

تست حساسیت غذایی Food Allergy Testing

واکنش حاد آلرژیک بسیار حائز اهمیت است. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره اقداماتی که در صورت برخورد با فرد دچار واکنش حاد آلرژیک باید انجام داد، لطفاً به اینجا مراجعه کنید [واکنش حساسیتی شدید به غذا در کودکان و نوجوانان \(HealthLinkBC File 100a\)](#).

آیا حساسیت غذایی با عدم تحمل غذایی و حساس بودن به مواد غذایی تفاوت دارد؟

حساس بودن به مواد غذایی یک عبارت عمومی و کلی است. از این عبارت می‌توان برای توصیف شرایط متعددی که پس از صرف بعضی از مواد غذایی خاص باعث بروز علائم می‌شوند، استفاده کرد. از جمله این موارد می‌توان به حساسیت غذایی، بیماری سلایک، سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS)، سوزش معده و عدم تحمل غذایی مانند عدم تحمل لاکتوز اشاره کرد. حساس بودن به انواع مواد غذایی باید به درستی تشخیص داده شوند تا بهترین راهکارهای درمانی و برنامه‌های نظارتی قابل شناسایی باشند.

بر خلاف حساسیت غذایی، عارضه عدم تحمل غذایی به هیچ وجه سیستم ایمنی بدن را درگیر نمی‌کند. نشانه‌ها و علائم عدم تحمل غذایی عموماً وقتی رخ می‌دهند که بدن فرد مقدار کافی از آنزیم مخصوص هضم کامل یا متابولیزه کردن بخشی از ماده غذایی را تولید نمی‌کند. عدم تحمل لاکتوز نمونه‌ای از عدم تحمل غذایی است که به دلیل نبود آنزیم لاکتاز مورد نیاز برای گوارش لاکتوز، یا همان قند طبیعی موجود در شیر، ایجاد می‌شود.

حساسیت غذایی چطور تشخیص داده می‌شود؟

متخصصان آلرژی و متخصصان آلرژی اطفال، گروهی از پزشکان متخصص هستند. آنها در زمینه ایمنی‌شناسی و تشخیص و درمان عوارضی که بر سیستم ایمنی بدن تأثیر می‌گذارند، آموزش دیده‌اند. آنها آموزش‌های پیشرفته‌ای را برای تشخیص و توصیه راهکارهای درمانی و برنامه‌های نظارتی مخصوص بیماران مبتلا به انواع مختلف حساسیت غذایی، از جمله حساسیت غذایی ناشی از پادتن Ige پشت سر گذاشته‌اند.

پزشکان خانواده و متخصصین اطفال نیز می‌توانند حساسیت غذایی را تشخیص دهند. در صورتی که به ارزیابی دقیق‌تری نیاز باشد، آنها بیماران را به متخصص آلرژی یا متخصص آلرژی کودکان ارجاع خواهند داد.

یک متخصص آلرژی برای تشخیص حساسیت غذایی، سه اقدام اصلی انجام می‌دهد:

1. گرفتن سابقه دقیق سلامت بیمار و انجام معاینه.

سابقه سلامت بیمار و معاینه مشخص می‌کند که تا چه حد احتمال دارد حساسیت غذایی علت بروز علائم در بیمار پس از مصرف یک ماده غذایی خاص باشد. سابقه سلامت همچنین به شناسایی آن دسته از مواد غذایی که باید به آنها مشکوک شد نیز کمک می‌کند.

در این متن به طور خلاصه به روش تشخیص حساسیت غذایی ناشی از واکنش پادتن Ige و تست‌هایی که برای کمک به این روند موجود هستند پرداخته می‌شود. حساسیت غذایی ناشی از واکنش پادتن Ige یکی از شایع‌ترین انواع حساسیت غذایی به شمار می‌رود.

برای جلوگیری از بروز حساسیت‌های آلرژیک، افراد دچار حساسیت‌های غذایی باید بدانند که ملزم به اجتناب از مصرف کدام مواد غذایی هستند. بدون تشخیص نوع حساسیت، این افراد به سختی متوجه خواهند شد که کدام غذا یا مواد غذایی محرک آغاز واکنش آلرژیک آنها می‌شود. تشخیص نوع حساسیت همچنین اطلاعاتی درباره شدت حساسیت غذایی، بهترین درمان در صورت بروز واکنش آلرژیک و بهترین برنامه برای نظارت بر حساسیت غذایی ارائه می‌دهد.

