



## مراکز مهد کودک ایمن در برابر حساسیت Allergy Safe Child Care Facilities

### واکنش حساسیتی شدید چگونه درمان می‌شود؟

هنگامی که واکنش بروز می‌کند، مهم است که بی‌درنگ به آن پاسخ دهید. منتظر نمانید. داروی تجویزی به نام اپینفرین (Epinephrine) به فرد بدهید. اپینفرین به کودک آسیبی نمی‌رساند، حتی اگر غیرضروری به او داده شود.

اپینفرین در سرنگهای از پیش پُر شده ای به نام خودتزریق کننده عرضه می‌شود. اپینفرین به فرونشاندن نشانه‌های واکنش حساسیتی کمک می‌کند و می‌تواند زندگی کودک را نجات دهد.

### مراحل درمان واکنش حساسیتی شدید

1. بلافاصله از سرنگ خودتزریق کننده استفاده کنید. آمپول اپینفرین را به ماهیچه قسمت بیرونی میانی ران بزنید، اگر لازم باشد این کار را از روی لباس انجام دهید
2. با شماره 9-1-1 یا تلفن اورژانس محلی زنگ بزنید
3. کودک را در حالتی که پاهایش اندکی بلند شده است بخوابانید. اگر کودک حالت تهوع دارد یا استفراغ می‌کند، او را به پهلو بخوابانید. او را وادار به نشستن یا ایستادن نکنید. اگر برای نفس کشیدن مشکل دارد، اجازه بدهید بنشیند
4. کودک را تنها نگذارید
5. اگر نشانه‌های حساسیت کودک بهبود پیدا نکرد یا به حال عادی برنگشت، به فاصله 5 تا 15 دقیقه نوبت دوم آمپول اپینفرین را تزریق کنید
6. حتماً کودک را به بیمارستان ببرید

بخش بالا از این منبع اقتباس شده است: آنافیلاکسی در مدارس و سایر اماکن، کمی رایت 2016-2005 - انجمن حساسیت و ایمنی شناسی بالینی کانادا

### مراقبان مهدکودک باید چه آموزشی ببینند؟

کارکنان باید دانش و مهارت لازم برای پاسخگویی و مراقبت از کودکانی که واکنش حساسیتی شدید دارند، را داشته باشند. یک مراقب کودک که از این آموزش و دانش برخوردار است باید به سرعت برای مراقبت از کودک دارای حساسیت حاضر شود.

هر مراقبتگر کودک باید موارد زیر را بداند:

- نشانه‌ها و علائم واکنش حساسیتی شدید
- چگونه باید به کودکی که دچار واکنش حساسیتی شدید شده است کمک کرد
- چگونه باید به 9-1-1 یا تلفن اورژانس محلی زنگ بزند و چگونه این نگرانی بهداشتی را به اطلاع آنها برساند
- حساسیت هر کودک و اینکه چگونه باید به کودک کمک کرد که از غذاهای حساسیت زا پرهیز کند
- محل نگهداری برنامه مراقبتی و برنامه اورژانسی آنافیلاکسی کودک

### منظور از مهد کودک ایمن در برابر حساسیت چیست؟

مدیریت حساسیت غذایی در محیط مهد کودک مسئولیت مشترک کارکنان، والدین و کودکان است. اگرچه نمی‌توان انتظار داشت که مراکز مهد کودک به طور کامل از غذاهای حساسیت‌زا بری باشند، اما می‌توانند تلاش کنند که برای کودکان دارای حساسیت غذایی محیطی امن باشند. ایجاد یک مهد کودک ایمن در برابر حساسیت مستلزم این موارد است:

- رعایت مقررات و دستورالعمل‌هایی که خطر مواجهه تصادفی با خوراکیهای حساسیت‌زا را در میان کودکان تحت مراقبت کاهش می‌دهند
- داشتن یک برنامه مراقبتی حاوی برنامه اورژانسی آنافیلاکسی برای تمام کودکانی که دارای حساسیت غذایی هستند. این برنامه توضیح می‌دهد که در صورت واکنش حساسیتی چه کار باید کرد. برای دریافت نسخه پرنشده برنامه اورژانسی آنافیلاکسی از وبسایت انجمن حساسیت و ایمنی شناسی بالینی کانادا به آدرس زیر دیدن کنید: <https://csaci.ca/patient-school-resources/>
- آموزش مداوم کارکنان به منظور اطمینان از داشتن دانش و مهارتهای لازم برای پاسخگویی و مراقبت از کودکی که دچار واکنش حساسیتی شده است

### واکنش حساسیتی چیست؟

واکنش حساسیتی هنگامی روی می‌دهد که سیستم ایمنی فرد به گونه ای عمل می‌کند که انگار یک پروتئین (آلرژی زا) موجود در غذا برای بدن ماده ای مضر است. واکنش های حساسیتی می‌توانند خفیف یا شدید باشند. باید حساسیت غذایی را جدی گرفت. این به معنای پرهیز از غذاهای حساسیت زا و درمان صحیح کودک در موارد مصرف تصادفی غذاهای حساسیت زا است. واکنش حساسیتی شدید را آنافیلاکسی می‌نامند. این واکنش اغلب به سرعت روی می‌دهد و اگر درمان نشود، می‌تواند مرگبار باشد.

