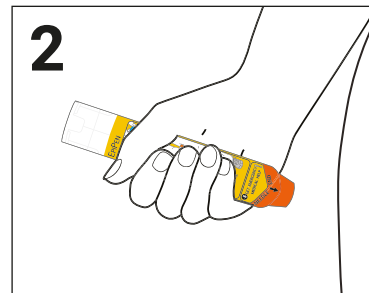
אפינפרין (מזרק אפיפן) הוא תכשיר מציל חיים לטיפול במקרה של תגובה אלרגית חמורה (תגובה אנפילקטית), תגובה המערבת 2 מערכות גוף או תגובה נשימתית - במקרה זה יש להזריק באופן מיידי בהתאם להוראות:



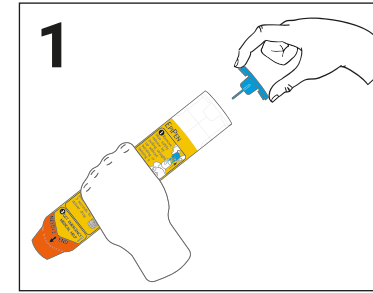
הוצאת המזרק
ועיסוי האזור



נעיצת המזרק והחזקתו
במשך 3 שניות



קרוב הקצה הכתום לחלק
החיצוני של הירך



הסרת הנצרה
הכחולה



התקשר/י 101 והזמן ניידת טיפול נמרץ (נט"ן)

פעילות גופנית מגבירה תגובה, יש להביא את המזרק את המטופל.

לאחר ההזרקה יש לוודא שהילד/ה נמצא/ת בישיבה או שכיבה.

במידה ואין שיפור לאחר 5 דקות, יש לתת מנה נוספת של אפינפרין!

אם המטופל מרגיש סחרחורת או חולשה יש להשכיב אותו ואם הוא מקיא, יש להשכיבו על הצד.

סדר הפעולות בחירום:

3
להתקשר
להורים



2
הזמנת
נט"ן
(מד"א)



1
הזרקה

אלרגיה למזון במוסדות החינוך

חוזר מנכ"ל משרד החינוך הוראת קבע מס' 0042 משנת 2017

הדרכת כלל צוות המוסד הלימודי אחת לשנה.

סביבה נקיה מהאלרגן:

בתי ספר:

- אלרגנים נישאים באוויר (אגוזים, בוטנים ודגים) - כל המוסד החינוכי

- אלרגנים אחרים - איסור בכיתת הלימוד ובמרחבים משותפים (ספריה, כיתת מחשבים, מעבדה, אולם ספורט וכו)

גנים: כיתת הגן נקייה מכל האלרגנים.

שילוט המוסד החינוכי באופן ברור לפי ההנחיות.

איסור אפליה או החרגה.

תכנון של תפריטים מראש, ללא האלרגן, בשיתוף ההורים בחגים, מכירות מזון, טיולים וכו.

מתן טיפול בעת הצורך ללא דיחוי.

איסור מניעת השתתפות בהיעדר סייעת.

החוזר תקף לשעות לימוד חובה, שעות צהרון וקייטנות.

שיבוץ התלמיד עם קבוצת חברים על מנת לאפשר תמיכה חברתית.

מתן מענה רגשי וחברתי בליווי יועצת.

אחריות ומעורבות הורית

מדי שנה באחריות הורי התלמיד הסובל מאלרגיה למזון:

- לחתום על הצהרת בריאות מדי שנה
- לספק תכנית לשעת חירום
- לספק מכתב מאלרגולוג המתאר את האלרגיה
- לחתום על טופס מתן טיפול תרופתי
- לספק מזרק למוסד החינוכי, וערכה נוספת בתיקו של התלמיד הכוללת מזרק ואנטיהיסטמין.
- יש לאפשר להורים במידה והם מעוניינים לשוחח באסיפת ההורים על מנת להסביר את המצב ואת ההגבלות הנדרשות.
- יש לאפשר להורים במידה והם מעוניינים להתלוות לפעילויות או טיולים.
- יש לשמר קשר רציף בנוגע לפעילויות וטיולים ומזון המתוכנן להיות מוגש בהם, ולאשר את המזון המוגש עם הורי התלמיד.



השלכות חברתיות ורגשיות

◀ חוסר מודעות של הסביבה: התנהגויות/ אמירות שגורמות לפגיעה.

◀ אכילה מחוץ לבית: בילוי מועדף הרבה פעמים.

◀ הסכנה הנשקפת והמרחפת מעליהם תמיד: חשש שמוביל לחרדה ולעיתים להימנעות.

◀ חשש מאוכל של אחרים: פחד מכל אחד שאוכל לידם... העיסוק באוכל במקום בתוכן המפגש/ האירוע.