حساسیت غذایی چیست؟

تغذیه، سیستم ایمنی بدن را در معرض انواع مختلفی از پروتئین‌های غذایی قرار می‌دهد. سیستم ایمنی بدن می‌آموزد که پروتئین‌های غذایی را تشخیص دهد و به خاطر بسپارد و عموماً آنها را بی‌ضرر تلقی می‌کند. حساسیت غذایی وقتی رخ می‌دهد که سیستم ایمنی بدن، بعضی از انواع پروتئین‌های غذایی را مضر به حساب می‌آورد. پروتئین‌های غذایی که محرک آغاز واکنش آلرژیک هستند، آلرژن‌های غذایی نامیده می‌شوند.

شایع‌ترین نوع حساسیت غذایی وقتی می‌تواند بروز کند که سیستم ایمنی بدن، نوعی پادتن علیه بعضی از پروتئین‌های غذایی تولید کند. این پادتن‌ها، ایمونوگلوبولین E نام دارند و با نام پادتن Ige هم شناخته می‌شوند. پادتن‌های Ige، با آن دسته از سلول‌های سیستم ایمنی که حاوی پیام‌رسان‌های التهابی مانند هیستامین هستند، واکنش نشان می‌دهند.

وقتی یک فرد دچار حساسیت غذایی، آلرژن غذایی خاص خود را دریافت می‌کند، پادتن‌های Ige به صورت ناگهانی و سریع مقادیر زیادی هیستامین و سایر پیام‌رسان‌های التهابی را در بافت‌های بدن آزاد می‌کنند. این پیام‌رسان‌های التهابی می‌توانند باعث التهاب شده که به نوبه خود محرک آغاز واکنش آلرژیک هستند. این پیام‌رسان‌ها می‌توانند بر بافت پوست، مجرای تنفسی (برای نفس کشیدن)، سیستم گوارشی (برای گوارش و هضم) و/یا سیستم قلبی و عروقی (برای گردش خون) تأثیر بگذارند.

علائم و نشانه‌های یک واکنش آلرژیک می‌توانند عبارت باشند از: بثورات پوستی، تورم و التهاب، خس‌خس، سرفه، مشکل در تنفس، استفراغ، ناتوانی، ضعف و غش کردن. علائم معمولاً به سرعت ظاهر می‌شوند.

بعضی از افراد دچار حساسیت غذایی، در معرض خطر واکنش‌های حاد آلرژیک هستند. نشان دادن واکنش فوری یا به محض شروع

این مهم‌ترین اقدام در جهت تشخیص است چون به شناسایی آن دسته از مواد غذایی که، در صورت وجود، باید آزمایش شوند، کمک می‌کند. گاهی سابقه سلامت بیمار و معاینه نشان می‌دهند که نیازی به انجام تست‌های آلرژی نیست.

2. آزمایش کردن مواد غذایی مشکوک.

تست کردن مواد غذایی مشکوک نشان می‌دهد که آیا سیستم ایمنی بدن در حال تولید پادتن IgE در برابر مواد غذایی مورد آزمایش است یا خیر.

3. تشخیص.

متخصص آلرژی کلیه اطلاعات حاصل از دو مرحله قبل را جمع‌آوری و تحلیل می‌کند. این مرحله از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است چون امکان رسیدن به تشخیص نهایی فقط با استفاده از نتایج آزمایش‌ها به تنهایی میسر نیست. متخصص آلرژی برای رسیدن به تشخیص باید نتایج آزمایش را همراه با نتایج حاصل از بررسی سابقه سلامت و معاینه مورد تحلیل قرار دهد.

چه نوع تست‌های حساسیت غذایی وجود دارند؟

تست‌های حساسیت غذایی دو نوع اصلی دارند. این تست‌ها عبارتند از تست‌های خراش پوستی و آزمایش خون پادتن IgE مختص مواد غذایی.

