



קונים
את זה!

הולכים
על זה!

אוכלים
את זה!

המנהל הפדגוגי

בני נוער עם אלרגיה למזון





כתבה מערוץ 12

כיצד אלרגיה למזון משפיעה על אורח החיים של בני נוער?

מהי לדעתכם האחריות של הגורמים הבאים?

- המוסד החינוכי
- הצוות החינוכי
- החברים
- ההורים
- מסעדות



קונים
את זה!

חולכים
על זה!

אוכלים
את זה!

המנהל הפדגוגי



מהי אלרגיה למזון?

אילו מזונות נחשבים כנפוצים
כגורמי אלרגיה למזון?



הגדרה של אלרגיה למזון

אלרגיה למזון היא תגובת יתר של מערכת החיסון למרכיבים חלבוניים במזון או מרכיבים כימיים הקשורים לחלבונים הללו.

חשיפה לחלקיקי המרכיב האלרגני, המכונה "אלרגן", עלולה לגרום לתגובת יתר של מערכת החיסון ולתופעות קשות עד כדי סכנת חיים.



סוגי מזונות נפוצים העלולים לגרום לאלרגיה :

■ חלב ומוצריו

■ ביצים

■ בוטנים

■ אגוזים (קשיו, אגוזי מלך, פקאן, פיסטוק, שקדים, צנוברים...)...

■ שומשום

■ דגים

■ מוצרי חיטה

■ סויה



בוטנים



אגוזים



דגים



ביצים



שומשום



חלב

אנשים הסובלים מאלרגיה למזון צריכים להקפיד לבדוק את תוויות המזון ולהימנע גם ממזונות בהם האלרגן נסתר (רטבים, מאפים וכו')



בדר"כ ניתן למצוא מידע על מזונות אלרגנים מתחת לרשימת הרכיבים

Vitamin A	0%	Vitamin C	0%
Calcium	6%	Iron	2%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
		Calories:	2,000 2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
INGREDIENTS: SUGAR; WHEAT FLOUR; NONFAT MILK; COCOA BUTTER; CHOCOLATE; PALM KERNEL OIL; CORN SYRUP SOLIDS; MILK FAT; CONTAINS 2% OR LESS OF: SOY LECITHIN; PGPR, EMULSIFIER; YEAST; VANILLIN, ARTIFICIAL FLAVOR; SALT; SODIUM BICARBONATE. ©			
ALLERGY INFORMATION: MANUFACTURED IN A FACILITY THAT ALSO PROCESSES PEANUTS.			



קונים
את זה!

חולכים
על זה!

אוכלים
את זה!

המנהל הפדגוגי

מה קורה בגוף, כשאדם עם אלרגיה למזון, נחשף לאלרגן אליו רגיש?





בנוסף, מערכת החיסון יכולה "לסמן" חומר מסוים (מזון, תרופות ועוד) כחומר זר המזיק לגוף, לפתח גדוד בוגדנים ולתקוף אותו כאשר הוא ייכנס לגוף.

החומר הזה שגורם למערכת החיסון "לתקוף" נקרא "אנטיגן".

בתגובה אלרגית, מערכת החיסון מזהה את החומר הזר כ"פולש" (המכונה אלרגן) ותוקפת אותו.



**כיצד הגוף מחליט איזה חומר נחשב לזר?
שאלה טובה... אך אין לה תשובה ברורה**

?

כל גוף מתייחס לחומר מסוים כזר או לא.
לא ניתן לדעת זאת מראש או לשנות זאת.

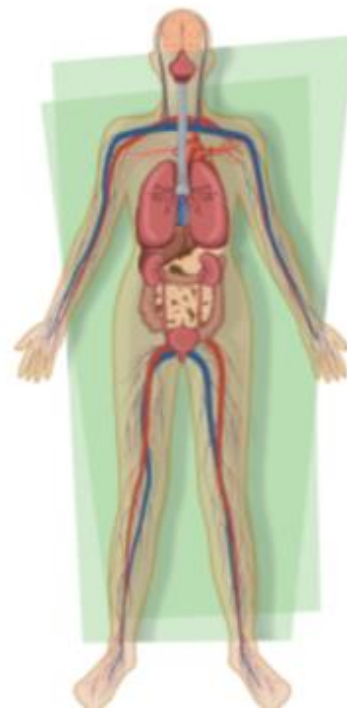
האלרגן (אשר מוגדר על ידי הגוף כחומר זר)
יכול להיכנס לגוף בשלוש דרכים:

עור (לדוגמא: מגע)

מערכת הנשימה (לדוגמא: שאיפה)

פה (לדוגמא: אכילה) - העיקרי והנפוץ ביותר

לעיתים מספיקה **כמות קטנה** כדי לגרום לתגובה
אלרגית קשה המסכנת חיים!



