

## واکنش آلرژیک شدید: آنافیلاکسی

آخرین به‌روزرسانی: ژانویه ۲۰۲۴

یک واکنش آلرژیک هنگامی رخ می‌دهد که سیستم ایمنی شخص یک پروتئین (آلرژی‌زا) را خطرناک در نظر می‌گیرد. بعضی از کودکان دارای آلرژی‌های غذایی در معرض خطر واکنش آلرژیک شدیدی به نام آنافیلاکسی هستند. این واکنش‌ها معمولاً سریع اتفاق افتاده و در صورت درمان نشدن می‌توانند باعث مرگ شوند.

### علامت یک واکنش آلرژیک شدید (آنافیلاکسی)

علامت یک واکنش آلرژیک شدید می‌تواند چند دقیقه بعد از خوردن یا تماس با ماده‌ی آلرژی‌زا شروع شوند. در برخی موارد، شروع این واکنش می‌تواند ساعت‌ها زمان ببرد. علامت از شخص به شخص متفاوت بوده و حتی می‌تواند از دفعات دیگری که واکنش آلرژیک شدید داشته‌اند متفاوت به نظر برسد. معمولاً علامت ۲ یا بیشتر از سیستم‌های زیر را در بدن درگیر می‌کنند:

- پوست: کهیر، ورم (صورت، لب، زبان)، خارش، حرارت، قرمزی، جوش‌های پوستی
- ریوی (تنفسی): سرفه کردن، خس خس کردن، نفس تنگی، درد یا احساس تنگی در قفسه‌ی سینه، گرفتگی گلو، صدای خش‌دار، گرفتگی بینی و علامت شبه تب یونجه (آبریزش و خارش بینی، چشم‌های خیس، عطسه)، مشکل در قورت دادن
- گوارشی (معدة): حالت تهوع، درد یا گرفتگی، استفراغ، اسهال
- قلبی و عروقی (قلب): رنگ‌پریدگی بیش‌از حد نرمال یا پوست آبی رنگ، نبض ضعیف، از هوش رفتن، سرگیجه یا سبکی سر، شوک
- سایر: اضطراب، احساس دلشوره (حسی که انگار اتفاق بدی در شرف رخ دادن است)، سردرد، دردهای رحمی، مزه‌ی فلزی در دهان

### پاسخ دادن به یک واکنش آلرژیک شدید

از آنجایی که این نوع از واکنش‌های آلرژیک می‌توانند کشنده باشند، مهم است که فوراً به آن پاسخ داده شده و قدم‌های اورژانسی زیر دنبال شوند:

1. استعمال تزریق‌کننده‌ی اتوماتیک اپی‌نفرین (مانند EpiPen® و Allerject™) با مشاهده‌ی اولین نشانه یا مشکوک شدن به یک واکنش آلرژیک شدید
2. تماس با ۹۱۱ یا خدمات اورژانس محلی خود. به آنها بگویید که شخصی دچار یک واکنش آلرژیک شدید شده است
3. دادن یک نوبت دیگر از اپی‌نفرین ۵ دقیقه پس از نوبت اول اگر بهبودی در علامت آن‌ها مشاهده نشد
4. مراجعه‌ی فوری به نزدیک‌ترین بیمارستان (در صورت امکان از طریق آمبولانس) حتی اگر علامت خفیف بوده یا متوقف شده باشند. واکنش می‌تواند بازگشته یا بدتر شود، حتی بعد از درمان مناسب. برای مدت زمانی پیشنهادی پزشک تحت نظر بیمارستان بمانید (معمولاً حدود ۴ تا ۶ ساعت)
5. با شخص شماره‌ی تماس اورژانسی تماس بگیرید (مثلاً یک والد یا قیم قانونی)

### دیگر اطلاعات مهم درباره‌ی EpiPen®

1. تاریخ مصرف محصولات EpiPen® در روز آخر ماه درج شده روی بسته‌بندی آن‌ها به پایان می‌رسد. برای مثال، اگر تاریخ انقضا روی محصول ژانویه درج شده‌است، به این معنی است که تا ۳۱ ژانویه قابل استفاده است.
2. توصیه می‌شود که شما بیش از یک تزریق‌کننده‌ی اتوماتیک با تاریخ انقضای متفاوت داشته باشید تا با مشکل داشتن یک تزریق‌کننده‌ی اتوماتیک تاریخ مصرف گذشته روبرو نشوید.
3. اگر شما در حال تجربه کردن یک واکنش آنافیلاکتیک هستید و فقط یک تزریق‌کننده‌ی اتوماتیک تاریخ مصرف گذشته دارید، از محصول تاریخ مصرف گذشته استفاده کرده و فوراً با ۹۱۱ تماس بگیرید
4. فارغ از این که محصول تاریخ مصرف گذشته است یا خیر، طبق دستور درج شده روی برچسب محصول هر چه سریع‌تر به نزدیک‌ترین بیمارستان مراجعه کنید

## مدیریت آلرژی‌های غذایی

مواد خوراکی می‌توانند برای بسیاری از افراد آلرژی‌زا باشند. اگر شما یا شخصی که تحت مراقب شماست دارای آلرژی غذایی باشید، گرفتن تصمیم‌های غذایی می‌تواند دشوار باشد. [اطلاعات بیشتر درباره‌ی مدیریت آلرژی‌های غذایی](#).