### نشانه‌های واکنش حساسیتی شدید کدامند؟

نشانه‌های واکنش حساسیتی شدید می‌توانند در مدت چند دقیقه پس از خوردن غذای حساسیت زا شروع شوند، اما به طور معمول در ظرف دو ساعت روی می‌دهند. در موارد نادر نشانه ها ممکن است پس از چند ساعت بروز یابند.

این نشانه‌ها ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشند. یک فرد خاص هم ممکن است هر بار نشانه‌های متفاوتی بروز دهد. خطرناکترین نشانه‌ها شامل دشواری در نفس کشیدن یا افت فشار خون است. نشانه‌های حساسیت غذایی می‌تواند شامل این موارد باشد:

- **تنفس:** سرفه، خس خس، تنگی نفس، درد یا فشار قفسه سینه، گرفتگی گلو، صدای خروسکی، گرفتگی بینی یا نشانه های شبیه تب بونجه (مانند آب ریزش و خارش بینی، اشک آلود شدن چشمها و عطسه)، مشکل بلع
- **قلب:** کندی ضربان، غش کردن، سرگیجه یا منگی سر، بیهوشی
- **پوست:** کهیر، ورم کردن (شامل زبان، لبها یا صورت)، خارش، گرم شدن بدن، سرخی، جوش پوستی، رنگ پریدگی یا آبی رنگ شدن پوست.
- **معد:** استفراغ، تهوع، درد ناحیه شکمی یا اسهال
- **سایر علائم:** اضطراب، سردرد، طعم فلز در دهان یا انقباضات رحم

- محل نگهداری آمپول خودتزیق کننده اپینفرین متعلق به هر کودک و نحوه استفاده از آن

## یک مهدکودک چگونه می‌تواند محیطی ایمن در برابر آلرژی ایجاد نماید؟

### برنامه‌های مراقبتی و آمپول‌های خود تزیق کننده

- با همکاری والدین هر کودک دارای حساسیت، برنامه مراقبتی را تهیه نمایید. نسخه‌ای از برنامه اورژانسی آنافیلاکسی را در آن بگنجانید
- برنامه مراقبتی و برنامه اورژانسی آنافیلاکسی هر کودک را، ضمن رعایت اطلاعات خصوصی او، در دسترس نگاه دارید
- آمپولهای خودتزیقی هر کودک را همیشه نزدیک کودک و در محلی امن و بدون قفل نگهداری کنید که همه کارکنان به آسانی به آن دسترسی داشته باشند

### وعده‌های غذایی

حتی ذره‌ای اندک از خوراکیهای حساسیت زا می‌تواند باعث واکنش حساسیتی شود.

- از تمام کارکنان و کودکان بخواهید که پیش و پس از غذا خوردن دستانشان را با آب و صابون بشویند. این کار کمک می‌کند که از تماس غذا با اسباب بازیها، لباسها یا سطوح دیگر پیشگیری شود
- قبل و بعد از صرف غذا تمام میزها و سطوح را به خوبی تمیز کنید
- ظروف و وسایل غذاخوری را به جای گذاشتن مستقیم روی میز روی دستمال سفره قرار دهید
- هنگام غذا خوردن کودکان بر آنها نظارت کنید
- به کودکان اجازه ندهید که غذا، قاشق و چنگال، دستمال کاغذی، یا ظرفهای غذا را با هم تبادل کنند یا به اشتراک استفاده کنند
- تمام غذاهایی که به کودک داده می‌شود را به تأیید والدین کودکان دارای حساسیت برسانید
- اگر از ایمن بودن یک غذا مطمئن نیستید، آن را به کودک دارای حساسیت ندهید. از والدین او بخواهید که به جای آن غذای دیگری تهیه کند
- غذا را دور از دسترس کودکان نگهداری کنید
- در مورد فعالیتهای مرتبط با غذا با والدین کودک صحبت کنید