تست‌های خراش پوستی بررسی می‌کنند که آیا پادتن IgE مختص مواد غذایی در بدن ایجاد شده یا خیر. برای انجام این کار، عصاره پروتئین استخراج شده از ماده غذایی، روی پوست قرار داده می‌شود. روی پوست خراشی سطحی ایجاد می‌کنند تا اطمینان حاصل شود که عصاره پروتئینی در پوست با سیستم ایمنی در تماس قرار خواهد گرفت. اگر بدن فرد در برابر آلرژن احتمالی، پادتن IgE تولید کند، بثورات پوستی برآمده‌ای به نام کهیر روی پوست ایجاد خواهد شد. اگر کهیر به اندازه مشخصی بزرگ شد، به این معنی است که بدن فرد در برابر پروتئین ماده غذایی مورد آزمایش، در حال تولید پادتن IgE است و در این صورت نتیجه آزمایش مثبت خواهد بود. تست خراش پوستی را می‌توان در مطب متخصص آلرژی یا متخصص آلرژی کودکان انجام داد.

آزمایش خون پادتن IgE مختص مواد غذایی مقدار پادتن IgE مختص مواد غذایی موجود در خون را اندازه‌گیری می‌کند. در آزمایشگاه پزشکی، کمی خون برای بررسی مقدار پادتن IgE مختص مواد غذایی موجود در خون نمونه‌گیری می‌شود. اگر اندازه پادتن IgE بالاتر از حد نرمال باشد، نشان می‌دهد که سیستم ایمنی بدن فرد در حال تولید پادتن IgE در برابر پروتئین یک ماده غذایی خاص است و در این صورت نتیجه آزمایش مثبت خواهد بود.

نتیجه آزمایش خون پادتن IgE مختص مواد غذایی، بلافاصله آماده نمی‌شود. نتیجه آزمایش برای متخصص آلرژی ارسال می‌شود تا وی بتواند این نتیجه را همراه با نتایج حاصل از بررسی سابقه سلامت فرد و معاینه مورد تحلیل قرار دهد. برای اطلاع از نتیجه تشخیص باید با متخصص آلرژی صحبت کرد.

نتیجه مثبت تست‌های خراش پوستی و آزمایش خون پادتن IgE مختص مواد غذایی تا چه اندازه دقیق است؟

در بدن بعضی از افراد در مواجهه با یک ماده غذایی، پادتن IgE تولید می‌شود اما این فرد به این ماده غذایی حساسیتی ندارد. این دسته از افراد می‌توانند این ماده غذایی را بدون بروز هیچگونه واکنش آلرژیک مصرف کنند. اگر این افراد فقط یک تست خراش پوستی یا یک آزمایش خون پادتن IgE مختص مواد غذایی برای این ماده غذایی انجام داده باشند، نتیجه آن مثبت خواهد بود. اگر از این نتایج برای تشخیص استفاده شده باشد، چنین تشخیصی دقیق نخواهد بود.

برای رسیدن به تشخیص دقیق، پزشک پیش از آزمایش پادتن‌های IgE، باید از اطلاعات موجود در سابقه سلامتی بیمار و اطلاعات به دست آمده از معاینه نیز استفاده کند تا به این نتیجه برسد که آیا ایجاد حساسیت غذایی محتمل است یا خیر. اگر سابقه سلامت بیمار و معاینه نشان داد که حساسیت غذایی غیر محتمل است، در این صورت متخصص آلرژی ممکن است تست خراش پوستی یا آزمایش خون پادتن IgE مختص مواد غذایی را پیشنهاد ندهد.

هدف برای فرد دچار به حساسیت غذایی این است که فقط از آن دسته از مواد غذایی که به آنها واکنش نشان می‌دهد، اجتناب کند. در بعضی از آزمایشگاه‌ها، آزمایشی انجام می‌شود که می‌تواند مقدار پادتن IgE تولید شده در واکنش به مجموعه متنوعی از بسیاری از مواد غذایی را اندازه‌گیری کند. این تست معمولاً با نام آزمایش پانل شناخته می‌شود. با انجام آزمایش پانل، احتمال مثبت نشان داده شدن نتیجه آزمایش برای آن دسته از مواد غذایی که باعث ایجاد علائمی نمی‌شوند و در نتیجه رسیدن به تشخیص نادرست افزایش می‌یابد.

