



## مراکز مراقبت از بزرگسالان ایمن در برابر حساسیت Allergy Safe Adult Care Facilities

### منظور از مرکز مراقبت از سالمندان ایمن در برابر حساسیت چیست؟

حساسیت غذایی بر ۳ تا ۴ درصد افراد بزرگسال تأثیر می‌گذارد. اگر چه نمی‌توان انتظار داشت که مراکز مراقبت (از بزرگسالان) به طور کامل از غذاهایی که واکنش حساسیتی ایجاد می‌کنند بری باشند، اما می‌بایست تلاش کنند که برای بزرگسالان دارای حساسیت غذایی محیط‌هایی امن باشند. ایجاد یک مرکز ایمن در برابر حساسیت مستلزم این موارد است:

- رعایت مقررات و دستورکارهایی که خطر مواجهه تصادفی ساکنان با خوراکی‌هایی که باعث واکنش حساسیتی می‌شوند را کاهش می‌دهند
- داشتن یک برنامه‌ی مراقبتی مشتمل بر «برنامه‌ی آنافیلاکسی اورژانسی» برای تمام ساکنانی که دارای حساسیت غذایی هستند. این برنامه توضیح می‌دهد که در صورت واکنش حساسیتی چه کار باید کرد. برای دریافت یک نسخه‌ی پیش‌نویس «برنامه‌ی آنافیلاکسی اورژانسی» از انجمن حساسیت و ایمنی‌شناسی بالینی کانادا (Canadian Society of Allergy and Clinical Immunology) دیدن کنید: <http://csaci.ca/patient-school-resources>
- آموزش مداوم کارکنان به منظور اطمینان از داشتن دانش و مهارت‌های لازم برای پاسخگویی و مراقبت از ساکنانی که دچار واکنش حساسیتی هستند

### واکنش حساسیتی چیست؟

واکنش حساسیتی هنگامی روی می‌دهد که سیستم ایمنی فرد با پروتئین (ماده آلرژی‌زای) موجود در غذا همچون ماده‌ای مضر برخورد می‌کند. واکنش‌های حساسیتی می‌توانند خفیف یا شدید باشند. واکنش حساسیتی غذایی می‌بایست جدی گرفته شود. این امر مستلزم پرهیز از غذاهایی است که باعث واکنش حساسیتی می‌شوند و پاسخ مناسب به قرار گرفتن تصادفی در معرض مواد آلرژی‌زاست. واکنش حساسیتی شدید را آنافیلاکسی (anaphylaxis) می‌نامند. این واکنش اغلب به سرعت روی می‌دهد و اگر درمان نشود می‌تواند مرگبار باشد.

### نشانه‌های واکنش حساسیتی شدید کدامند؟

نشانه‌های واکنش حساسیتی شدید می‌توانند در مدت چند دقیقه پس از خوردن یا مواجه شدن با غذا شروع شوند، اما به طور معمول در ظرف ۲ ساعت روی می‌دهند. اگر چه این حالت نادر است، امکان دارد که بروز پیدا کردن این علائم چند ساعت طول بکشد.

این نشانه‌ها از فردی به فرد دیگر می‌توانند متفاوت باشند. یک فرد خاص هم ممکن است هر بار نشانه‌های متفاوتی بروز دهد. خطرناکترین علائم عبارتند از مشکل تنفسی یا افت فشار خون. علائم آنافیلاکسی می‌توانند شامل موارد زیر باشند:

- تنفس:** سرفه، خس‌خس، نفس تنگی، درد یا تنگی قفسه سینه، گرفتگی گلو، گرفتگی صدا، گرفتگی بینی یا علائم تب یونجه (مثل آبریزش و خارش بینی، چشمهای اشک آلود و عطسه)، مشکل بلعیدن

- قلب:** علائم افت فشار خون از جمله ضربان ضعیف، احساس غش و ضعف، سرگیجه یا سبکی سر، بیهوشی
- پوست:** کهیر، تورم (شامل گلو، زبان، لب یا چشم)، خارش، گرمی، قرمزی، جوشهای پوستی، رنگ پریدگی یا کبودی پوست
- معدة:** تهوع، استفراغ، درد ناحیه شکمی یا اسهال
- سایر موارد:** اضطراب، سردرد، طعم بد دهان یا قولنج رحم

اگر فردی که مبتلا به حساسیت غذایی است نگران عود کردن واکنش خود باشد، به آن اولویت دهید. نشانه‌های آغازین را نادیده نگیرید.

