

Τροφική αλλεργία και πρόληψη.

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο καλύτερος τρόπος για την πρόληψη αλλεργικής αντίδρασης είναι να γνωρίζουμε και να αποφεύγουμε τα τρόφιμα που προκαλούν τα συμπτώματα.

Για μερικούς ανθρώπους, αυτό είναι μια απλή ενόχληση, άλλοι όμως θεωρούν ότι είναι μια πολύ μεγαλύτερη αναστάτωση.

Ορισμένα τρόφιμα – όταν χρησιμοποιούνται ως συστατικά σε ορισμένα πιάτα – μπορεί να είναι καλά κρυμμένα. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα σε εστιατόρια και σε άλλους κοινωνικούς χώρους.

Εάν γνωρίζετε ότι έχετε αλλεργία τροφίμων, ακολουθήστε τα εξής βήματα:

- **Να ξέρετε πάντα τι τρώτε και τι πίνετε.** Βεβαιωθείτε ότι έχετε διαβάσει προσεκτικά τις ετικέτες των τροφίμων που αγοράσετε για κατανάλωση.
- **Αν έχετε υποβληθεί ήδη σε μια σοβαρή αντίδραση από τρόφιμα,** φορέστε ένα ιατρικό βραχιόλιειδοποίησης ή κολιέ που αφήνει τους άλλους να ξέρουν ότι έχετε κάποια αλλεργία τροφίμων σε περίπτωση που έχετε κάποια αντίδραση και είστε ανίκανος να επικοινωνήσετε την ώρα που συνέβει.
- **Μιλήστε με το γιατρό σας σχετικά με τη συνταγογράφηση επινεφρίνης έκτακτης ανάγκης.** Μπορεί να χρειαστεί να φέρετε μαζί σας ένα αυτόματο ενετήρα επινεφρίνης (EpiPen, EpiPen Jr, Twinject), εάν είστε σε κίνδυνο από κάποια σοβαρή αλλεργική αντίδραση.

- **Να είστε πολύ προσεκτικοί στα εστιατόρια.** Σιγουρευτείτε ότι ο σερβιτόρος σας έχει επίγνωση ότι δεν μπορείτε απολύτως να τρώτε ένα συγκεκριμένο φαγητό, καθώς θα πρέπει να είστε απολύτως βέβαιο ότι η παραγγελία σας δεν περιέχει αυτό που σας προκαλεί την αλλεργία.

Εάν το παιδί σας είναι αυτός που έχει αλλεργία τροφίμων, θα πρέπει να λάβετε αυτές τις προφυλάξεις για να διασφαλίσετε την ασφάλειά του:

- **Ειδοποίησε σημαντικά άτομα ότι το παιδί σας έχει μια αλλεργία τροφίμων.** Μιλήστε με το προσωπικό του σχολείου που πάει, τους γονείς των φίλων του παιδιού σας και άλλους ενήλικες που συχνά αλληλεπιδρούν με το παιδί σας. Τονίζετε ότι μια αλλεργική αντίδραση μπορεί να είναι απειλητική για τη ζωή και απαιτεί άμεση δράση. Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας γνωρίζει, επίσης, να ζητήσει αμέσως βοήθεια αν αυτός ή αυτή αντιδρά στα τρόφιμα.
- **Εξηγήστε συμπτώματα τροφικής αλλεργίας.** Διδάξτε τους ενήλικες οι οποίοι περνούν χρόνο με το παιδί σας πώς να αναγνωρίσουν τα σημάδια και τα συμπτώματα της αλλεργικής αντίδρασης.
- **Γράψτε ένα σχέδιο δράσης.** Το σχέδιό σας θα πρέπει να περιγράφει πώς να φροντίσουν το παιδί σας όταν αυτός ή αυτή έχει μια αλλεργική αντίδραση σε τρόφιμα. Δώστε ένα αντίγραφο του σχεδίου στην δασκάλα του παιδιού σας και τους άλλους που φροντίζουν το παιδί σας.
- **Φοράτε στο παιδί σας ένα ιατρικό βραχιόλι ειδοποίησης ή κολιέ** που αφήνει τους άλλους να ξέρουν ότι έχει κάποια αλλεργία τροφίμων. Αυτή η προειδοποίηση αναφέρει συμπτώματα αλλεργίας του παιδιού σας και εξηγεί πώς οι άλλοι μπορούν να παρέχουν τις πρώτες βοήθειες σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

Πηγή: eksypnes-symboules.blogspot.gr