Vietnamese - Number 100a
July 2013

Các Chứng Dị Ứng Nặng với Thực Phẩm ở Trẻ Em và Thiếu Niên

Severe Food Allergies in Children and Teenagers

Dị ứng với thực phẩm là gì?

Dị ứng với thực phẩm là khi cơ thể lầm tưởng một loại thực phẩm nào đó là có hại. Thực phẩm gây phản ứng được gọi là một chất gây dị ứng. Phản ứng vì dị ứng là khi hệ thống miễn nhiễm của cơ thể chống lại. Phản ứng nặng vì dị ứng được gọi là anaphylaxis (an-nah-fil-axe-is). Phản ứng này có thể xảy ra nhanh chóng và có thể đe dọa đến tính mạng.

Nếu quý vị không biết chắc con mình có rủi ro bị phản ứng nặng vì dị ứng hay không, hãy hỏi bác sĩ hoặc y tá cao cấp của trẻ. Nếu trẻ bị các chứng dị ứng nặng với thực phẩm, hãy nhờ chuyên viên chăm sóc sức khỏe soạn một kế hoạch cấp cứu để giải thích những gì cần làm trong trường hợp bị phản ứng nặng vì dị ứng. Trẻ em có rủi ro bị dị ứng nặng với thực phẩm nên đến một bác sĩ chuyên về dị ứng. Trẻ trước tuổi đi học nên đến một bác sĩ nhi khoa chuyên về dị ứng.

Phản ứng nặng vì dị ứng có các triệu chứng gì?

Các triệu chứng khi bị phản ứng nặng vì dị ứng có thể bắt đầu trong vòng vài phút sau khi ăn hoặc tiếp xúc với thực phẩm đó, nhưng thường xảy ra trong vòng 2 tiếng. Đừng lơ là các triệu chứng ban đầu. Khi bắt đầu thấy có phản ứng, điều quan trọng là phải đối phó ngay.

Các triệu chứng của phản ứng nặng vì dị ứng có thể khác nhau tùy theo người. Một người có thể có các triệu chứng khác nhau mỗi lần họ bị phản ứng nặng vì dị ứng. Các triệu chứng có thể gồm bất cứ triệu chứng nào sau đây:

- **Da**: nổi ban, sưng (gồm cả cổ họng, lưỡi, môi hoặc mắt), ngứa, nóng, tấy đỏ, da nổi đỏ, da tái hoặc xanh.
- **Hô hấp**: ho, thở khò khè, hụt hơi, đau hoặc tức ngực, nghẹt cổ họng, khàn tiếng, nghẹt mũi hoặc các triệu chứng như bị dị ứng với cỏ khô (chẳng hạn như chảy nước mũi, nước mắt và nhảy mũi), khó nuốt.
- **Bao tử**: ói mửa, buồn nôn, đau bụng dưới hoặc tiêu chảy.
- **Tim**: nhịp yếu, cảm thấy lả người, chóng mặt hoặc váng đầu, ngất xỉu.
- **Triệu chứng khác**: khó nuốt, chảy nước mũi, mắt ngứa và chảy nước mắt, nhảy mũi, lo âu, nhức đầu, hoặc đau bụng dưới ở thiếu nữ.

Có thể bị phản ứng nặng mà không làm nổi ban, do đó hãy nhớ để ý tất cả các dấu hiệu của phản ứng vì dị ứng.

Phần trên được phỏng theo: Anaphylaxis in Schools and Other Settings (Phản Ứng Nặng vì Dị Ứng ở Trường Học và Các Môi Trường Khác), Copyright 2005-2009 (Bản Quyền 2005-2009) Canadian Society of Allergy and Clinical Immunology (Hội Dị Ứng và Miễn Nhiễm Học Lâm Sàng Canada)

Phản ứng nặng vì dị ứng được điều trị như thế nào?

Khi bắt đầu bị phản ứng, điều quan trọng là phải đối phó ngay. Đừng để lâu. Hãy điều trị phản ứng nặng vì dị ứng bằng một loại thuốc có tên là epinephrine (eh-puh-NEH-fren). Epinephrine được đựng sẵn trong một ống tiêm được gọi là ống tiêm tự động. Thuốc này giúp đảo ngược phản ứng vì dị ứng và có thể cứu mạng trẻ.

