

۲۲۹۸۱۱۴
به نام خدا

تغذیه و آلرژی

www.ketab.ir

مؤلف:

مهرداد امیری



۱۴۰۰

سرشناسه: امیری، مهرداد، ۱۳۷۱-
 عنوان و نام پدیدآور: تغذیه و آلرژی / مؤلف مهرداد امیری.
 مشخصات نشر: تهران: انتشارات شیل، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری: ۱۶۸ ص.
 شابک: 978-622-7700-88-6

وضاحت فهرست نویسی: ضمیمه

موضوع: مواد غذایی -- حساسیت

Food allergy

مواد غذایی -- حساسیت -- رژیم درمانی

Food allergy -- Diet therapy

رده بندی کنگره: RC۵۹۶:

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۹۷۵:

شماره کتابشناس ملی: ۸۵۷۲۱۹۲:

اطلاعات رکورد کتابشناسی: ضمیمه

تغذیه و آلرژی



ISBN: 978-622-7700-88-6



کتابخانه ملی ایران

مؤلف: مهرداد امیری

ناشر: انتشارات شیل

سال چاپ: ۱۴۰۰

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۲۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۰-۸۸-۶

طراح جلد: آفریس

قیمت: ۳۷۰۰۰ تومان

انتشارات شیل ناشر کتب تخصصی و دانشگاهی ۰۲۴۰-۰۹۳۰۱۳۰۰۹۳۱-۷۷۲۲۹۹۶۱ (۰۲۱)

فهرست

۱۱.....	پیشگفتار
۱۳.....	فصل اول: مفاهیم آلرژی
۱۵.....	مفهوم آلرژی غذایی
۱۶.....	شیوع آلرژی غذایی
۱۷.....	مفهوم عدم تحمل غذا
۱۷.....	تفاوت آلرژی غذایی در برابر عدم تحمل
۱۸.....	انواع عدم تطابق غذا
۲۰.....	عدم تحمل فروکتوز
۲۱.....	علائم عدم تحمل فروکتوز
۲۱.....	علل بروز بیماری عدم تحمل فروکتوز
۲۲.....	عدم تحمل سوربیتول
۲۳.....	انواع عدم تحمل سوربیتول
۲۳.....	علائم آلرژی
۲۴.....	شرایط بروز واکنش‌های حساسیت‌زا
۲۵.....	آلرژی در بارداری
۲۶.....	برخی از علائم آلرژی در دوران بارداری
۲۷.....	درمان‌های دارویی آلرژی در حاملگی
۲۹.....	پیشگیری از آلرژی در بارداری
۳۰.....	واکسن آلرژی در بارداری
۳۱.....	رینیت بارداری
۳۱.....	درمان آبریزش بینی در بارداری

۳۲.....	علل وقوع آلرژی غذایی
۳۳.....	فاکتورهای خطرزا برای حساسیت غذایی
۳۳.....	مفهوم مسمومیت غذایی
۳۵.....	علائم و نشانه‌های مسمومیت غذایی
۳۶.....	عوامل مؤثر در ابتلا و ریسک فاکتورهای مسمومیت غذایی
۴۳.....	مفهوم آنافیلاکسی
۴۳.....	علائم و نشانه‌ها
۴۵.....	درجات مختلف حساسیت
۴۷.....	واکنش آلرژیک حاد
۴۹.....	برخی از علائم آنافیلاکسی
۵۲.....	آنافیلاکسی ناشی از ورزش
۵۳.....	آنافیلاکسی عصبی دهانی (سندرم پنکیک)
۵۵.....	تشخیص آلرژی
۵۶.....	تست‌های پوستی
۵۶.....	دلایل انجام تست آلرژی پوستی
۵۷.....	شرایط ممنوع برای تست آلرژی پوستی
۵۸.....	تست پوستی پریک
۶۰.....	تست‌های خون
۶۰.....	انواع تست خون آلرژی
۶۲.....	دلایل انجام تست‌های آلرژی
۶۳.....	مزایای استفاده از آزمایش خون برای آلرژی
۶۳.....	معایب آزمایش خون آلرژی
۶۳.....	نتایج آزمایش خون آلرژی

۶۴.....	عوارض جانبی آزمایش خون آلرژی.....
۶۵.....	آزمایش IGE مخصوص آلرژن.....
۶۵.....	موارد استفاده از آزمایش خون آلرژی.....
۶۶.....	آزمایش IGE تام.....
۶۶.....	شمارش کامل سلول‌های خون (CBC)، و افتراقی WBC.....
۶۷.....	تست‌های خانگی حساسیت.....

