

אלרגיה לאגוזים: כל מה שחשוב לדעת

(3)

[לדרג](#)

ט"ו בשבט הגיע ואיתו גם שלל אגוזים, הנמנים על מאכלי החג המסורתיים. ואולם, עבור חלק מהאוכלוסייה מדובר במזון שמהווה סכנת חיים של ממש בשל היותם אלרגיים לאגוזים. מדובר באחת האלרגיות השכיחות ביותר למזון, כאשר בקרב ילדים אחוזי השכיחות אף גבוהים יותר. איך מתבצע אבחון לקיומה של ארגיה לאגוזים? האם קיים טיפול שעשוי לסייע בריפוי? כל התשובות לכל השאלות

תאריך עדכון: 20/01/2019

תאריך פרסום: 20/01/2019

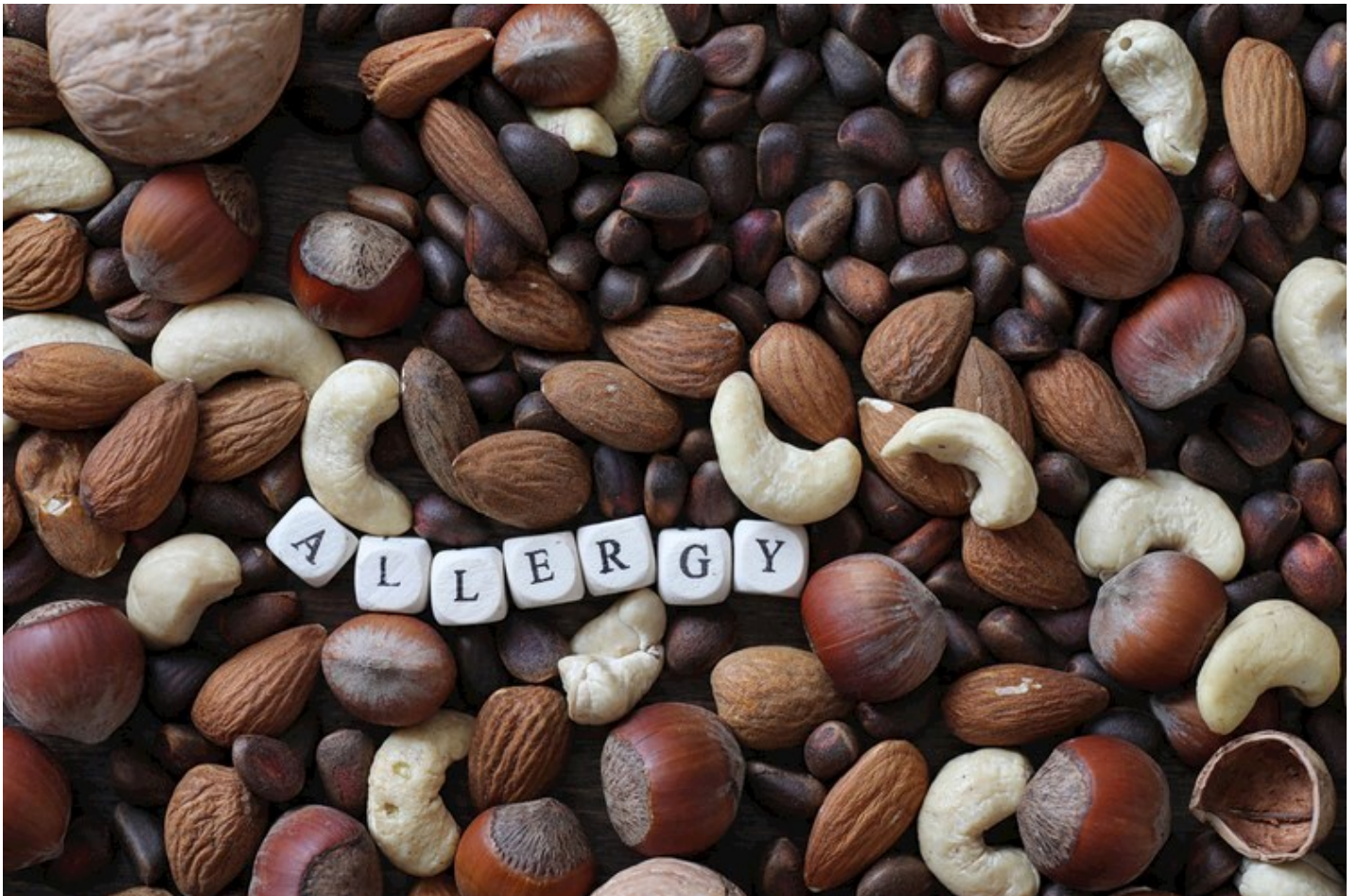
zap doctors מאת: מיכל הלפרין, כתבת

ט"ו בשבט הבא עלינו לטובה הוא הזדמנות מצוינת להתפנק בקצרת פירות יבשים וגם בכמה אגוזים טריים. ואולם, לא כולם יכולים ליהנות מהשפע שיש לטבע להציע, בשל קיומה של [אלרגיה למזון](#) - אלרגיה שעלולה להיות מסכנת חיים. כיצד מאבחנים אלרגיה מהסוג הזה והאם קיים טיפול יעיל שמסוגל לרפא אותה?

פנינו אל **ד"ר רמית מעוז סגל**, מומחית לרפואה פנימית, אימונולוגיה קלינית ואלרגיה, רופאה בכירה ביחידה לאימונולוגיה קלינית, אנגיואדמה ואלרגיה בבית חולים שיבא, תל השומר עם כל השאלות החשובות והנפוצות ביותר בנושא אלרגיה לאגוזים - התשובות לפניכם.

מדוע מתרחשת אלרגיה לאגוזים ומה קורה במהלכה?