چرا بدن بعضی از افراد در برابر یک ماده غذایی که به آن حساسیت ندارند، پادتن IgE تولید می‌کند؟

فاکتورهای متعدد دیگری از سیستم ایمنی بدن وجود دارند که پادتن‌های E را وادار به نشان دادن واکنش آلرژیک می‌کنند. بعضی از افراد در برابر یک ماده غذایی پادتن IgE تولید می‌کنند اما سیستم ایمنی بدنشان فاکتورهای لازم برای بروز واکنش آلرژیک را ایجاد نمی‌کند. افرادی که بدنشان پادتن IgE تولید می‌کند اما در برابر ماده غذایی مورد نظر تحمل دارند، حساسیتی به این ماده غذایی ندارند. گفته می‌شود که این افراد فقط در برابر این دسته از مواد غذایی حساس می‌شوند. توجه داشته باشید با اینکه کلمات و عبارات شبیه هستند، حساس شدن به یک ماده غذایی با حساس بودن به ماده غذایی متفاوت است.

نتیجه منفی تست‌های خراش پوستی و آزمایش خون پادتن IgE مختص مواد غذایی تا چه اندازه دقیق است؟

نتیجه منفی این تست‌ها تقریباً قابل اطمینان است. نتیجه منفی تست خراش پوستی یا آزمایش خون پادتن IgE مختص مواد غذایی به این معنی است که سیستم ایمنی بدن در برابر یک ماده غذایی خاص، پادتن IgE تولید نمی‌کند. این بدان معناست که چنین افرادی به احتمال زیاد به حساسیت غذایی ناشی از واکنش پادتن IgE دچار نیستند.

آیا تست‌های حساسیت غذایی می‌توانند شدت حساسیت غذایی را پیش‌بینی کنند؟

متخصص آلرژی برای شناسایی و درمان فوری آن حاضر خواهد بود. بلع دهانی ماده غذایی مشکوک را در خانه انجام ندهید.

آیا تست‌های پیشنهادی دیگری برای کمک به تشخیص حساسیت غذایی وجود دارند؟

رژیم‌های حذفی غذایی گروهی از مواد غذایی را به صورت آزمایشی از رژیم غذایی حذف می‌کنند تا مشخص شود که آیا این کار باعث توقف نشانه‌های و علائم واکنش آلرژیک می‌شود یا خیر.

اجرای رژیم حذفی غذایی می‌تواند وسوسه‌کننده باشد. اجرا و پیگیری دقیق آن کاری سخت و چینی عملی به ندرت برای رسیدن به تشخیص ضروری است. رژیم‌های حذفی غذا که مواد غذایی زیادی را حذف می‌کنند، می‌توانند به سوء تغذیه، به خصوص در کودکان منجر شوند. اگر کودکی که به احتمال بیشتری در معرض حساسیت غذایی است، یک ماده غذایی تحمل شده را به مدت طولانی مصرف نکند، احتمال ایجاد حساسیت غذایی به آن نوع غذا به مرور زمان در وی افزایش پیدا خواهد کرد.

یک متخصص آلرژی می‌تواند به شما بگوید که آیا رژیم حذفی غذایی برای شما مفید است یا خیر. آنها می‌توانند بر اساس سابقه سلامت و نتایج آزمایش هر فرد، لیستی از مواد غذایی خاصی که خوردن آنها باید طی یک دوره زمانی آزمایشی متوقف شود را در اختیار آنان قرار دهند. یک متخصص رسمی تغذیه می‌تواند به منظور کمک به فرد برای تامین نیازهای خوراکی و تغذیه‌ای و همچنین پشتیبانی از برنامه‌ریزی غذایی برای دوره آزمایشی، مشاوره و راهنمایی ارائه دهد. امکان اضافه کردن مجدد مواد غذایی به رژیم و نحوه این کار باید با نظر متخصص آلرژی انجام شود. بعضی از مواد غذایی فقط باید بعد از طی شدن پروسه بلع دهانی در مطب، دوباره به رژیم غذایی بازگردانده شوند.

چه تست‌هایی برای کمک به تشخیص حساسیت غذایی توصیه نمی‌شوند؟

آزمایش پادتن‌های IgG مختص مواد غذایی مقدار پادتن IgG مختص مواد غذایی موجود در خون را اندازه‌گیری می‌کند. سیستم ایمنی بدن در برابر پروتئین‌های غذایی موجود در غذاهایی که معمولاً می‌خوریم، پادتن IgG تولید می‌کند. بعضی از افراد ادعا می‌کنند که داشتن پادتن‌های IgG مختص مواد غذایی، نشان‌دهنده حساسیت غذایی یا حساس بودن به یک ماده غذایی است، اما شواهدی برای اثبات درستی این ادعا وجود ندارد. تولید مقدار زیاد پادتن IgG در برابر آن دسته از مواد غذایی که معمولاً مصرف می‌کنیم، در افرادی که هیچ نوع حساسیت غذایی ندارند دیده می‌شود. تولید پادتن IgG در مواجهه با غذاهایی که تحمل آنها را داریم، عادی است. به همین دلیل، انجام این تست توصیه نمی‌شود.

تست هم‌زمان پادتن IgG مختص مواد غذایی و پادتن IgE مختص مواد غذایی نشان‌دهنده مجموع پادتن G و پادتن IgE مختص مواد غذایی تولید شده در مواجهه با یک ماده غذایی است. از آنجا که مقادیر پادتن G مختص مواد غذایی نشان‌دهنده دغدغه‌های سلامتی نیستند، مجموع کل آنها برای تشخیص عارضه حساسیت غذایی مفید نیست.

تست خراش پوستی و آزمایش خون پادتن IgE مختص مواد غذایی نمی‌توانند شدت حساسیت غذایی را به خوبی پیش‌بینی کنند. سابقه سلامت بیمار و معاینه نیز برای پیش‌بینی دقیق‌تر شدت واکنش‌های آلرژیک مورد تحلیل قرار می‌گیرند. اطلاعات مفید در سابقه سلامت بیمار عبارتند از شدت واکنش‌های آلرژیک پیشین و سایر عارضه‌های سلامتی مانند آسم.

آیا نوزادان را هم می‌توان برای بررسی وجود حساسیت غذایی آزمایش کرد؟

بله، نوزادان و خردسالان هم می‌توانند برای حساسیت غذایی مورد آزمایش قرار بگیرند. متخصصان آلرژی کودکان، می‌توانند کودکان را از بدو تولد تا سن 18 سالگی ویزیت کنند. هیچ حداقل سنی برای آزمایش حساسیت غذایی وجود ندارد.

آیا امکان دارد که حساسیت غذایی کودکان به مرور از بین برود؟

حساسیت غذایی بعضی از کودکان، به تدریج با افزایش سن از بین می‌رود. متخصص آلرژی کودکان باید وضعیت کودکان دچار به حساسیت غذایی را تحت نظر داشته باشد. تکرار آزمایش خراش پوستی و آزمایش پادتن IgE مختص مواد غذایی در مراحل زمانی مختلف، می‌تواند به متخصص آلرژی کودکان در امر نظارت بر وضعیت این افراد کمک کند. بدین صورت، متخصصان می‌توانند تصمیم بگیرند که آیا حساسیت غذایی کودک برطرف شده یا خیر و همچنین در این شرایط آنها می‌توانند توصیه کنند که افزودن مواد غذایی خاص به رژیم آنها، چه وقت ایمن و مناسب است.

چطور می‌توان به این نتیجه رسید که حساسیت غذایی کودک از بین رفته است؟

آزمایش‌های پادتن IgE مختص مواد غذایی می‌توانند در امر نظارت بر وضعیت کودک دچار به حساسیت غذایی مفید باشند. وقتی حساسیت غذایی کودک از بین می‌رود، مقدار پادتن IgE مختص مواد غذایی در بدن وی کمتر از قبل خواهد شد، اما نتیجه ممکن است هنوز مثبت باقی بماند.

به این دلیل، تست‌های حساسیت غذایی نمی‌توانند تایید کنند که آیا حساسیت غذایی کودک از بین رفته یا خیر. پزشک این دسته از کودکان ممکن است برای تایید از بین رفتن حساسیت غذایی، پیشنهاد دهد که این ماده غذایی از طریق دهان وارد بدن شود.

