

## Các Phản Ứng Dị Ứng Nghiêm Trọng Với Thực Phẩm Ở Trẻ Em và Thanh Thiếu Niên

### Severe Allergic Reactions to Food Children and Teens

#### Một phản ứng dị ứng nghiêm trọng với thực phẩm là gì?

Một phản ứng dị ứng xảy ra khi hệ miễn dịch của một người xem một chất lạ (một chất gây dị ứng) trong thực phẩm là có hại. Một số trẻ em bị dị ứng thực phẩm có rủi ro bị một phản ứng dị ứng nghiêm trọng. Một phản ứng dị ứng nặng thì rất nghiêm trọng. Nó cũng còn được gọi là sốc phản vệ (anaphylaxis) (an-nah-fil-axe-is). Sốc thường xảy ra một cách nhanh chóng và có thể gây tử vong nếu không được chữa trị.

Nếu quý vị không biết chắc con mình có rủi ro bị một phản ứng dị ứng nghiêm trọng hay không, hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe của con quý vị. Trẻ em và thanh thiếu niên có rủi ro bị một phản ứng dị ứng nghiêm trọng cũng nên gặp bác sĩ chuyên khoa nhi về dị ứng. Nếu con quý vị có rủi ro, hãy yêu cầu chuyên viên chăm sóc sức khỏe của con quý vị viết bản *Kế Hoạch Ứng Phó Khẩn Cấp Khi Bị Sốc Phản Vệ (Anaphylaxis Emergency Plan)* trong đó cho biết phải làm gì trong trường hợp bị một phản ứng dị ứng. Đề lấy một bản *Anaphylaxis Emergency Plan* còn trống chưa điền, xin vào trang mạng của Hội Dị Ứng và Miễn Dịch Học Lâm Sàng Canada (Society of Allergy and Clinical Immunology) <http://csaci.ca/patient-school-resources>.

#### Các triệu chứng của một phản ứng dị ứng nghiêm trọng là gì?

Các triệu chứng của một phản ứng dị ứng nghiêm trọng có thể bắt đầu chỉ trong vòng vài phút sau khi ăn thực phẩm gây nên các phản ứng. Chúng thường sẽ xảy ra trong vòng 2 tiếng. Tuy hiếm, nhưng có thể phải mất đến vài tiếng để các triệu chứng xuất hiện.

Các triệu chứng có thể thay đổi tùy từng người. Cùng một người nhưng họ có thể có một số các triệu chứng hơi khác nhau mỗi lần họ bị một phản ứng dị ứng. Các triệu chứng nguy hiểm nhất bao gồm khó thở hoặc bị tuột huyết áp. Các triệu chứng của sốc phản vệ có thể bao gồm bất cứ một trong những điều nào sau đây:

- **Thở:** ho, thở khò khè, thở hụt hơi, đau ngực hoặc tức ngực, nghẹn cuống họng, khàn tiếng, nghẹt mũi hoặc có các triệu chứng như bị dị ứng với cỏ khô (chẳng hạn như chảy nước mũi, ngứa mũi, chảy nước mắt và ngứa mắt), khó nuốt

- **Tim:** các dấu hiệu của việc bị tuột huyết áp như mạch đập yếu, cảm thấy muốn xỉu, chóng mặt hoặc đầu nhẹ lâng lâng, bất tỉnh
- **Da:** nổi sài, sưng (lưỡi, môi hoặc mắt), ngứa ngứa, nóng ẩm, đỏ, nổi mề đay, da tái xanh hoặc nhợt nhạt
- **Bao tử:** ói mửa, buồn nôn, đau bụng hoặc tiêu chảy
- **Các triệu chứng khác:** lo âu, nhức đầu, miệng có vị tanh của kim loại hoặc đau thắt bụng dưới

Trẻ em và thanh thiếu niên bị bệnh suyễn có nhiều rủi ro bị khó thở hơn trong lúc bị một phản ứng dị ứng nghiêm trọng. Nếu con quý vị bị suyễn, hãy chắc chắn bệnh được kiểm soát tốt.

