

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ ΓΙΑ ΤΗΝ

ΤΡΟΦΙΚΗ ΑΛΛΕΡΓΙΑ

Τι είναι η τροφική αλλεργία;



- Τροφική αλλεργία είναι η αναπάντεχη και μη κανονική ανοσολογική αντίδραση του οργανισμού εναντίον ενός τμήματος μιας τροφής (συνήθως πρωτεΐνη).
- Η πρωτεΐνη αυτή αποτελεί το αλλεργιογόνο
- Από τη στιγμή που το ανοσολογικό σύστημα ‘αποφασίζει’ ότι μια συγκεκριμένη τροφή είναι ‘επικίνδυνη’ για τον οργανισμό, παράγει ειδικά αντισώματα εναντίον της ώστε να την εξουδετερώσει.

Τι συμβαίνει στην τροφική αλλεργία

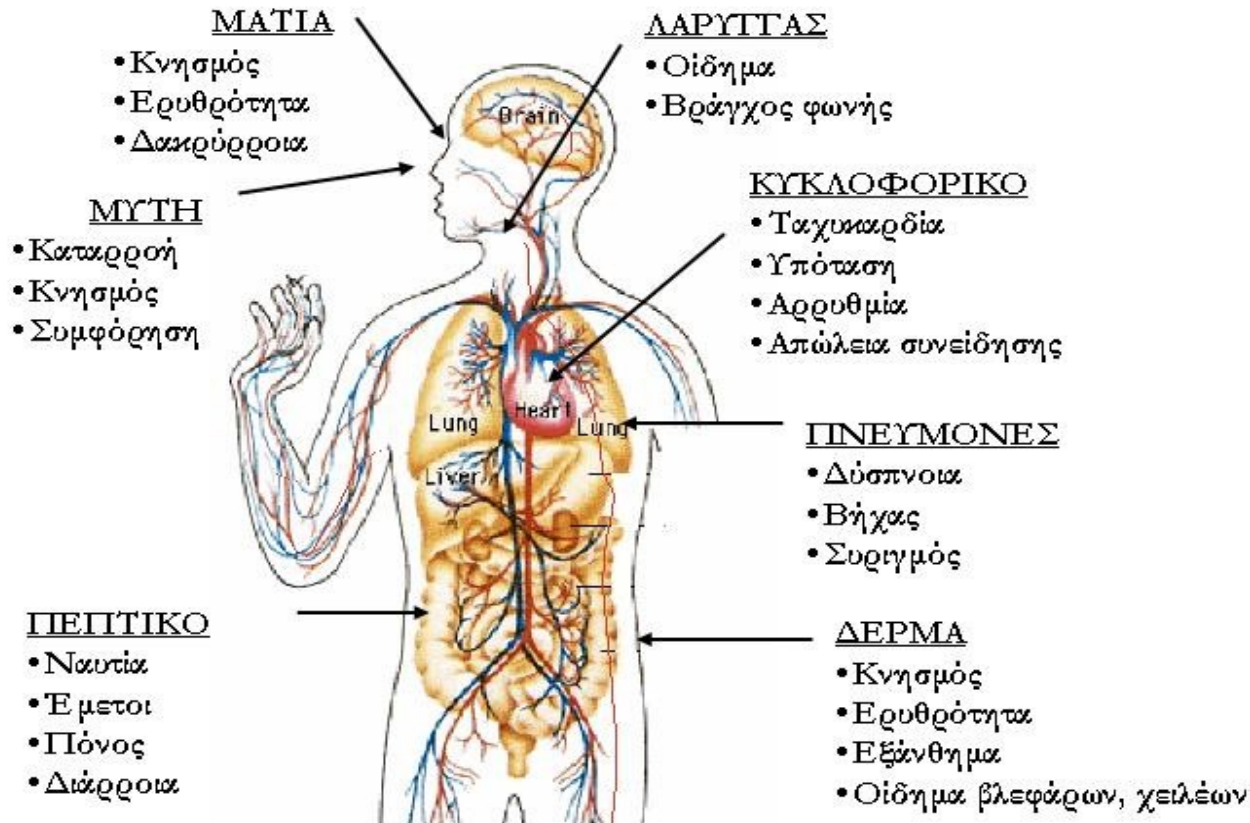


1. Λήψη της τροφής.
2. Η τροφή φτάνει στο στομάχι και το λεπτό έντερο όπου διασπάται, με ατελή πέψη των πρωτεϊνών.
3. Οι αιέραιες πρωτεΐνες περνούν από το τοίχωμα του εντέρου και απορροφούνται στην κυκλοφορία.
4. Το ανοσολογικό σύστημα τις αντιλαμβάνεται ως επιβλαβείς και παράγει αντισώματα εναντίον τους για να τις απομακρύνει.
5. Οι αλλεργικοί παράγουν αντισώματα τύπου IgE εναντίον αυτών των πρωτεϊνών. Οι πρωτεΐνες αυτές λέγονται αλλεργιογόνα.
6. Οι IgE συνδέονται στην επιφάνεια μαστοκυττάρων και βασεοφίλων και είναι έτοιμες να αντιδράσουν σε επόμενη έκθεση στο αλλεργιογόνο.

Επανεκθεση στην τροφή

7. Ο αλλεργικός ασθενής ξανατρώει την τροφή στην οποία έχει ευαισθησία.
8. Η πρωτεΐνη εισέρχεται στην κυκλοφορία και
9. Συνδέεται με δύο γειτονικές IgE στην επιφάνεια του κυττάρου
10. Αυτό προκαλεί ενεργοποίηση των μαστοκυττάρων και βασεοφίλων, με αποτέλεσμα να εκκρίνουν διάφορες ουσίες που βρίσκονται στα κοκκία τους.