### واکنش حساسیتی شدید چگونه درمان می‌شود؟

هنگامی که واکنش شروع می‌شود، مهم است که بی‌درنگ پاسخ دهید. منتظر نمانید. داروی تجویزی موسوم به اپینفرین (Epinephrine) به فرد بدهید. اپینفرین به فرد آسیبی نمی‌رساند، حتی اگر به صورت غیر ضروری به او داده شود.

اپینفرین در سرنگ‌های از پیش پُر شده‌ای به نام خود-تزریق کننده عرضه می‌شود. اپینفرین به فرونشاندن نشانه‌های واکنش حساسیتی کمک می‌کند و می‌تواند زندگی فرد را نجات دهد.

### مراحل درمان واکنش حساسیتی شدید

- بی‌درنگ از سرنگ خود-تزریق کننده استفاده کنید. آمپول اپینفرین را به ماهیچه‌ی قسمت بیرونی-میانی ران بزنید، اگر لازم باشد این کار را از روی لباس انجام دهید
- با شماره‌ی 9-1-1 یا تلفن اورژانس محلی زنگ بزنید
- فرد را بخوابانید و پاهایش را اندکی بالا نگاه دارید. اگر فرد تهوع دارد یا استفراغ می‌کند، باید او را به پهلو بخوابانید. او را به حالت خوابیده نگاه دارید. او را وادار به نشستن یا ایستادن نکنید. اگر برای نفس کشیدن مشکل دارد، اجازه بدهید صاف بنشیند
- فرد را تنها نگذارید
- اگر نشانه‌های حساسیت فرد بهبود پیدا نکرد یا دوباره بر می‌گردند، به فاصله‌ی 5 تا 15 دقیقه، نوبت دوم آمپول اپینفرین را تزریق کنید
- حتماً فرد را به بیمارستان برسانید

قسمت فوق از منبع زیر گرفته شده است: آنافیلاکسی در مدارس و سایر اماکن، حق انحصاری انجمن حساسیت و ایمنی‌شناسی بالینی کانادا

Canadian Society of Allergy and Clinical Immunology 2005-2016

## برای ایجاد یک مرکز ایمن در برابر حساسیت چه باید کرد؟

### برنامه‌های مراقبتی و آمپول‌های خود تزریق کننده

- برای هر یک از ساکنان دارای حساسیت، یک برنامه‌ی مراقبتی تهیه نمایید. نسخه‌ای از برنامه‌ی آنافیلاکسی اورژانسی را در آن بگنجانید. مطمئن شوید که برنامه‌ی غذایی آن‌ها عاری از خوراکی‌های حساسیت‌زا است
- آمپول‌های خود تزریقی هر یک از ساکنان را در محلی امن و بدون قفل نگاهداری کنید تا همگی کارکنان به آسانی به آن دسترسی داشته باشند
- در صورت بی خطر بودن، از فرد مبتلا به حساسیت بخواهید که آمپول‌های خود تزریقی را در کیف کمری یا وسیله‌ی حمل دیگری با خود همراه داشته باشد
- قبل از سرو کردن غذا، مطمئن شوید که آمپول خود تزریقی در دسترس هر یک از ساکنان دارای حساسیت قرار دارد
- هر آمپول تزریقی را پیش از تاریخ انقضا جایگزین نمایید
- نصب شناسایی هشدار پزشکی (MedicAlert®) بر روی لباس ساکنان مبتلا به حساسیت را مورد ملاحظه قرار دهید

