23 Νοεμβρίου 2015

Τροφική αλλεργία και πρόληψη.

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Ο καλύτερος τρόπος για την πρόληψη αλλεργικήςαντίδρασης είναι να γνωρίζουμε και να αποφεύγουμετα 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 τρόφημα,** 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 ενα αυτόματο ενετήρα επινεφρίνης (EpiPen, EpiPen Jr, Twinject), εάνείστε σε κίνδυνο από κάποια σοβαρή αλλεργική αντίδραση.

- **Να είστε πολύ προσεκτικοί στα εστιατόρια.** Σιγουρευτείτε οτι ο σερβιτόρος σας έχει επίγνωση ότι δεν μπορείτε απολύτως να τρώτε ενα συγκεκριμένο φαγητό, καθώς θα πρέπει να είστε απολύτως βέβαιοότι 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 ναδιασφαλίσετε την ασφάλειά του:

- **Ειδοποίησε σημαντικά άτομα ότι το παιδί σας έχει μια αλλεργία τροφίμων.** Μιλήστε με το προσωπικότου σχολείου που πάει, τους γονείς των φίλων του παιδιού σας και άλλους ενήλικες που συχνάαλληλεπιδρούν 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 αμέσωςβοήθεια 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 στηνδασκάλα 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