

## واکنش آلرژیک شدید (آنافیلاکسی)

واکنش آلرژیک زمانی رخ می‌دهد که سیستم ایمنی بدن فرد، یک پروتئین (آلرژن) را به عنوان ماده‌ای مضر شناسایی کند. برخی از کودکان مبتلا به آلرژی غذایی در معرض خطر واکنش آلرژیک شدید هستند. واکنش آلرژیک شدید بسیار جدی است. و با عنوان آنافیلاکسی (anaphylaxis) نیز شناخته می‌شود. این واکنش اغلب به سرعت رخ می‌دهد و اگر درمان نشود، می‌تواند منجر به مرگ شود.

### علائم واکنش آلرژیک شدید (آنافیلاکسی)

علائم واکنش آلرژیک شدید یا آنافیلاکسی ممکن است ظرف چند دقیقه از خوردن غذا یا مواجهه با آلرژن شروع شود. ممکن است در برخی موارد، پس از چندین ساعت رخ دهد.

این علائم می‌تواند از فرد به فرد متفاوت باشد. هر بار که یک فرد به واکنش آلرژیک شدید دچار می‌شود، می‌تواند علائم متفاوتی را از خود بروز دهد. واکنش آنافیلاکتیک می‌تواند بدون بروز کهیر رخ دهد، بنابراین تمام علائم واکنش آلرژیک شدید را بررسی نمایید. علائم واکنش آلرژیک شدید می‌تواند شامل هر یک از موارد زیر باشد:

- پوست: کهیر، تورم (صورت، لب‌ها، زبان)، خارش، برافروختگی، قرمزی، جوش زدن
- دستگاه تنفسی (نفس کشیدن): سرفه، حس خس، تنگی نفس، درد یا تنگی قفسه سینه، تنگی گلو، گرفتگی صدا، گرفتگی بینی یا علائم مشابه تب یونجه (آبریزش بینی، خارش بینی و آبریزش چشم، عطسه)، دشواری در بلع غذا
- دستگاه گوارش (معدة): حالت تهوع، درد یا اسپاسم، استفراغ، اسهال
- قلب و عروق (قلب): رنگ‌پریدگی/کبود شدن رنگ پوست، نبض ضعیف، بیهوش شدن، سرگیجه یا سبکی سر، شوک
- سایر: اضطراب، دلشوره (احساس اینکه چیز بدی اتفاق خواهد افتاد)، سردرد، اسپاسم رحم، طعم فلز در دهان

### روش‌های مواجهه با واکنش آلرژیک شدید

واکنش آلرژیک شدید می‌تواند زندگی فرد را به خطر بیندازد. مهم است که به سرعت واکنش نشان دهید و اقدام‌های اورژانسی زیر را انجام دهید:

1. با اولین نشانه قطعی یا احتمالی واکنش آلرژیک شدید، از **انژکتور خودکار اپینفرین استفاده کنید** (به عنوان مثال، EpiPen® یا Allerject™).
2. با شماره **9-1-1** یا خدمات اورژانس محلی خود تماس بگیرید. و به آنها بگویید که فردی دچار واکنش آلرژیک شدید شده است.
3. اگر بهبودی در علائم فرد مشاهده نشد، 5 دقیقه پس از دوز اول، **دوز دوم اپینفرین را تزریق کنید**.
4. حتی اگر علائم، خفیف یا متوقف شده باشند، **بلافاصله به نزدیک‌ترین بیمارستان بروید (حتی‌الامکان با آمبولانس)**. ممکن است واکنش بدتر شود یا حتی پس از درمان مناسب، دوباره عود کند. تا زمانی که پزشک بخش اورژانس پیشنهاد می‌کند (معمولاً حدود 4 تا 6 ساعت)، در بیمارستان بمانید تا تحت نظر قرار بگیرید.
5. **با شخص مورد نظر برای مواقع اورژانسی تماس بگیرید (برای مثال ولی یا سرپرست)**

### سایر اطلاعات مهم درباره EpiPen®

1. محصولات EpiPen® در آخرین روز از ماهی که روی بسته‌بندی محصول ذکر شده منقضی می‌شوند. به عنوان مثال، اگر تاریخ انقضای محصول ژانویه باشد، تا تاریخ 31 ژانویه منقضی نشده و قابل استفاده خواهد بود.
2. توصیه می‌شود بیش از یک انژکتور خودکار با تاریخ‌های انقضای متفاوت به همراه داشته باشید تا در مواقع اورژانسی با یک انژکتور منقضی‌شده مواجه نشوید.
3. اگر دچار واکنش آنافیلاکتیک شده‌اید و تنها یک انژکتور منقضی‌شده دارید، از محصول منقضی‌شده استفاده کنید و بلافاصله با **9-1-1** تماس بگیرید.
4. فارغ از اینکه محصول منقضی شده یا خیر، طبق دستورالعمل ذکر شده روی برچسب آن، پس از استفاده از محصول، در اسرع وقت به نزدیک‌ترین بیمارستان مراجعه نمایید.