### خرید، تهیه و سرو کردن غذا

- عرضه‌کنندگان مواد غذایی را از حساسیت‌های غذایی موجود در مرکز خود آگاه کنید
- مطمئن شوید کارکنانی که غذا را خریداری، نگاهداری و سرو می‌کنند:
  - فهرست کامل غذاهایی که باعث حساسیت در میان ساکنان می‌شوند را دارند. می‌دانند که چگونه خوراکی‌های حساسیت‌زا را از روی برچسب‌های غذایی شناسایی کنند. برای آگاهی بیشتر در باره برچسب‌نویسی خوراکی‌های حساسیت‌زا، از وبسایت سازمان بازرسی غذایی کانادا دیدن کنید: <https://inspection.canada.ca/food-labels/labelling/consumers/food-allergies/eng/1332442914456/1332442980290>
  - هر بار که غذا می‌خرید یا برایتان ارسال می‌کنند، فهرست ترکیبات آن را بخوانید. ترکیبات غذاهای بسته بندی شده ممکن است بدون اطلاع قبلی تغییر کنند. میندازید که غذایی که قبلاً سرو کرده‌اید ایمن است
  - مطمئن شوید که تمام غذاهایی که در محل تهیه و نگاهداری می‌شوند دارای برچسب واضحی حاوی فهرست ترکیبات آن باشند. غذاهای باقی‌مانده از قبل، غذاهایی که به تمامی در آنجا تهیه شده‌اند، و هر غذایی که خانواده‌ها یا کارکنان آورده‌اند شامل این موضوع می‌شوند
  - دستها، لوازم غذاخوری و سطوح را بین تهیه‌ی غذاهای گوناگون به خوبی بشویید. این کار از انتقال حساسیت‌زاها از یک غذا به غذای دیگر جلوگیری می‌کند
- ریسک نکنید. اگر از ایمن بودن یک غذا برای یکی از ساکنان مبتلا به حساسیت مطمئن نیستید، به جای آن غذای دیگری به او بدهید
- در هر زمانی که غذایی ارائه می‌شود نسبت به نیازهای افراد مبتلا به حساسیت هشیار باشید. این امر به وعده‌های معمول غذایی محدود نمی‌شود. امکان دارد که در جشنها، نمایشها و فعالیتهای کاردستی غذا سرو شود. امکان دارد که بازدیدکنندگان غذا را به طور غیر منظره با خود بیاورند

### وعده‌های غذایی و غذاهای مختصر

- مطمئن شوید که تمام کارکنان و ساکنان پیش و پس از غذا خوردن دستانشان را با آب و صابون می‌شویند. این کار کمک می‌کند که از تماس غذا با اشیاء، لباس‌ها یا سطوح دیگر پیشگیری شود. ژلهای ضد عفونی کننده‌ی دست و شستن با آب تنها مؤثر نیست
- اگر ساکنان برای رعایت دستور کارها نیاز به کمک دارند، هنگام صرف غذاهای میان وعده و غذای اصلی بر آن‌ها نظارت کنید
- قبل و بعد از صرف غذا، تمام میزها و سایر سطوح را به خوبی تمیز کنید

### غذا خوردن بیرون از مرکز مراقبت

- در گردهمایی‌های اجتماعی مانند پیکنیکها، در صورت لزوم برای ساکنان دارای حساسیت غذا را جداگانه بسته‌بندی کنید
- قبل از رفتن با رستوران تماس بگیرید و بپرسید که آیا می‌توانند غذاهای بدون مواد حساسیت‌زا تهیه کنند. احتمال دارد کارکنان رستوران از آموزش لازم برای مواجهه با حساسیت غذایی برخوردار نباشند. اگر نسبت به این امر تردید دارید، رستوران دیگری انتخاب کنید
- در تمام سفرها، طرح آنافیلاکسی اورژانسی و آمپول‌های خود تزریقی اپیفرین را با خود ببرید

### سیندرم حساسیت دهانی چیست؟

بسیاری از کسانی که به درخت یا گردهای گیاهی حساسیت دارند نیز نسبت به برخی میوه‌ها و سبزی‌های خام دچار حساسیت می‌شوند. به این امر سیندرم حساسیت دهانی (Oral Allergy Syndrome یا OAS) گفته می‌شود. سیندرم حساسیت دهانی می‌تواند به خارش و ورم خفیف لبها، درون دهان و گلو منجر شود. شدید شدن واکنش‌های مربوط به OAS چندان شایع نیست. بزرگسالانی که مبتلا به OAS هستند اغلب می‌توانند میوه‌ها یا سبزی‌های پخته را مصرف نمایند. اگر در این مورد تردیدی دارید، حتماً مراقبتگر بهداشتی فرد دارای حساسیت را در برنامه‌ی مراقبتی او مشارکت دهید.

### برای آگاهی بیشتر

اگر در باره‌ی حساسیت‌های غذایی پریشانی دارید، با **1-8-1-1** تماس بگیرید تا با یک رژیم‌شناس غذایی صحبت کنید.

برای آگاهی بیشتر در باره‌ی آنافیلاکسی و مدیریت آن، پیوندهای زیر را ببینید:

- سازمان حساسیت غذایی کانادا (Food Allergy Canada) [www.foodallergy.ca](http://www.foodallergy.ca)
- آنافیلاکسی در مدرسه‌ها و محیط‌های دیگر <https://csaci.ca/wp-content/uploads/2017/11/Anaphylaxis-in-Schools-Other-Settings-3rd-Edition-Revised-a.pdf> (پی‌دی‌اف ۱,۶۸ مگابایت)
- انجمن اطلاعات حساسیت / آسم: <https://asthma.ca/allergy-asthma-information-association>