11. Τα κοκκία αυτά περιέχουν περισσότερες από 40 διαφορετικές ουσίες, όπως: ισταμίνη, προσταγλανδίνες λευκοτριένες κ.α.

Ανοσολογικός μηχανισμός τροφικής αλλεργίας



Ποιός θα εκδηλώσει τροφική αλλεργία;

- Το 30% των ενηλίκων πιστεύει ότι πάσχει από τροφική αλλεργία σε κάποιο τρόφιμο.
- Όμως, οι περιπτώσεις πραγματικής τροφικής αλλεργίας εμφανίζονται σε λιγότερο από το 2% του πληθυσμού.
- Στα παιδιά, το 5% πάσχει από τροφική αλλεργία
- Οι περισσότερες περιπτώσεις τροφικής αλλεργίας στα παιδιά εμφανίζονται νωρίς και συνήθως υποχωρούν μετά από λίγα χρόνια.

Ποιός θα εκδηλώσει τροφική αλλεργία;

- Αν και, οποιοσδήποτε και οποιαδήποτε στιγμή της ζωής του μπορεί να γίνει αλλεργικός σε κάποια τροφή, η τροφική αλλεργία φαίνεται να συνδέεται και με κληρονομική προδιάθεση.
- Πολλοί άνθρωποι που πάσχουν από τροφική αλλεργία, υποφέρουν επίσης από ατοπική δερματίτιδα, βρογχικό άσθμα, ή αλλεργία στο λάστιχο.

Τροφική αλλεργία: ένα παγκόσμιο πρόβλημα

Η.Π.Α.

- Γάλα
- Αυγό
- Ξηροί καρποί
- Θαλασσινά



ΓΑΛΛΙΑ:

- Αυγό
- Ξηροί καρποί
- Γάλα
- Μουστάρδα

ΙΤΑΛΙΑ:

- Γάλα
- Αυγό
- Θαλασσινά

ΣΙΓΚΑΠΟΥΡΗ

- Φωλιές πουλιών
- Θαλασσινά
- Αυγό
- Γάλα

ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ

- Γάλα
- Αυγό
- Ξηροί καρποί
- Σουσάμι
- Θαλασσινά

Οι πιο συχνές τροφικές αλλεργίες

- Τροφική αλλεργία μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε τροφή, αλλά οι περισσότερες αλλεργικές αντιδράσεις προκαλούνται πιο συχνά από:

Πιο συχνά στα παιδιά

- Γάλα
- Αυγό
- Σόγια
- Σιτηρά

Παιδιά και ενήλικες

- Φυστίγια
- Ψάρι
- Σαλιγκάρια
- Καρύδια

- Οι τροφές αυτές είναι υπεύθυνες για το 90% των τροφικών αλλεργιών παγκοσμίως

Οι πιο επικίνδυνες τροφικές αλλεργίες

- Οι τροφές που ευθύνονται για τις πιο επικίνδυνες αλλεργικές αντιδράσεις, είναι:
 - Φυστίκια
 - Καρύδια
 - Ψάρι
 - Σαλιγκάρια

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Τα συμπτώματα της τροφικής αλλεργίας συνήθως εμφανίζονται μέσα σε λεπτά ή λίγες ώρες μετά τη λήψη της τροφής.
- Σε άτομα που είναι πολύ ευαίσθητα, ακόμη και η οσμή ή η επαφή με το συγκεκριμένο τρόφιμο μπορεί να προκαλέσει αλλεργική αντίδραση

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Τα συμπτώματα της τροφικής αλλεργίας δεν είναι τα ίδια σε όλους ανθρώπους.
- Το ίδιο τρόφιμο μπορεί να προκαλέσει εντελώς διαφορετικό τύπο και βαρύτητα συμπτωμάτων σε διαφορετικούς ανθρώπους.
- Στον ίδιο άνθρωπο, η ίδια τροφή μπορεί να προκαλέσει ποικίλα συμπτώματα, που μπορεί να διαφέρουν στην βαρύτητα, σε διαφορετικές χρονικές στιγμές.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Τα συμπτώματα της τροφικής αλλεργίας συνήθως προέρχονται από τρία συστήματα:
 - Δερματικές εκδηλώσεις
 - Εκδηλώσεις από το αναπνευστικό (μύτη, λαιμός, πνεύμονες)
 - Εκδηλώσεις από το πεπτικό

Ποια είναι τα συμπτώματα μιας αλλεργικής αντίδρασης από τρόφιμο;

Αναπνευστικό σύστημα:

- Μύτη: καταρροή, συμφόρηση, κνησμός
- Πνεύμονες: βήχας, δύσπνοια, συριγμός, δυσφορία, άσθμα

Πεπτικό:

- Άλγος στην κοιλιά, ναυτία, έμετοι, διάρροια

Δέρμα:

- Γενικευμένο εξάνθημα, κνησμός, οίδημα βλεφάρων και/ή χειλέων, γλώσσας

Κάποιες φορές τα συμπτώματα ειδηλώνονται αρχικά πολύ ήπια, μπορεί όμως να επιδεινωθούν πολύ γρήγορα.

Σοβαρές αλλεργικές αντιδράσεις

- Οι περισσότερες αλλεργικές αντιδράσεις που οφείλονται σε τρόφιμο, είναι ήπιες.
- Ένα μικρό ποσοστό περιπτώσεων όμως, μπορεί να οδηγήσουν ακόμα και στο θάνατο.
- Αυτές οι αντιδράσεις αποτελούν τη λεγόμενη αναφυλακτική αντίδραση ή αλλεργικό shock.

Συμπτώματα σοβαρής αλλεργικής αντίδρασης

Αναπνευστικό

- Δυσχέρεια αναπνοής, δυσκολία στην κατάποση με βράγχος φωνής, δυσφορία στο στήθος, οίδημα στο στόμα, τη γλώσσα ή το λάρυγγα

Καρδιοαγγειακό

- Πτώση αρτηριακής πίεσης, ταχυκαρδία, απώλεια συνείδησης

Αναφυλακτική αντίδραση από τρόφιμα

- Θανατηφόρες αντιδράσεις από τρόφιμα
 - ~150 θάνατοι ετησίως στις Η.Π.Α.
 - Στις περισσότερες περιπτώσεις προκλήθηκαν από τρόφιμο για το οποίο ήξερε ο ασθενής ότι είχε ευαισθησία