שבעת חשיפה לאגוזים הוא נקשר (IgE (*Immunoglobulin E*) לאנשים אלרגיים לאגוזים יש במערכת החיסון נוגדן ספציפי (סגולי) מסוג התאים הללו מפרישים חומרים שונים, ביניהם היסטמין, (*Mast cell*) לתאים מיוחדים של מערכת החיסון, שנקראים תאי פיתום (ובלועזית שגורמים לתגובה האלרגית הרב-מערכתית. תגובה אלרגית כזו תרחש גם בחשיפה לכמות מזערית של אגוזים



אלרגיה יכולה להתחיל בכל גיל. צילום: שאטרסטוק

מדוע בשנים האחרונות יש עלייה בשכיחות אלרגיה למזון?

שכיחות אלרגיה לאגוזים הנה 1-2 אחוזים באוכלוסייה הכללית. באופן כללי, מספר הלוקים באלרגיה למזון עלה מאוד בשנים האחרונות, ולמעשה הכפיל את עצמו בעשור האחרון. ניסיון אחד למצוא הסבר לתופעת העלייה בשכיחות האלרגיות הוא באמצעות "תאוריית ההיגיינה". לפי תאוריה זו, העולם המערבי המודרני הינו סטרילי יחסית, לעומת העבר. לכן, באופן כללי אנו נחשפים לפחות אלרגניים. אי לכך, ובמילים פשוטות, מערכת החיסון שלנו פחות מאתגרת וכך פחות "לומדת" להתמודד עם נוכחות מזהמים שונים ועם אלרגנים.

האם אלרגיה למזון היא גנטית?

בדומה לרוב המחלות, גם לאלרגיה יש גם בסיס גנטי. בתוך משפחה בה יש חולה עם נזלת אלרגית או אסטמה או אלרגיה למזון, סביר למדי שיהיו חברי משפחה נוספים עם מחלות אטופיות. אך טרם נמצא או נמצאו גנים פרטניים לגבי מזונות שונים.

האם כל אלרגיה לאגוזים מסכנת חיים?