Những bước điều trị phản ứng nặng vì dị ứng:

1. Dùng ngay ống tiêm tự động. Tiêm epinephrine vào bắp thịt đùi ngoài, tiêm xuyên qua quần áo, nếu cần.
2. Gọi số **9-1-1** hoặc số điện thoại cấp cứu địa phương ngay lập tức.
3. Đặt trẻ nằm xuống và gác chân cao lên một chút, trừ phi trẻ đang ói mửa hoặc khó thở. Cho trẻ nằm nghiêng, nếu trẻ ói mửa. Cho trẻ ngồi dậy, nếu khó thở.
4. Đừng để trẻ một mình.
5. Nếu phản ứng không bớt hoặc tái diễn, hãy tiêm thêm một liều epinephrine từ 5 đến 15 phút sau mũi tiêm đầu.
6. Đưa trẻ đến bệnh viện.

Trẻ bị phản ứng nặng vì dị ứng phải luôn luôn đem theo epinephrine hoặc có sẵn ở gần đó. Trẻ nhỏ có thể cần có người lớn đem theo thuốc, chẳng hạn như một người trong gia đình, người giữ trẻ hoặc giáo viên. Hãy nghĩ đến việc cho con quý vị đeo vòng MedicAlert® ở cổ tay.

Các loại thực phẩm nào có thể gây ra phản ứng nặng vì dị ứng ở trẻ em và thiếu niên?

Các loại thực phẩm thông thường nhất có thể gây phản ứng nặng vì dị ứng ở trẻ em và thiếu niên gồm có sữa, trứng, lạc (đậu phọng), các loại hạt trên cây như hạnh nhân, đào lộn hột, hạt dẻ hoặc quả óc chó, cá và hải sản vỏ cứng, hạt vừng, đậu nành và lúa mì.

Tôi có thể làm gì để giúp tránh bị phản ứng?

Trẻ em và thiếu niên bị các chứng dị ứng nặng với thực phẩm phải tránh ăn những loại thực phẩm mình bị dị ứng dù là chỉ những lượng rất ít. Những bước quý vị có thể áp dụng để giảm bớt rủi ro bị phản ứng vì dị ứng gồm:

- Học cách nhận ra những chất gây dị ứng ghi trên nhãn hiệu thực phẩm. Muốn biết chi tiết về những chất gây dị ứng với thực phẩm và nhãn thực phẩm, hãy đến website của Cơ Quan Thanh Tra Thực Phẩm Canada tại www.inspection.gc.ca/english/fssa/labeti/allerg/allerge.shtml.
- Đọc nhãn thực phẩm mỗi khi mua và trước khi chuẩn bị thực phẩm. Danh sách nguyên liệu có thể thỉnh thoảng thay đổi. Đừng cho con quý vị ăn các sản phẩm không có danh sách nguyên liệu hoặc thực phẩm từ những thùng đựng để khách tự lấy.
- Thử các loại thực phẩm mới ở nhà để quý vị có thể theo dõi trẻ. Khi không ở nhà, trẻ chỉ nên ăn các loại thực phẩm đem theo từ nhà hoặc được quý vị chấp thuận.
- Rửa kỹ dụng cụ nhà bếp và các bề mặt trước khi nấu ăn cho trẻ. Như vậy sẽ giúp ngừa chất gây dị ứng mà trẻ không ăn được dính vào thức ăn của trẻ.
- Dùng đĩa và dụng cụ ăn uống sạch cho mỗi loại thực phẩm. Đặt đĩa và dụng cụ lên trên khăn ăn sạch hoặc khăn để đĩa sạch thay vì đặt trực tiếp lên mặt bàn.
- Mỗi người nên rửa tay trước và sau khi ăn – giúp trẻ nhỏ rửa tay.
- Nhớ cho trẻ đem theo epinephrine hoặc có để thuốc ở gần đó mỗi khi trẻ ăn.
- Để ý theo dõi trẻ nhỏ khi trẻ ăn.
- Trẻ em không nên ăn chung hoặc trao đổi thực phẩm hoặc dụng cụ như muỗng, ống hút, ly hoặc khăn ăn.
- Sau các bữa ăn chính và ăn vặt, hãy chùi sạch và khử trùng bàn ăn và các vật dụng khác trên mặt bàn.
- Dạy trẻ không bỏ vật gì vào miệng, chẳng hạn như bút chì.