فصل دوم: مواد غذایی آلرژن..... ۶۹

۷۱.....	۱) شیر و فراورده‌های آن.....
۷۱.....	آلرژی به شیر یا عدم تحمل شیر.....
۷۲.....	آنافیلاکسی ناشی از مصرف شیر.....
۷۳.....	میزان شیوع حساسیت به شیر، لبنیات و پروتئین گاو.....
۷۳.....	علت ایجاد آلرژی شیر.....
۷۴.....	سندرم التهاب روده‌ی القا شده با پروتئین غذا.....
۷۵.....	عناصر خطر ساز آلرژی به شیر.....
۷۶.....	آشنایی با عوارض حساسیت به شیر.....
۷۸.....	نحوه درمان آلرژی شیر.....
۷۸.....	۲) حساسیت به تخم مرغ و تخم سایر پرندگان.....
۷۹.....	علل حساسیت به تخم مرغ.....
۷۹.....	علائم و نشانه‌های این نوع آلرژی.....
۸۰.....	آنافیلاکسی در برابر تخم مرغ.....
۸۱.....	علائم آلرژیک پوست از آلرژی تخم مرغ.....
۸۲.....	تشخیص آلرژی به تخم مرغ.....

- ۸۲..... عوامل خطر ساز آلرژی به تخم مرغ
- ۸۳..... پیشگیری از آلرژی تخم مرغ
- ۸۴..... درمان آلرژی به تخم مرغ
- ۸۷..... حساسیت به غلات
- ۸۷..... حساسیت گندم
- ۸۸..... علائم حساسیت فوری به گندم
- ۸۹..... عوامل تشدید کننده حساسیت به گلوتن موجود در گندم
- ۸۹..... تظاهرات بالینی ناشی از حساسیت به گندم و علائم آن‌ها
- ۹۱..... تمایز آلرژی به گندم با بیماری سلیاک
- ۹۱..... تشخیص آلرژی و حساسیت به گندم
- ۹۲..... پیشگیری و درمان حساسیت و آلرژی به گندم
- ۹۲..... توصیه‌های مهم در ارتباط با کنترل و پیشگیری از آلرژی و حساسیت به گندم
- ۹۳..... حساسیت به گندم در کودکان
- ۹۳..... بیماری سلیاک
- ۹۴..... علائم بیماری سلیاک
- ۹۴..... روش‌های تشخیص بیماری
- ۹۵..... درمان سلیاک
- ۹۵..... عوارض سلیاک درمان نشده
- ۹۸..... تفاوت سلیاک و حساسیت به گلوتن
- ۹۹..... شیوع بیماری سلیاک
- ۹۹..... آندوسکوپی برای تشخیص سلیاک
- ۱۰۰..... حساسیت به گوشت
- ۱۰۱..... علائم آلرژی به پروتئین گوشت قرمز

تشخیص آلرژی به پروتئین گوشت قرمز	۱۰۱
درمان آلرژی به پروتئین گوشت قرمز	۱۰۱
حساسیت به ماهی	۱۰۲
انواع ماهی‌های حساسیت‌زا	۱۰۴
نشانه‌ها و علائم حساسیت به ماهی	۱۰۵
روش تشخیص آلرژی به ماهی	۱۰۶
روش درمان حساسیت به ماهی	۱۰۸
۵ حساسیت به سویا	۱۰۸
علائم حساسیت به سویا	۱۰۹
علت ایجاد حساسیت سویا در کودکان	۱۱۰
آشنایی با عوامل خطر ساز آلرژی به سویا	۱۱۱
علائم آلرژی بدن نوزادان به سویا	۱۱۱
مدیریت واکنش‌های آلرژیک بدن نوزادان به مصرف سویا	۱۱۲
روش‌های پیشگیری از بروز آلرژی سویا در بدن نوزادان	۱۱۳
۶ حساسیت به بادام زمینی	۱۱۴
علل حساسیت به بادام زمینی	۱۱۴
عوامل خطر ساز در آلرژی به بادام زمینی	۱۱۶
روش تشخیص آلرژی به بادام زمینی	۱۱۷
نحوه درمان آلرژی به بادام زمینی	۱۱۸
۷ حساسیت به میوه‌ها و سبزی‌ها	۱۱۹
انواع آلرژی میوه	۱۲۱
انواع آلرژی میوه	۱۲۱
آلرژی به کرفس	۱۲۳

مواد حساسیت‌زای کرفس.....	۱۲۳
مضرات خوردن آب کرفس.....	۱۲۴
نگرانی برای زنان باردار و شیرده.....	۱۲۵
واکنش متقاطع آلرژن‌های گیاه کرفس و گرده گیاهان و مواد غذایی.....	۱۲۶
علائم حساسیت و آلرژی به گیاه کرفس.....	۱۲۶
تشخیص حساسیت و آلرژی به گیاه کرفس.....	۱۲۷
پیشگیری و درمان حساسیت و آلرژی به گیاه کرفس.....	۱۲۷
توصیه‌های مهم برای کنترل و پیشگیری از حساسیت و آلرژی به گیاه کرفس.....	۱۲۸