הינה מסכנת חיים. למשל, ילד שאלרגי לאגוז פקאן או אגוזי מלך (או כל אגוז IgE כן. כל תגובה אלרגית שמתוכת על ידי נוגדנים מסוג אחר), עלול להגיב בתגובה אנפילקטית (תגובה אלרגית סיסטמית, שמערבת מספר מערכות) גם בעקבות חשיפה לכמות מזערית של האגוז (מפה האיסור לחשוף אנשים אלרגיים למזונות ש"עלולים להכיל" את המזון גורם האלרגיה). בנוסף, בתוך קבוצת הילדים המוגדרים כאלרגיים לאגוזים, ישנם גם כאלה שדי בחשיפה באמצעות מגע עם אגוזים כדי לעורר בהם תגובה סיסטמית קשה, הכוללת קוצר נשימה, פריחה ממושטת, נפיחות ועוד. לכן, בכל מקרה בו מתעורר חשד לאלרגיה למזון, יש להיוועץ עם אלרגולוג מומחה, שלרוב יבצע גם תבחין (challenge test) עורי למזון החשוד ויחליט האם מדובר באלרגיה. במידה והתשובה אינה חד משמעית, יומלץ ברוב המקרים על מבחן תגר במהלכו מבצעים חשיפה הדרגתית, תחת פיקוח רפואי של אלרגולוג ואיש צוות נוסף (אלרגולוג נוסף או אחות מיומנת בטיפול – באנפילקסיס).

כיצד מאבחנים אלרגיה לאגוזים?

בכל מקרה בו מתעורר חשד לתגובה אלרגית למזון על ידי ההורים או רופא המשפחה או הילדים, יש להיוועץ עם אלרגולוג מומחה חבר למשל, אודם בפנים, הקאה מיד לאחר האכילה או קוצר נשימה - כל אלו (IAACI) האיגוד הישראלי לאלרגיה ואימונולוגיה קלינית מעוררים חשד לאלרגיה למזון. האלרגולוג, לאחר קבלת מידע נוסף, יבצע תבחין עור וייתן המלצות בהתאם. תבחין עור מתבצעים באמצעות תבחין שריטה – במהלכם מטפטפים טיפות מתוך בקבוקונים (תלוי במזון הנבדק) על גבי עור הזרוע ושורטים בצורה עדינה את העור. לאחר המתנה של כ-15-20 דקות, בודקים אם התפתחה תגובה של נפיחות במקום השריטה (תוצאה חיובית). חשוב לציין, כי תוצאה שלילית או חיובית לא דווקא מצביעה על העדר או נוכחות אלרגיה - הפרשנות של התוצאה שהתקבלה בטסטים תינתן רק על ידי אלרגולוג, בכפוף לסיפור המקרה ופרטים נוספים (כמות האלרגן, מתי התרחשה התגובה, תוך כמה זמן מהאכילה הופיעו תסמינים, אלו מערכות בגוף היו מעורבות בתגובה, חומרת התגובה, הטיפול לו נזקק המטופל ועוד). במקרים רבים של אלרגיה למזון יעדיף האלרגולוג לבצע תבחין עור ממזון טרי. המלצה זו נכונה במיוחד לגבי אגוזים.

באיזה גיל בדרך כלל ניתן לאבחן את האלרגיה?

בדרך כלל, האבחון נעשה בשלב ה"טעימות", בסביבות גיל חצי שנה, ובהנחה שהילד נחשף לממרחים שונים שמכילים אגוזים. אך חשוב לציין כי אלרגיה יכולה להתחיל בכל גיל.

מתי כדאי לחשוף תינוקות לאגוזים כדי לבדוק שאינם אלרגיים?

באופן כללי ומבחינה תאורטית, מוטב לחשוף ילדים לאלרגן כבר בשלב מוקדם, בו הם לומדים להכיר מזון מוצק, מאחר שהדבר מסייע לגוף לפתח חיסוניות. יחד עם זאת, הנושא עדיין לא נבדק באופן מחקרי בהקשר של אגוזים.