אלו האלרגיות הנפוצות, החמורות העלולות לסכן חיים ברמה מיידית:



קיימות עוד אלרגיות למגוון רחב של חומרים כמו פירות בעלי חיים, אבקנים של פרחים, תרופות, חומרים סינטטיים ועוד.

מתוך לומדת מד"א, משרד הבריאות ומשרד הכלכלה

השוואה בין אלרגיה למזון לרגישות למזון

רגישות למזון	אלרגיה למזון	
	✓	תגובה חריפה של מערכת החיסון
✓		לא קיים סכנת מוות
	✓	טיפול מיידי בעזרת מזרק
✓	✓	תחושת חוסר נעימות
	✓	יש סכנת חיים
✓		רגישות ללקטוז סוכר חלב
✓		צליאק-רגישות לחלבון החיטה
	✓	אלרגיה לחלבון חלב



המנהל הפדגוגי

התנסות חקר

חפשו **מידע נוסף** במרשתת מעבר לקישורים המוצעים



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13

חוקים/תקנות
במוסד חינוכי

רקע מדעי
אלרגיה-הגדרה /
רגישות-הגדרה /
תסמינים/מנגנון

סיקור אירועים
בעיתונות

חוקים במדינת
ישראל/בעולם

במסעדות | בבתי
הארוחה

סטטיסטיקה
שכיחות אלרגיות
למזון בארץ לעומת
מדינות אחרות /
מגמות שינוי

עזרה ראשונה
בהתקף אלרגיה

מתכונים בריאים
נטולי שומשום/חלב/
ביצים /
דגים/סויה/חיטה/בוטנים

טיפולים
לסובלים
מאלרגיה

מיתוסים

בילוי חברתי
מחוץ לבית

נושאים נוספים...



במת תוצרים

הפיקוח הארצי על הבריאות



המנהל הפדגוגי

דף מרכז בנושא אלרגיה למזון



משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
הפיקוח על הבריאות

1

רקע

אלרגיה למזון היא תגובת יתר של מערכת החיסון המתפתחת מאכילת המזון האלרגני או לעיתים גם מחשיפה דרך מערכת הנשימה, העור והריריות. במקרה של תגובה אנפילקטית (חריפה) יש לתת מענה חירום של הזרקת אדרנלין - פעולה מצילת חיים.

2

סימנים לתגובה אלרגית

- עיניים דומעות/נזלת
- קשיי נשימה/שיעול
- נפיחות בעיניים/שפתיים/לשון או באזור הפנים
- גרד ו/או פריחה
- כאבי בטן, בחילות, הקאות
- סחרחורת/ערפול הכרה/עילפון
- אודם בעור
- צרידות/תחושת מלאות בלוע

3

אופן השימוש במזרק אפיפן



מיד לאחר ההזרקה יש לדאוג שהילד/ה ימצאו בישיבה או שכיבה. יש להעביר את הילד/ה לבדיקה רפואית בחדר מיון. יש לדווח לצוות האמבולנס/רופאים בחדר מיון על השימוש במזרק (רצוי לצרפו לילד/ה).

4

סדר פעולות בחירום = הצלת חיים!

- ✓ בזיהוי סימנים לתגובה אלרגית יש לתת טיפול מציל חיים מיידית וללא דיחוי
- ✓ בתגובה נשימתית או בערפול הכרה יש להזריק אפיפן **ללא דיחוי!**
- ✓ יש להתקשר 101 למד"א להזעיק עזרה רפואית ולקבל הנחיות ממוקדן מד"א תוך כדי אירוע
- ✓ יש לפנות את התלמיד לחדר מיון לאחר מתן המענה בחירום
- ✓ יש לעדכן את הורי התלמיד אודות האירוע ומצבו של התלמיד

5

סדר פעולות להיערכות

1. קבלת הצהרת בריאות
2. מפגש עם התלמיד והוריו
3. קביעת מדיניות בית ספרית בהתאם לחוזר מנכ"ל
4. הדרכת צוות המוסד החינוכי
5. שילוט מותאם בשטח המוסד החינוכי
6. בדיקת המצאות מזרק אפיפן על פי החוק
7. הפצת חוזר המנכ"ל
8. הערכות מותאמות לפעילות חוץ בית ספרית



בוטנים



אגוזים



דגים



ביצים



שומשום



חלב

אלרגנים נפוצים

סיכום

מה רואים?

מה עושים?



סיכום

צפו בסרטון
חיים של נוער עם אלרגיה למזון





סיכום

- איזה מידע חדש רכשנו?
- אילו צעדים יש לנקוט בבית הספר להבטחת בריאותם של תלמידים הסובלים מאלרגיה למזון?
- כיצד חברים לכתה יכולים לעזור בהתמודדות עם אלרגיה למזון?