#### Một phản ứng dị ứng nghiêm trọng được chữa trị như thế nào?

Khi một phản ứng dị ứng nghiêm trọng bắt đầu, điều quan trọng là phải xử lý ngay lập tức. Đừng chần chừ. Trị ngay với thuốc được gọi là epinephrine (eh-puh-NEH-fren). Epinephrine sẽ không gây hại cho con quý vị nếu thuốc được chích một cách không cần thiết.

Epinephrine được chứa sẵn trong một ống tiêm gọi là ống chích tự động. Epinephrine giúp đảo ngược các triệu chứng của một phản ứng dị ứng và có thể cứu mạng con của quý vị.

#### Các bước chữa trị một phản ứng dị ứng nghiêm trọng

1. Dùng ngay ống chích thuốc epinephrine tự động. Chích thuốc epinephrine vào bắp thịt đùi phía ngoài, chích xuyên qua quần áo nếu cần thiết
2. Gọi **9-1-1** hoặc số điện thoại cứu cấp tại địa phương
3. Đặt con quý vị nằm xuống với chân hơi gác cao lên một chút. Nếu các em bị buồn nôn hoặc ói, cho các em nằm nghiêng một bên. Đừng cho các em ngồi dậy hoặc đứng lên. Nếu các em đang bị khó thở, cho trẻ ngồi dậy
4. Đừng bỏ trẻ một mình
5. Nếu các triệu chứng của con quý vị không đỡ hơn hoặc bị tệ hơn, chích liều epinephrine thứ nhì ngay 5 phút sau khi chích liều thứ nhất
6. Chắc chắn đưa con quý vị đến bệnh viện

Đoạn trên đã được chuyển thể từ: Sổ Phản Vệ tại Trường Học và Các Cơ Sở Khác, Bản quyền 2005-2016 Hội Di Ứng và Miễn Dịch Học Lâm Sàng Canada (Canadian Society of Allergy and Clinical Immunology).

## Tôi có thể làm gì để giúp con tôi bị dị ứng thực phẩm nghiêm trọng được an toàn?

Hãy nghĩ đến việc cho con quý vị đeo thẻ y tế nhận dạng MedicAlert®.

Luôn luôn cho con quý vị mang theo ống chích thuốc tự động epinephrine với các em. Mang theo thuốc cùng với quý vị khi quý vị và con quý vị ra khỏi nhà.

Giúp con quý vị tránh các thực phẩm gây dị ứng. Ăn dù chỉ với một lượng rất nhỏ cũng có thể khiến bị phản ứng dị ứng nghiêm trọng.

- Học biết cách làm thế nào để nhận dạng các chất gây dị ứng thực phẩm của con quý vị có ghi trên nhãn sản phẩm. Để biết thêm thông tin, hãy viếng trang mạng của Cơ quan Kiểm Tra Thực Phẩm Canada (Canadian Food Inspection Agency) tại [www.inspection.gc.ca/food/information-for-consumers/fact-sheets/food-allergies/eng/1332442914456/1332442980290](http://www.inspection.gc.ca/food/information-for-consumers/fact-sheets/food-allergies/eng/1332442914456/1332442980290)
- Khuyến khích mọi người rửa tay trước và sau khi ăn. Giúp trẻ em nhỏ rửa tay của các em
- Rửa các đồ dùng và các bề mặt nhà bếp trước khi chế biến thức ăn. Dùng chén đĩa và đồ dùng sạch mỗi lần quý vị cho ăn một loại thức ăn khác nhau và lau chùi sạch, kỹ tất cả các bề mặt ăn uống sau các bữa ăn và ăn vặt