## کنترل آلرژی‌های غذایی

غذا می‌تواند برای بسیاری از افراد یک آلرژن باشد. فارغ از اینکه شما یا فردی تحت مراقبت شما دچار آلرژی غذایی است یا خیر، انتخاب غذا می‌تواند چالش‌برانگیز باشد. برای آگاهی در مورد انتخاب غذاهای سالم برای خودتان و خانواده‌تان به منظور مدیریت آلرژی غذایی، از این پیوند دیدن کنید: [آلرژی غذایی – منابع](#).

پرونده‌های آگاهی‌رسانی هلت‌لینک‌بی‌سی (HealthLinkBC) اطلاعاتی در باره‌ی تشخیص و واکنش به آلرژی‌های غذایی شدید در کودکان و نوجوانان ارائه می‌دهند. همچنین می‌توانید راهنمایی‌هایی در مورد ایمن نگه‌داشتن فرزندتان بیابید:

- [HealthLink BC File #100a](#) واکنش حساسیتی شدید به غذا در کودکان و نوجوانان
- [HealthLinkBC File #100c](#) مراکز مهد کودک ایمن در برابر حساسیت

برای آگاهی و منابع بیشتر برای کاهش خطر ابتلای کودکان به حساسیت غذایی، این پیوند را ببینید:

- [کاهش خطر حساسیت غذایی در فرزند شما: Reducing Risk of Food Allergy in Your Baby](#)

برای آگاهی در باره‌ی حساسیت غذایی و بزرگسالانی که در مراکز مراقبت زندگی می‌کنند، این پیوند را ببینید:

- [HealthLinkBC File #100b](#) مراکز مراقبت از بزرگسالان ایمن در برابر حساسیت

## وبسایتهای مفید

دولت بی‌سی

دولت بی‌سی منابع برنامه‌ریزی سالم را برای واکنش‌های شدید حساسیتی در مدارس ارائه می‌کند. در مورد افزایش آگاهی، تدوین سیاست‌گذاری و ایجاد طرح‌های ایمنی در مدارس بیاموزید.

- [آنا فیلاکسیس: Anaphylaxis](#)

آلرژی غذایی کانادا

سازمان آلرژی غذایی کانادا (Food Allergy Canada) برای آموزش، پشتیبانی، و حمایت از نیازهای افراد مبتلا به آلرژی غذایی اطلاع‌رسانی می‌کند. این سازمان در پژوهش‌های مرتبط با آلرژی غذایی و آنافیلاکسی مشارکت و از آنها پشتیبانی می‌کند. برای اطلاعات بیشتر در مورد پاسخگویی به واکنش آلرژیک شدید (آنافیلاکسی)، این پیوندها را ببینید:

- [آگاه از آلرژی Allergy Aware](#)
- [سازمان آلرژی غذایی کانادا \(Food Allergy Canada\): آنافیلاکسی](#)
- [سازمان آلرژی غذایی کانادا \(Food Allergy Canada\): طرح اورژانس آنافیلاکسی](#)
- [سازمان آلرژی غذایی کانادا \(Food Allergy Canada\): درمان اورژانسی آنافیلاکسی](#)
- [مرکز حمایت برای زندگی با اعتماد به نفس با وجود ابتلا به آلرژی غذایی](#)
- [سریع بیاندیشید: Think F.A.S.T. ...](#)
- [چرا خطر کنم: Why Risk It](#)

سازمان بهداشت کانادا، دولت کانادا

سازمان بهداشت کانادا اطلاعاتی در مورد چگونگی پرهیز از واکنش‌های آلرژیک و حفظ آمادگی ارائه می‌کند. برای منابع بیشتر در مورد آلرژی‌های شایع، این پیوندها را ببینید:

- [آلرژی‌های شایع، دولت کانادا](#)
- [راهنمایی‌هایی برای پرهیز از آلرژن‌های شایع در غذا، دولت کانادا](#)

## انجمن آلرژی و ایمنی‌شناسی بالینی کانادا

انجمن آلرژی و ایمنی‌شناسی بالینی کانادا از پژوهش در باره‌ی آلرژی و ایمنی‌شناسی بالینی حمایت می‌کند. این انجمن در مورد آلرژی‌های شایعی که بر کودکان در مدارس تأثیر می‌گذارند اطلاع‌رسانی می‌کند. شما می‌توانید نمونه‌هایی از سیاست‌گذاری‌ها و برنامه‌ریزی‌های ایمنی را ببینید که به افراد، مدارس و سازمانها کمک می‌کنند تا راهبردهای مدیریتی مؤثری تدوین کنند:

- [آنافیلاکسی در مدارس و محیط‌های دیگر: Anaphylaxis in Schools and Other Settings](#)

آخرین بازبینی: 21 دسامبر 2018

اطلاعات ارائه شده در بخش بهداشت واکتس آلرژیک شدید از [Anaphylaxis in Schools and Other Settings, Copyright 2005-2016](#) ، انجمن آلرژی و ایمنی‌شناسی بالینی کانادا (Canadian Society of Allergy and Clinical Immunology) اقتباس می‌شود.

اطلاعات در باره‌ی EpiPen® از

[Information Update - Shortage of EpiPen \(0.3 mg\) and EpiPen Jr \(0.15 mg\) auto-injectors in Canada, Government of Canada](#) ، در تاریخ 21 دسامبر 2018 برگرفته شده است.