



בוחרים בריא

نختار أن نكون أصحاء

אלרגיה למזון

כיתות ז - י"ב



קראו את המידעון הבא:

אלרגיה למזון היא תגובת יתר, התגובה האלרגית עשויה לבוא לידי ביטוי בדרגות שונות:

- בעור ובריריות: מגרד ותפרחת, נפיחות קלה ועקצוץ בפה ועד לתפרחת קשה המפושטת בעור ונפיחות ובצקת בשפתיים ובפנים.
- במערכת העיכול: דרגות שונות של אי-נוחות בבטן, כאבי בטן, בחילות, הקאה, שלשול.
- במערכת הנשימה: גרד באף ובעיניים, עיטושים ונזלת מימית, עיניים דומעות, תחושת מלאות בגרון, קשיי נשימה עד קוצר נשימה, צרידות, שיעול טורדני וצפצופים.
- במערכת הקרדיו-וסקולרית: ירידה בלחץ הדם, עילפון ואיבוד ההכרה.



בוחרים בריא

نختار أن نكون أصحاء

דיון:

כיצד אלרגיה למזון משפיעה על אורח החיים
של התלמידים?

מהי לדעתכם האחריות של הגורמים הבאים?

- המוסד החינוכי
- הצוות החינוכי
- החברים
- ההורים
- שרותי קייטרינג



בוחרים בריא

نختار أن نكون أصحاء



מהי אלרגיה למזון?

אילו מזונות נחשבים כנפוצים
כגורמי אלרגיה למזון?



בוחרים בריא

نختار أن نكون أصحاء

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')

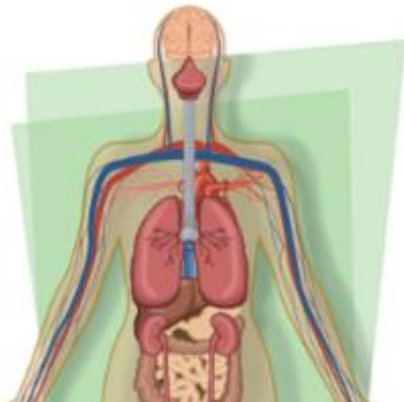


בדר"כ ניתן למצוא
מידע על מזונות
אלרגנים מתחת
לרשימת הרכיבים

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.			



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



תפקיד מערכת החיסון הוא להגן על הגוף מפני חיידקים ומחלות שמזיקים לו ולתקוף אותם כאשר הם נכנסים אליו.

בנוסף, מערכת החיסון יכולה "לסמן" חומר מסוים (מזון, תרופות ועוד) כחומר זר המזיק לגוף, לפתח נגדו גודנים 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**

?

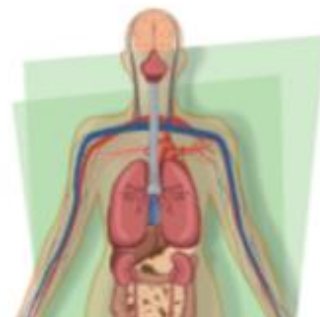
כל גוף מתייחס לחומר מסוים כזר או לא.
לא ניתן לדעת זאת מראש או לשנות זאת.
האלרגן (אשר מוגדר על ידי הגוף כחומר זר)
יכול להיכנס לגוף בשלוש דרכים:

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.



השוואה בין אלרגיה למזון לרגישות למזון



בוגרים בריא

نختار أن نكون أصحاء

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

התנסות חקר





התנסות וחקר

במת תוצרים



בוחרים בריא

نختار أن نكون أصحاء

דף מרכז בנושא אלרגיה למזון

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

4

סדר פעולות בחירום = הצלת חיים!

- ✓ בזיהוי סימנים לתגובה אלרגית יש לתת טיפול מצייל חיים מיידי 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

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).

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

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.

סיכום

מה רואים?

מה עושים?



בוטנים



אגוזים



דגים



ביצים



שומשום



חלב

אלרגנים נפוצים



בוחרים בריא

نختار أن نكون أصحاء



סיכום

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