Αναφυλακτική αντίδραση από τρόφιμα

- Ποιοι είναι σε μεγαλύτερο κίνδυνο να ειδηλώσουν αναφυλακτική αντίδραση:
 - Ευαισθησία σε ξηρούς καρπούς
 - Ιστορικό άσθματος
 - Ασθενείς που έχουν ήδη ειδηλώσει αναφυλακτική αντίδραση στο παρελθόν
 - Αποτυχία ή μη λήψη κατάλληλης θεραπευτικής αγωγής
- Σε πολλές περιπτώσεις η αντίδραση μπορεί να ειδηλωθεί σε δύο φάσεις (διφασική)
 - Άμεση φάση → σε λεπτά ως δύο-τρεις ώρες από τη λήψη
 - Όψιμη φάση → 6-8 ώρες μετά τη λήψη

Αναφυλαξία και τροφική αλλεργία

- 35%–55% των περιπτώσεων αλλεργικού shock οφείλεται σε τροφική αλλεργία
- Η συχνότητα των σοβαρών επεισοδίων τροφικής αλλεργίας φαίνεται να αυξάνεται
- Το τρόφιμο που προκάλεσε την αντίδραση, στις περισσότερες περιπτώσεις λήφθηκε από απροσεξία

ΔΙΑΓΝΩΣΗ



- Σωστή και λεπτομερής λήψη του ιστορικού
- Δερματικές δοκιμασίες και ειδικές εξετάσεις του αίματος (RAST) θα βοηθήσουν στην εξακρίβωση του αιτίου, αλλά και άλλων τροφών, συγγενών με αυτό που θα πρέπει να αποφεύγει ο πάσχων
- Δοκιμασία πρόκλησης σε επιλεγμένες περιπτώσεις και σε νοσοκομειακό περιβάλλον

Θεραπεία

- Οι ήπιες αντιδράσεις αντιμετωπίζονται με αντιϊσταμινικά και κορτιζονούχα φάρμακα
- Το φάρμακο εκλογής στην αντιμετώπιση των οξέων, σοβαρών αντιδράσεων, είναι η αδρεναλίνη

Θεραπεία

- Τα βασικότερα μέτρα στην αντιμετώπιση της τροφικής αλλεργίας είναι
- Εγκαιρη εντοπιση και εξακριβωση του αιτιου και
- ΠΛΗΡΗΣ ΑΠΟΦΥΓΗ

Θεραπεία

- Επί του παρόντος δεν υπάρχει ριζική θεραπεία για την τροφική αλλεργία, παρά μόνο συμπτωματική.
- Υπάρχουν σε εξέλιξη μελέτες για την απευαισθητοποίηση των ασθενών με τη χρήση εμβολίων σε συνδυασμό με νέα φάρμακα, με πολύ καλά αποτελέσματα, αλλά είναι ακόμα σε πειραματικό στάδιο.

Σημεία που πρέπει να θυμόμαστε

- Τα συμπτώματα της τροφικής αλλεργίας εμφανίζονται σε λεπτά ως δύο-τρεις ώρες από τη λήψη της τροφής
- Σχεδόν οποιαδήποτε τροφή θεωρητικά, μπορεί να προκαλέσει αλλεργική αντίδραση.
- Αλλεργική αντίδραση σε τρόφιμο, μπορεί να εκδηλωθεί ακόμα και με λήψη ελάχιστης ποσότητας.
- Κάποιες φορές μια ήπια αντίδραση μπορεί να εξελιχθεί σε σοβαρή

Ζώντας με τροφική αλλεργία

- Δίαιτα αποφυγής για 2-3 χρόνια, μπορεί να οδηγήσει στα παιδιά σε εξάλειψη του προβλήματος (εξαρτάται από την τροφή)
- Η τροφική αλλεργία σε ξηρούς καρπούς, ψάρι και θαλασσινά συνήθως παραμένει εφ'όρου ζωής
- Προς το παρόν δεν υπάρχει θεραπεία για την ριζική εξάλειψη του προβλήματος
- Απόλυτη και αυστηρή αποφυγή, είναι ο μόνος τρόπος να αποφύγουμε μια αλλεργική αντίδραση
- Διαβάζετε πάντα τις ταμπέλες που αναγράφουν τα συστατικά των τροφών
- Δεν υπάρχει τρόπος να ξέρετε πώς μπορεί να εξελιχθεί μια αλλεργική αντίδραση, γι' αυτό πρέπει να αντιμετωπίζεται άμεσα και γρήγορα

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΛΛΕΡΓΙΑΣ

