

آشنایی با آلرژی یا حساسیت به شیر

آلرژی یا حساسیت به شیر، یک پاسخ غیر طبیعی توسط سیستم ایمنی بدن به پروتئین شیر و محصولات حاوی شیر است. یکی از رایجترین حساسیتها در کودکان بوده و در ۳-۲ درصد اطفال زیر ۳ سال مشاهده میشود. معمولا شیر گاو علت اصلی این حساسیت است ولی حساسیت به شیر سایر پستانداران مثل بز، گوسفند، گاو میش و... نیز میتواند علایمی مشابه داشته باشد. علایم حساسیت معمولا بعد از مصرف شیر بروز میکند و علایم آن از خفیف تا شدید متغیر است. بروز علایم از فردی به فرد دیگر متغیر است و میتواند شامل موارد زیر باشد:

کهیر-خارش یا سوزش در اطراف لب و دهان و صورت- تورم لبها، زبان یا گلو-سرفه یا تنگی نفس-استفراغ-اسهال یا مدفوع خونی-مدفوع خونی در نوزادان-نفخ شدید شکم-آبریزش بینی و یا چشم و کولیک در نوزادان، عدم وزنگیری روزانه-زبر و قرمز شدن پوست صورت و بی قراری شبانه.

ذکر این نکته الزامی است که تشخیص اصلی اینکه کدامیک از این علایم مربوط به حساسیت به شیر باشد یا ابتلای به سایر بیماریها، با پزشک متخصص بوده و والدین باید از گذاشتن تشخیص بر بیماری کودک خودداری نمایند.

عوامل خطری که میتواند احتمال ابتلا به حساسیت به شیر را افزایش دهد شامل موارد ذیل است:

۱- حساسیتهای دیگر در کودک (کودک مبتلا به حساسیتهای دیگر استعداد بیشتری برای ابتلا به حساسیت شیر دارد).

۲- التهاب رایج و مکرر پوست در کودک
۳- سابقه خانوادگی در پدر و مادر یا خواهر و برادر
۴- سن (در کودکان شایعتر است)-معمولا از اواخر یک ماهگی الی ۳ ماهگی شروع و تا ۶ ماهگی الی یک سالگی پایان می یابد.

✓ ابتلای کودک به حساسیت به شیر، احتمال ابتلا به حساسیتهای دیگر را از جمله حساسیت به تخم مرغ (مخصوصا سفیده تخم مرغ)-سویا-بادام زمینی-گوشت گاو-گرد و غبار-گرده های علفی-ماهی-لفل- و ادویه جات-نگهدارنده های مواد غذایی و رنگهای مصنوعی غذا و... افزایش میدهد.

تشخیص دقیق آلرژی یا حساسیت بوسیله آزمایش خون - مدفوع یا پوست میباشد.

به صورت کلی دونوع پروتئین اصلی در شیر وجود دارد که شامل : کازئین ، و وی ، که در قسمت مایع شیر یافت میشود. بیشترین حساسیت به کازئین شیر اتفاق میافتد و شیرگاو میزان کازئین بیشتری دارد. به همین خاطر است که سایر محصولات غذایی نیز که در تهیه آنها از فرآورده های شیر استفاده شده میتوانند حساسیت زا باشند.

در نوزاد و شیرخوار توصیه میشود که حداقل ۶-۸ ماهگی با شیرمادر تغذیه شود و مادر رژیم غذایی ویژه ای تحت نظارت پزشک بصورت کوتاه مدت یا میان مدت داشته باشد ، چون کودکانی که شیرمادر میخورند خطر کمتری برای ابتلا به آلرژی دارند .

چون پروتئین شیرگاو از طریق شیرمادر به کودک رسیده و ایجاد حساسیت میکند. بنابراین مادری که شمار زیادی از فرآورده های لبنی را از رژیم غذایی حذف میکند بایستی جهت جایگزینی نیاز غذایی به این مواد به کارشناس تغذیه مراجعه نماید.

مواد غذایی که میتوانند شامل پروتئین شیر گاو باشند شامل:

شیر کامل-شیر کم چرب-شیرینی-کره -ماست-بستنی-ژلاتین-پنیر -کشک-دوغ-روغن حیوانی -آب نباتها و بعضی از شکلاتها-کارامل-پودر پروتئین واست.

با توجه به اینکه پایه و اساس شیرخشکها از شیرگاو است ، در انواعی از شیرخشک ها مواد حساسیت زا را به حداقل رسانده یا حذف کرده اند و در مواردی با توجه به تشخیص پزشک معالج ، این شیرخشک ها تجویز میشوند. به تدریج با بزرگتر شدن کودک از شدت این حساسیت کاسته شده ، ولی در بعضی از کودکان نیز میتواند تا سالهای بعد ادامه داشته باشد.

وجود رگه های خون در مدفوع میتواند نشانگر نوع دیگری از حساسیت باشد که به صورت درگیری روده ای (کولیت آلرژیک) خود را نشان میدهد. این نوع حساسیت نیز اغلب به علت پروتئین کازئین موجود در شیر و لبنیات گاو است. در صورت مشاهده این نوع حساسیت باید به پزشک فوق تخصص گوارش اطفال -فوق تخصص حساسیت و آلرژی اطفال یا متخصص کودکان مراجعه نمود.

تهیه کننده : آقای دکتر مازیار وکیلی امینی فوق تخصص نوزادان