این پروسه به معنی بلع دهانی ماده غذایی حاوی آلرژن است تا مشخص شود که آیا همچنان واکنش آلرژیک نسبت به آن ایجاد می‌شود یا خیر. این تست وقتی پیشنهاد می‌شود که سابقه واکنش شدید وجود داشته باشد. بلع دهانی ماده غذایی فقط در مطب پزشکی و تحت نظارت مستقیم متخصص آلرژی یا متخصص آلرژی کودکان انجام می‌شود. در صورت بروز واکنش آلرژیک،

چطور باید برای ملاقات با متخصص آلرژی آماده شوم؟

- از مطب متخصص آلرژی سوال کنید که آیا اقدامی وجود دارد که برای آمادگی پیش از ویزیت باید انجام دهید یا خیر.
- ممکن است از شما خواسته شود تا پیش از ویزیت، مصرف بعضی از داروها را قطع کنید. لیستی از داروهایی که مصرف آنها پیش از ویزیت باید به صورت موقت متوقف شود را از مطب متخصص آلرژی بخواهید.
- در صورت امکان، شرحی برای هر یک از واکنش‌های خود بنویسید. اگر می‌توانید، نوشتن یادداشت‌های روزانه درباره مواد غذایی مصرفی و واکنش به آنها می‌تواند مفید باشد. در واقع این یک سابقه روزانه از آنچه خورده‌اید و زمان آن و نشانه‌هایی که تجربه کرده‌اید و زمان آنها به حساب می‌آید. این یادداشت‌ها را همراه خود به مطب بیاورید.
- از نشانه‌های قابل مشاهده عکس تهیه کنید و آنها را همراه با خود به مطب بیاورید.
- لیستی از داروهای تجویز شده و داروهای بدون نسخه و مکمل‌های دارویی که مصرف می‌کنید همراه بیاورید.

آنچه باید حین ویزیت انتظار داشته باشید

- باید انتظار داشته باشید که به سوالاتی درباره سابقه سلامت فرزندتان یا خودتان پاسخ دهید.
- لیست و توضیحی درباره عارضه‌های پزشکی، مشکلات سلامتی، واکنش‌های پیشین و علائم موجود داشته باشید.
- ممکن است از شما خواسته شود تا اجازه معاینه به پزشک بدهید.
- ممکن است انجام تست خراش پوستی به شما پیشنهاد شود.
- ممکن است درخواست انجام آزمایش خون پادتن IgE مختص مواد غذایی به شما ارائه شود.
- ممکن است به ویزیت بعدی برای پیگیری نیاز باشد.

برای کسب اطلاعات بیشتر

برای کسب اطلاعات بیشتر، به منابع زیر مراجعه کنید:

www.healthlinkbc.ca HealthLink BC دریافت اطلاعات تایید شده از نظر پزشکی و غیر اورژانس سلامتی.

[HealthLinkBC File #100a](https://www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile100a-fa.pdf) واکنش حساسیتی شدید به غذا در کودکان و نوجوانان کودکان و نوجوانان
<https://www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile100a-fa.pdf>

آسم کانادا: اطلاعات اولیه آسم

<https://asthma.ca/asthmabasics>

دولت کانادا. آلرژن‌های شایع غذایی

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/food-allergies-intolerances/food-allergies.html>

حساسیت غذایی کانادا

<https://foodallergycanada.ca/>

تست‌های تشخیصی اثبات نشده FARE

<https://www.foodallergy.org/resources/unproven-diagnostic-tests>

آخرین به روز رسانی: اکتبر 2019

© 2015 دولت استان بریتیش کلمبیا. تمام حقوق محفوظ است. بازتولید این اثر در تمامیت آن، مشروط به ذکر منبع، بلا مانع است. هدف از ارائه این اطلاعات جایگزینی توصیه‌ی پزشک یا مشاوره انفرادی با رژیم‌شناس رسمی غذایی نیست. این اطلاعات تنها به منظور آموزش و آگاهی‌رسانی ارائه می‌شود.