◀ לחץ חברתי/ אני מול קבוצת השווים- איך רואים אותי?: לא רוצים להיות שונים/ חלשים. "שלא יראו אותי ככה". "פאדיחות".

◀ פחד או הדרה מאירועים חברתיים: מרגישים מוגנים יותר בסביבה הביתית. נמנעים מללכת למפגשים/חברים. או שלא מוזמנים בגלל אותן הסיבות.

השלכות חברתיות ורגשיות

מה לא לעשות:

1. אין לעשות הפרדה או החרגה של התלמיד האלרגי לרבות:
אין להושיב את הילד לאכול בנפרד/ לבד משאר הכיתה.
2. אין לקיים פעילויות המערבות מזון שלא יכול להימצא בסביבתו של הילד האלרגי.
3. בעת פעילות בית ספרית עם מזון יש למלא אחר הוראות חוזר מנכ"ל ויש לקבוע תפריט המותאם גם לילד האלרגי ובכל מקרה להימנע ממזון שעלול לסכן את הילד בפעילות מיוחדת כגון: שישי מתוק, פסטיבלים, מכירות וכיוצ"ב. כך גם באשר לימי הולדת/ חגים/ אבא או אמא שבת וכיוצ"ב.
4. אין לשדר/ להעביר מסרים ליתר התמידים שהם נפגעים בגלל הילד האלרגי.

מה כן לעשות:

1. יש לדבר עם ההורים בכתה ולשתף את התלמידים, בהתאם לגילם ולמידת הבנתם ובמינון הנכון על מנת שלא לייצר התעסקות יתר שתוביל לאנטגוניזם או לבריונות.
2. יש לערב את יועצת ביה"ס/ פסיכולוג ביה"ס בהתנהלות החברתית בכיתה באופן קבוע, כמצוין בחוזר מנכ"ל.
3. יש להקפיד שהילד האלרגי לא יודר מאירועים שמחוץ לשעות הלימודים (מסיבות יומולדת, ערבי כיתה וכיוצ"ב).



דגשים נוספים לסיכום:

ש: כיצד אני יודע מתי להזריק?

ת: כאשר ישנה תגובה אלרגית המערבת שתי מערכות גוף או כאשר יש תגובה נשימתית.

ש: האם יש צורך להפשיט את הילד מבגדיו ע"מ להזריק?

ת: לא. המזרק מיועד לשימוש גם על גבי בגדים.

ש: כיצד לנהוג במידה ויש תגובה אלרגית לתלמיד בהפסקה או שהמזרק רחוק ממנו?

ת: יש להושיב/ להשכיב את הילד מיידית ולדאוג להביא את המזרק אליו. בכל מקרה חשוב שהמזרק יהיה על הילד גם בהפסקות. בנוסף, במזכירות ביה"ס.

ש: מה עושים אם למרות האיסור יש ילדים שמביאים את האלרגן לכיתה?

ת: מרחיקים את המוצר במהירות האפשרית מן הכיתה ופועלים לפי הנחיות חוזר מנכ"ל תוך שמירה על המרחב הכיתתי והמרחבים שהוגדרו "סטרייליים".

ש: האם בכל מוסד חינוכי צריכים להיות מזרקים?

ת: בינואר 2019 נכנס לתוקפו חוק האפיפן המחייב כל מוסד חינוכי להחזיק מזרק אפיפן. ללא קשר למזרקים האישיים.

ש: מה קורה אם הזרקתי ולא הייתי צריכה להזריק?

ת: מבחינה רפואית לא יגרם נזק. ותמיד "החוק" אומר: "כשיש ספר אין ספק" - עדיף להזריק "לשווא" מאשר לא להזריק בעת הצורך.

ש: במידה והזרקתי והילד בסדר לאחר ההזרקה, האם עדיין יש צורך לפנות לטיפול רפואי?

ת: כן! מטרת ההזרקה היא לתת "חלון זמנים" להגעה לטיפול בבית החולים. לאחר כל הזרקה, גם אם נראה שהתגובה חלפה לחלוטין יש לפנות את הילד לקבל טיפול/ להשגחה בבית חולים.

ש: איך אני יודעת שמדובר בתגובה אלרגית ולא סתם צינון או שיעול/ וירוס הקאות?

ת: יש לנסות להבין האם יתכן והיתה חשיפה לאלרגן. כאשר מדובר בילד אלרגי למזון יש להתייחס לכל תופעה בריאותית בזהירות יתרה! יש להשגיח על הילד ובכל מקרה, במידה ויש ספק ניתן להתחיל טיפול ראשוני באנטיהיסטמין (פניסטיל וכו). בשום מקרה אין לשלוח את הילד לבד למזכירות/ מחוץ לכתה ללא השגחת מבוגר.

תודה!

