

खाने से एलर्जी

खाद्य एलर्जी क्या है?

खाद्य एलर्जी भोजन के लिए एक प्रतिरक्षा प्रणाली की प्रतिक्रिया है। खाद्य एलर्जेन भोजन में एक घटक या रसायन होता है जो आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को प्रतिक्रिया करने का कारण बनता है। एलर्जी की प्रतिक्रिया तब होती है जब आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली एक एलर्जेन के खिलाफ बहुत मजबूती से लड़ती है और आपको बीमार कर देती है। आपके द्वारा खाना खाने, छूने या सूंघने के कुछ ही घंटों के भीतर एलर्जी की प्रतिक्रिया हो सकती है।

खाद्य एलर्जी के लिए मेरा जोखिम क्या बढ़ जाता है? .

- खाद्य एलर्जी किसी भी समय विकसित हो सकती है। कई बच्चे बचपन में ही दूध, गेहूं और अंडे से अपनी एलर्जी बढ़ा लेते हैं। वयस्कों में विकसित होने वाली खाद्य एलर्जी अक्सर दूर नहीं होती है।
- खाद्य एलर्जी अक्सर 2 साल या उससे कम उम्र के बच्चों में शुरू होती है, आमतौर पर लड़कों में। यदि परिवार के किसी करीबी सदस्य को खाद्य एलर्जी है तो जोखिम भी अधिक होता है। यदि आपको एक्जिमा, हे फीवर या अस्थमा भी है तो आपको खाद्य एलर्जी होने की अधिक संभावना है।

सबसे आम खाद्य एलर्जी क्या हैं?

- सुखा मेवा ✓ फल और सबजीया
- अंडे ✓ दूध
- मछली ✓ सोया या गेहूं

खाद्य एलर्जी का निदान कैसे किया जाता है?

- कुछ खाद्य पदार्थों से एलर्जी की जांच के लिए स्किन प्रिक टेस्ट का उपयोग किया जाता है। आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता आपकी त्वचा पर विभिन्न खाद्य पदार्थों के छोटे-छोटे टुकड़े खरोंच देगा। यदि कुछ मिनटों के भीतर एक गांठ दिखाई देती है, तो आपको उस भोजन से एलर्जी होने की संभावना है।
- रक्त परीक्षण का उपयोग उन एंटीबॉडी का पता लगाने के लिए किया जा सकता है जो खाद्य एलर्जी का कारण बनते हैं। एक एंटीबॉडी आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली का हिस्सा है।
- यह देखने के लिए कि क्या आपके लक्षण बेहतर होते हैं, कई हफ्तों तक भोजन से बचने में आपकी मदद करने के लिए एक उन्मूलन आहार का उपयोग किया जाता है।
- फूड चैलेंज का मतलब है कि आप कम मात्रा में ऐसे खाद्य पदार्थ खाते हैं जिनसे आपको एलर्जी हो सकती है।

भोजन से एलर्जी की प्रतिक्रिया का इलाज कैसे किया जाता है?

- एंटीहिस्टामाइन खुजली या दाने जैसे हल्के लक्षणों को कम करते हैं।
- एपिनेफ्रीन का उपयोग एनाफिलेक्सिस जैसी गंभीर एलर्जी प्रतिक्रियाओं के इलाज के लिए किया जाता है।