پرونده‌های هلت‌لینک‌بی‌سی ما اطلاعاتی را در رابطه با شناسایی و پاسخگویی به آلرژی‌های غذایی شدید در کودکان و نوجوانان ارائه می‌کند. همچنین شما می‌توانید از منابع زیر توصیه‌هایی در رابطه با ایمن نگه داشتن فرزند خود پیدا کنید:

• [HealthLink BC File #100a واکنش حساسیتی شدید به غذا در کودکان و نوجوانان](#)

• [HealthLinkBC File #100c مراکز مهد کودک ایمن در برابر حساسیت](#)

برای اطلاعات و منابع برای کاهش شانس بروز آلرژی در غذایی کودکان، مشاهده کنید:

• [کاهش خطر آلرژی غذایی در کودک شما](#)

برای اطلاعات درباره‌ی آلرژی‌های مواد غذایی و بزرگسالانی که در مراکز مراقبتی زندگی می‌کنند، مشاهده کنید:

• [HealthLinkBC File #100b مراکز مراقبت از بزرگسالان ایمن در برابر حساسیت](#)

## وبسایت‌های مفید

### دولت بی‌سی

دولت بی‌سی منابعی را جهت برنامه‌ریزی ایمنی برای مقابله با واکنش‌های آلرژیک شدید در مدارس ارائه می‌کند. در مورد ارتقاء آگاهی، توسعه‌ی سیاست‌ها و ایجاد طرح‌های ایمنی در مدارس آگاه شوید.

• [آنافیلاکسی](#)

### آلرژی غذایی کانادا

سازمان آلرژی غذایی کانادا به افرادی که با آلرژی غذایی زندگی می‌کنند آموزش داده، از آن‌ها حمایت کرده و از نیازهای آن‌ها دفاع می‌کند. آن‌ها در تحقیق نیز شرکت می‌کنند. برای اطلاعات بیشتر درباره‌ی آلرژی‌های غذایی و آنافیلاکسی به منابع زیر مراجعه کنید:

• [آگاه از آلرژی](#)

• [آلرژی غذایی کانادا: منابع آنافیلاکسی](#)

• [آلرژی غذایی کانادا: برنامه‌ی اورژانسی آنافیلاکسی](#)

• [آلرژی غذایی کانادا: اطلاعات اورژانسی](#)

• [آلرژی غذایی کانادا: یک واقعیت جدید: تشخیص یک آلرژی غذایی](#)

• [یوستر Think F.A.S.T](#)

### سازمان بهداشت کانادا، دولت کانادا

بهداشت کانادا اطلاعاتی را درباره‌ی چگونگی دوری کردن از واکنش‌های آلرژیک و آمادگی برای آن‌ها ارائه می‌کند. برای منابع مربوط به آلرژی‌زاهای رایج، مشاهده کنید:

• [دولت کانادا: آلرژی‌زاهای غذایی رایج](#)

• [دولت کانادا: توصیه‌هایی برای دوری از آلرژی‌زاهای خوراکی رایج](#)

### انجمن آلرژی و ایمنی‌شناسی بالینی کانادا

انجمن آلرژی و ایمنی‌شناسی بالینی کانادا از تحقیقات آلرژی و ایمنی‌شناسی بالینی حمایت می‌کند. این انجمن اطلاعاتی را درباره‌ی آلرژی‌زاهای رایج که روی دانش‌آموزان تاثیر می‌گذارد ارائه می‌کند. شما می‌توانید نمونه‌ی سیاست‌ها و طرح‌های اورژانسی را برای کمک به افراد، مدارس و سازمان‌ها جهت توسعه‌ی استراتژی‌های مدیریت موثر در لینک زیر پیدا کنید:

• [منابع بیماران و مدارس](#)

اطلاعات ارائه شده در بروشور بهداشتی واکنش آلرژیک شدید از مقاله‌ی [آنافیلاکسی در مدارس و دیگر مکان‌ها، کی‌رایت ۲۰۰۵-۲۰۱۶](#) انجمن آلرژی و ایمنی‌شناسی بالینی کانادا اقتباس شده است.

---

برای دیگر پرونده‌های آگاهی‌رسانی هلت‌لینک‌بی‌سی، از وبسایت [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files)

[files](#)، یا واحد بهداشت همگانی محل زندگی خود دیدن کنید. برای دریافت اطلاعات و راهنمایی‌های بهداشتی غیر اضطراری، از وبسایت

[www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) دیدن کنید یا با شماره **8-1-1** (به رایگان) تماس بگیرید. برای کمک به ناشنویان یا کم‌شنوایان، با **7-1-1** تماس

بگیرید. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان ارائه می‌گردد.