فصل سوم: بیماری‌های حساسیت و رژیم‌های ضد حساسیت و درمان آن . ۱۳۱

روده تحریک‌پذیر.....	۱۳۳
علت ابتلا به سندروم روده تحریک‌پذیر.....	۱۳۳
علائم سندروم روده تحریک‌پذیر.....	۱۳۴
غذاهای مضر برای مبتلایان به روده تحریک‌پذیر.....	۱۳۵
رژیم غذایی مناسب برای مبتلایان به سندروم روده تحریک‌پذیر.....	۱۳۶
مصرف دارو.....	۱۳۹
درمان روان‌شناختی.....	۱۳۹
بیماری‌های مرتبط با سندروم روده تحریک‌پذیر.....	۱۴۰
تشخیص سندروم روده تحریک‌پذیر.....	۱۴۱
راه‌های جلوگیری از سندروم روده تحریک‌پذیر.....	۱۴۲
ارتباط احتمالی آلرژی غذایی با MS.....	۱۴۲
داروهای ضد حساسیت و آلرژی.....	۱۴۳
داروهای ضد حساسیت: آنتی‌هیستامین‌ها.....	۱۴۴

عوارض جانبی آنتی هیستامین ها	۱۴۶
داروهای ضد گرفتگی بینی	۱۴۷
نحوه عملکرد داروهای ضد گرفتگی بینی	۱۴۸
عوارض جانبی داروهای ضد گرفتگی بینی	۱۴۸
کورتیکواستروئیدها	۱۴۹
عوارض جانبی کورتیکواستروئیدها	۱۴۹
درمان خائگی حساسیت پوستی	۱۵۰
داروهای ضد حساسیت کودکان	۱۵۲
رایج ترین قرص ها و آمپول های ضد حساسیت	۱۵۲
تزریق آلرژی یا ایمنی درمانی	۱۵۳
نحوه اجرای ایمونوتراپی	۱۵۳
عوارض روش ایمونوتراپی	۱۵۴
ممنوعیت ایمونوتراپی	۱۵۵
اشکال انجام ایمونوتراپی	۱۵۵
اپی نفرین	۱۵۵
مکانیسم اثر اپی نفرین	۱۵۶
فارماکوکینتیک اپی نفرین	۱۵۶
عوارض جانبی اپی نفرین	۱۵۷
تداخلات دارویی اپی نفرین	۱۵۸
تداخلات رده X (پرهیز)	۱۵۸
کاهش اثرات داروها توسط اپی نفرین سیستمیک	۱۵۸
کاهش اثرات اپی نفرین سیستمیک توسط داروها	۱۵۸
افزایش اثرات اپی نفرین سیستمیک توسط داروها	۱۵۹

پیشگفتار

آلرژی غذایی واکنش سیستم ایمنی بدن است که بلافاصله پس از خوردن یک غذای خاص حاصل می‌شود. حتی مقدار کمی از مواد غذایی عامل آلرژی می‌تواند علائمی مانند مشکلات گوارشی، کهیر و یا تورم مجاری هوایی را موجب شود. در برخی از افراد، آلرژی غذایی می‌تواند باعث علائم شدید یا حتی یک واکنش تهدید کننده زندگی شود که به آنافیلاکسی معروف می‌باشد.

آلرژی غذایی شرایطی محسوب می‌شود که در آن غذاهای خاص منجر به ایجاد واکنش ایمنی غیرطبیعی می‌شوند. این امر ناشی از پاسخ سیستم ایمنی بدن شما است که به اشتباه برخی از پروتئین‌های موجود در یک ماده غذایی را مضر تشخیص داده و مجموعه‌ای از اقدامات محافظتی از جمله آزاد کردن مواد شیمیایی مانند هیستامین را انجام می‌دهد که در نهایت منجر به ایجاد التهاب می‌شود. برای افرادی که حساسیت غذایی دارند، حتی قرار گرفتن در معرض مقادیر بسیار کمی از مواد غذایی مشکل دار می‌تواند واکنش آلرژیک ایجاد نماید. علائم آلرژی ممکن است از چند دقیقه تا چند ساعت بعد در هر نقطه‌ای از بدن بروز کند که به‌طور عمده موارد زیر را شامل می‌شود:

✓ تورم زبان، دهان یا صورت

✓ تنفس دشوار

✓ افت فشار خون

✓ استفراغ

✓ اسهال

✓ بثورات پوستی خارش دار

در برخی موارد شدیدتر، آلرژی غذایی می‌تواند منجر به آنافیلاکسی شود که علائم آن خیلی سریع و ناگهانی رخ دهد و شامل بثورات خارش دار، تورم گلو یا زبان، تنگی نفس و فشار خون پایین است که در برخی موارد نیز می‌تواند کشنده باشد. در بسیاری از مواقع، عدم تحمل مواد غذایی با آلرژی غذایی اشتباه گرفته می‌شوند. این در حالی است که عدم تحمل مواد غذایی بر خلاف آلرژی غذایی، هرگز سیستم ایمنی بدن را درگیر نمی‌کند. این بدان مفهوم است که اگرچه عدم تحمل مواد غذایی می‌تواند به شدت بر کیفیت زندگی شما تأثیر بگذارد، اما تهدید کننده زندگی به شمار نمی‌آید.