Tôi có thể làm gì khi con tôi đi học hoặc đến nhà giữ trẻ?

Chuẩn bị phòng ngừa kỹ lưỡng cho không bị tình cờ tiếp xúc với một chất gây dị ứng sẽ giúp giữ an toàn cho trẻ. Sau đây là một số bước quý vị có thể áp dụng:

Giúp nhà trường hoặc cơ sở giữ trẻ chuẩn bị trước

- Giao cho trường hoặc nơi giữ trẻ bản kế hoạch cấp cứu của con quý vị khi bị phản ứng nặng.
- Làm việc với nhân viên để soạn một kế hoạch chăm sóc cho con quý vị.
- Viết giấy ưng thuận cho tất cả nhân viên tiêm thuốc epinephrine cho trẻ nếu bị phản ứng nặng vì dị ứng. Đừng ký bất cứ gì nhằm miễn trách nhiệm cho cơ sở đó nếu không tiêm thuốc epinephrine.
- Giao cho cơ sở đó một ống tiêm epinephrine tự động cho trẻ. Hãy yêu cầu cất ống tiêm đó vào một chỗ an ninh, không khóa và dễ lấy. Cung cấp ống tiêm mới trước ngày hết hạn ống tiêm cũ.
- Cập nhật tin tức cho cơ sở đó về các chứng dị ứng của trẻ vào đầu mỗi năm học hoặc bất cứ khi nào có thay đổi về các chứng dị ứng với thực phẩm của trẻ.

Muốn biết thêm chi tiết về các chứng dị ứng và các cơ sở giữ trẻ, hãy đọc HealthLinkBC File #100c Các Cơ Sở Giữ Trẻ An Toàn về Dị Ứng.

Chuẩn bị trước cho con quý vị

Khi con quý vị sẵn sàng, quý vị có thể giúp chuẩn bị cho trẻ kiểm soát chứng dị ứng nặng với thực phẩm của trẻ.

- Dạy trẻ biết phải làm gì để tránh bị phản ứng vì dị ứng.
- Dạy trẻ biết là phải báo cho người nào đó biết nếu trẻ tiếp xúc với một chất gây dị ứng hoặc nếu trẻ bị phản ứng hoặc có các triệu chứng.
- Dạy trẻ biết cách dùng ống tiêm tự động để tự tiêm epinephrine và luôn luôn đem theo ống tiêm này, chẳng hạn như trong túi đeo ngang lưng. Không nên cất ống tiêm này trong tủ đựng ở trường.
- Bạn bè của con thiếu niên của quý vị nên biết về các chứng dị ứng với thực phẩm của trẻ, chỗ cất ống tiêm tự động, và cách sử dụng ống tiêm và khi nào dùng.

Muốn Biết Thêm Chi Tiết

Nếu quý vị có thắc mắc về các chứng dị ứng với thực phẩm, hãy gọi số **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên viên ăn uống có ghi danh.

Muốn biết thêm chi tiết về hiểu và kiểm soát phản ứng nặng vì dị ứng, hãy đến các websites sau đây:

- Tổ Chức Phản Ứng Nặng vì Dị Ứng Canada (Anaphylaxis Canada) www.anaphylaxis.ca
- Các Cộng Đồng An Toàn về Dị Ứng (Allergy Safe Communities) www.allergysafecommunities.ca
- Hội Thông Tin về Dị Ứng/Suyễn www.aaia.ca.

Muốn biết chi tiết cụ thể cho thanh thiếu niên , hãy đến website Tại Sao Phải Liều Lĩnh tại www.whyriskit.ca.

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC vào www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số 7-1-1 tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.