## Làm thế nào tôi có thể chuẩn bị cho con của mình đến trường hoặc nơi giữ trẻ?

- Trao cho nhân viên nhà trẻ một bản sao của *Kế Hoạch Ứng Phó Khẩn Cấp Khi Bị Sốc Phản Vệ (Anaphylaxis Emergency Plan)* của con quý vị
- Viết giấy ưng thuận cho phép nhân viên nhà trẻ được chích thuốc epinephrine cho con quý vị khi cần. Không ký bất cứ giấy tờ gì miễn trừ trách nhiệm pháp lý cho cơ sở giữ trẻ nếu thuốc epinephrine không được chích
- Trao cho nhân viên nhà trẻ một ống chích thuốc epinephrine tự động cho con quý vị. Yêu cầu ống thuốc được cất ở một nơi an toàn, không có khóa, lấy được một cách dễ dàng. Trao một ống thuốc mới trước khi ống thuốc cũ hết hạn
- Các ống chích thuốc epinephrine tự động cho con quý vị được bác sĩ kê toa căn cứ theo trọng lượng cơ thể. Khi con quý vị lớn, hãy kiểm lại với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của con quý vị để bảo đảm quý vị có ống chích thuốc epinephrine tự động đúng theo số cân của con quý vị. Để biết thêm thông tin xin viếng trang mạng của Hội

Nhi Khoa Canada (Canadian Paediatric Society)  
[www.cps.ca/en/documents/position/emergency-treatment-anaphylaxis](http://www.cps.ca/en/documents/position/emergency-treatment-anaphylaxis)

- Cập nhật cho nhân viên về *Kế Hoạch Ứng Phó Khẩn Cấp Khi Bị Sốc Phản Vệ* của con quý vị vì các sự dị ứng thực phẩm thay đổi

Khi con của quý vị trưởng thành, các em có thể học cách chịu trách nhiệm cho sự an toàn của bản thân. Khi con của quý vị đã sẵn sàng, hãy dạy các em:

- Phải mang theo ống chích thuốc epinephrine tự động của mình. Hầu hết có thể làm được điều này khoảng 6 hoặc 7 tuổi. Thuốc không nên cất trong tủ đựng đồ cá nhân có khóa ở trường
- Làm thế nào để tự chích thuốc epinephrine
- Làm thế nào để tránh các chất gây dị ứng thực phẩm của chúng. Khi con quý vị còn rất bé, quý vị có thể dạy chúng phải hỏi quý vị trước khi chấp nhận đồ ăn do người khác mời
- Tránh dùng chung đồ dùng ăn uống và khăn lau
- Tránh bỏ đồ vật vào miệng, chẳng hạn như bút chì
- Nói cho người nào biết nếu các em nghĩ mình đang bị một phản ứng dị ứng. Nói cho bạn bè của các em biết về sự dị ứng thực phẩm của mình và chỗ cất ống chích thuốc epinephrine tự động

## Để Biết Thêm Thông Tin

Nếu quý vị có thắc mắc về các sự dị ứng thực phẩm, gọi số **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch.

Để biết thêm thông tin về việc hiểu và xử lý sốc phản vệ, xin viếng các trang mạng:

- Dị Ứng Thực Phẩm Canada (Food Allergy Canada) <https://foodallergycanada.ca>
- Tại Sao Lại Đón Lấy Rủi Ro?(Why Risk It) [www.whyriskit.ca/](http://www.whyriskit.ca/)
- [HealthLinkBC File #100c Các Cơ Sở Giữ Trẻ An Toàn Về Di Ứng](#)
- Sổ Phản Vệ tại Trường Học và tại Các Cơ Sở Khác [https://csaci.ca/wp-content/uploads/2017/11/Anaphylaxis-in-Schools-Other-Settings-3rd-Edition-Revised\\_a.pdf](https://csaci.ca/wp-content/uploads/2017/11/Anaphylaxis-in-Schools-Other-Settings-3rd-Edition-Revised_a.pdf) (PDF 1.68 MB)

Để biết thêm thông tin về cách giải quyết bệnh hen suyễn, viếng trang mạng About Kids Health (Về Sức Khỏe Trẻ Em) [www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=1482&language=English](http://www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=1482&language=English)

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.