### خرید و تهیه غذا

- بیاموزید که چگونه خوراکیهای حساسیت زا را از برجسبهای غذایی شناسایی کنید. برای آگاهی بیشتر درباره برجسب خوراکیهای حساسیت زا، از وبسایت سازمان بازرسی غذایی کانادا دیدن کنید:  
[www.inspection.gc.ca/food-safety-for-industry/information-for-consumers/fact-sheets-and-infographics/food-allergies/eng/1332442914456/1332442980290](http://www.inspection.gc.ca/food-safety-for-industry/information-for-consumers/fact-sheets-and-infographics/food-allergies/eng/1332442914456/1332442980290)
- هر بار که غذا می‌خرید یا برایتان ارسال می‌کنند، فهرست ترکیبات آن را بخوانید. ترکیبات غذاهای بسته بندی شده ممکن است بدون اطلاع قبلی تغییر کنند. فرض نکنید که غذایی که قبلاً سرو کرده اید ایمن است
- مطمئن شوید که تمام غذاهایی که در محل تهیه و نگهداری می‌شوند دارای برجسب واضحی حاوی فهرست ترکیبات آن باشند. غذاهای باقی مانده از قبل، غذاهایی که به تمامی در آنجا تهیه شده اند، و هر غذایی که والدین یا کارکنان آورده اند شامل این موضوع می‌شوند

- دستها، لوازم غذاخوری و سطوح را بین تهیه غذاهای گوناگون به خوبی بشوید. این کار از انتقال حساسیت‌زاها از یک غذا به غذای دیگر جلوگیری می‌کند
- برای ایمن نگاه داشتن مهد کودک از حساسیت، از والدین، بازدید کنندگان و کودکان بزرگتر بخواهید که از آوردن غذاهایی که احتمال دارد باعث واکنش حساسیتی شوند خودداری کنند. بعضی از غذاهای حساسیت‌زا منابع ارزشمند تغذیه برای کودکانی هستند که می‌توانند آنها را مصرف کنند. این غذاها نباید بدون ضرورت در محیط مهدکودک ممنوع شوند. بهترین برنامه برای مدیریت حساسیت غذایی ممکن است در مهدکودک‌های مختلف متفاوت باشد

### به عنوان پدر یا مادر چگونه می‌توانم به ایمنی مهدکودک در برابر حساسیت کمک کنم؟

- نسخه‌ای از برنامه اورژانسی آنافیلاکسی که توسط پزشک کودکان تکمیل شده را به مهد کودک بدهید
- رضایت‌نامه کتبی به کارکنان بدهید تا در صورت نیاز به فرزندتان اپینفرین بدهند. هیچ مدرکی مبنی بر سلب مسئولیت از مهد کودک در صورت ندادن اپینفرین امضا نکنید
- آمپول خود تزیقی برای فرزندتان را در اختیار مهد کودک بگذارید و قبل از تاریخ انقضا جایگزین کنید
- نصب برجسب هشدار پزشکی **MedicAlert®** بر روی لباس کودکان را مورد ملاحظه قرار دهید
- برای مواقع لزوم، غذاهای فاسدنشدنی برای فرزندتان در اختیار مهد کودک بگذارید
- فرزندتان با بزرگتر شدن می‌تواند بیاموزد که برخی مسئولیتهای مربوط به ایمنی خود را بر عهده بگیرد. هنگامی که فرزندتان آمادگی دارد، موارد زیر را به او بیاموزید که:
- چگونه از غذاهای حساسیت‌زا پرهیز کند. از جمله به فرزندتان یاد دهید که چیزهایی مانند مداد یا اسباب بازی دردهان خود نگذارد و تنها غذاهایی بخورد که شما تأیید کرده اید
- اگر فکر می‌کند که واکنش حساسیتی دارد، به کسی بگوید.
- آمپول خود تزیقی اپینفرین را با خود همراه داشته باشد و بداند که چگونه از آن استفاده کند

برای آگاهی بیشتر درباره حساسیتهای غذایی در کودکان، این پیوند آگاهی رسانی را ببینید: [HealthLinkBC File #100a](http://HealthLinkBC File #100a) واکنش حساسیتی شدید به غذا در کودکان و نوجوانان.

### برای آگاهی بیشتر

- اگر درباره حساسیتهای غذایی پریشی دارید، با **1-8-1** تماس بگیرید تا با یک متخصص تغذیه رسمی صحبت کنید.
- برای آگاهی بیشتر درباره آنافیلاکسی و مدیریت آن، از پیوند زیر را ببینید:  
[www.foodallergyCanada.ca/](http://www.foodallergyCanada.ca/)
- آنافیلاکسی در مدرسه و سایر مراکز [https://csaci.ca/wp-content/uploads/2017/11/Anaphylaxis-in-Schools-Other-Settings-3rd-Edition-Revised\\_a.pdf](https://csaci.ca/wp-content/uploads/2017/11/Anaphylaxis-in-Schools-Other-Settings-3rd-Edition-Revised_a.pdf)