Pag-unawa sa mga Alerhiya sa Pagkain

Ano ang isang alerhiya sa pagkain?

Pinagkakamalian ng katawan na ang pagkain ay nakapipinsala. Kapag ang isang tao ay mayroong isang alerhiya sa pagkain, ang isang alerhiyang reaksiyon ay nangyayari tuwing kinakain nila ang pagkaing iyon.

Mga Karaniwang Pagkain na Nagiging Sanhi ng Alerhiya

Ang mga pagkain na karaniwang sanhi ng alerhiya sa pagkain ay:

- gatas at mga produktong gatas
- itlog
- mani
- mga nuwes ng puno –tulad ng almendras, mga kasoy at mga nogales
- soya
- pagkaing-dagat - tulad ng isda, kabibing isda at mga crustacean tulad ng alimango at lobster
- trigo
- sesame

ALAM MO BA

Ang alerhiya sa pagkain at iba pang mga kondisyong alerhiya - tulad ng eksema, hika at sipon - ay madalas na tumatakbo sa mga pamilya. Pag-usapan ang tungkol sa iyong family history sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan upang malaman kung ang iyong sanggol ay nasa panganib.

Pagpapakilala ng mga Karaniwang Pagkain na Nagiging Sanhi ng Alerhiya

Upang mabawasan ang panganib ng pagkakaroon ng alerhiya sa pagkain, ipakilala ang mga karaniwang pagkain na nagiging sanhi ng alerhiya kapag ang iyong sanggol ay nagpakita na siya ay handa na para sa mga solidong pagkain - karaniwan sa mga 6 na buwan.

Pagkatapos na kumain ang iyong anak ng mga ilang ibang solidong pagkain (tingnan ang Pagpapakilala ng mga Solidong Pagkain), magsimulang alukin siya ng paisa-isa ng mga karaniwang pagkain na nagiging sanhi ng alerhiya. Magsimula sa mga karaniwang nagiging sanhi ng alerhiya na madalas kinakain ng iyong pamilya. Subukan, halimbawa:

- mani at mga mantikilya ng nuwes ng puno na inihalo sa siryal ng sanggol o ikalat nang manipis sa mga piraso ng tostadong tinapay
- mahusay na nalutong itlog at pagkaing-dagat
- mga produktong gatas tulad ng yogurt at ginadgad na keso. Maghintay ng 9 hanggang 12 buwan upang mag-alok ng buong (3.25%) gatas.

SUBUKAN ITO

Tingnan ang *Pagbabawas ng Panganib ng Alerhiya sa Pagkain sa Iyong Sanggol* sa healthlinkbc.ca upang matuto nang higit pa.

Mga Palatandaan ng Alerhiya sa Pagkain

Ang mga alerhiyang reaksiyon ay karaniwang lumalabas sa loob ng mga ilang minuto ng pagkalanatad sa isang pagkain, ngunit maaaring mangyari ng hanggang 2 oras kinamamayaan. Kabilang sa mga pinakakaraniwang palatandaan ay:

- mga pamamantal, pamamaga, pamumula o singaw sa balat
- barado o tumutulong sipon na may makati, nagluluhang mga mata
- pagsusuka
- pag-ubo

MEDIKAL NA EMERHENSIYA

Ang ilang mga alerhiyang reaksyon - sa pagkain, mga kagat ng insekto, mga gamot at iba pang mga alerhiya - ay maaaring mapanganib sa buhay. Tumawag kaagad sa 9-1-1 kung ang iyong anak ay may alinman sa mga sumusunod:

- pamamaga ng bibig, dila o lalamunan
- mga pantal na kumakalat
- problema sa paghinga, paglunok o pagsasalita, o isang pagkapaos o magaspang na boses
- paulit-ulit na pag-ubo o paghuni
- maputla o mala-bughaw na mukha o mga labi
- pagkahilo, panghihina o pagkahimatay