בכל מקרה, בשלב הטעימות מומלץ לחשוף את הפעוט בהדרגתיות ולהתחיל מכמויות קטנות של טעימות בלבד. יש להזכיר לכל ההורים כי הממרחים לאגוזים שקיימים בשוק כיום, מכילים כמות גדולה מאוד של חלבון בכל כפית ולכן יש להתחיל מטעימה מאוד קטנה.



האגוזים האלרגניים השכיחים ביותר הם: אגוזי המלך, פיסטוקים, פקאנים וקשיו. צילום: שאטרסטוק

האם תגובה של תפוחת קלה עשויה להעיד על אלרגיה ומה עושים במצב כזה?

באופן כללי, כל תגובה גופנית יוצאת דופן הנראית לעין לאחר חשיפה לאלרגן, עלולה להעיד על אלרגיה. חשוב לאבחן אותה באמצעות בדיקות ובהתאם להנחיות האלרגולוג.

האם יש הבדל בין אלרגיה לבין רגישות לאגוזים?

באופן כללי, חלק מהאנשים מוגדרים כבעלי אי סבילות למזון מסוים, כמו לחלב או לגלוטן. מצב זה שונה לחלוטין מאלרגיה. בעוד שתגובה אלרגית מערבת מספר מערכות בגוף, במצב של אי סבילות, ההשפעה תהיה נקודתית ותכלול סימפטומים שלרוב קשורים לפעילות מערכת העיכול, בהם: גזים, כאבי בטן וצרבות. מצב של אי סבילות לאגוזים אינו שכיח. יש לזכור שאי סבילות לא הורגת ואלרגיה כן הורגת ולכן חשוב לאבחנה אצל אלרגולוג מומחה!

?(אילו סוגי אגוזים ידועים כ"אלרגנים" (מחוללי אלרגיה

ילדים ומבוגרים עלולים לפתח אלרגיה למעשה לכל סוגי האגוזים, כאשר השכיחים ביותר הם: אגוזי המלך, פיסטוקים, פקאנים וקשיו. צריך להדגיש כי בוטנים אינם חלק ממשפחת האגוזים, אבל כמובן שגם אלרגיה לבוטנים קיימת בפני עצמה ואפילו שכיחה למדי.

?מה לגבי שומשום

אין קשר בין שומשום לבין אגוזים, אם כי גם שומשום, כמו בוטנים, נחשב לאלרגן מאוד נפוץ.

?הילד שלי רגיש לאגוזי מלך, האם זה אומר שהוא אלרגי גם לאגוזים אחרים

לא בהכרח. עם זאת, חשוב לציין שבמקרים רבים, ילד שאלרגי לסוג מסוים של אגוזים, יאובחן גם כאלרגי לסוג אחר. לכן, במקרה שילד סובל, למשל, מאלרגיה לאגוזי פקאן, חשוב שהוא יבצע מבדקים גם לאגוזים אחרים, כמו קשיו או אגוזי מלך.

כיצד מומלץ לנהוג כאשר אחד מבני המשפחה אלרגי לאגוזים? האם רצוי להימנע מהחזקת אגוזים בבית במקרה כזה?

אין כאן תשובה חד משמעית. זה תלוי בהתנהלות של המשפחה, בגיל הילד האלרגי ובפרמטרים אינדיבידואליים אחרים. בעוד שחלק מהמשפחות יעדיפו "ללכת על בטוח" ולהימנע מלהחזיק אגוזים בסביבה הביתית, אחרים לא ימנעו מכך, אך ישמרו על כללי זהירות מחייבים (כגון, שמירה בשקיות אטומות ובמיקום ממודר). שתי האופציות לגיטימיות, בהנחה שהילד לא נחשף לאגוזים. בשורה התחתונה, אם ההתנהלות המשפחתית מאפשרת זאת, אין כל מניעה מכך ששאר בני המשפחה ייהנו מיתרונם התזונתי של האגוזים.

מהן ההנחיות לגבי ילד אלרגי שנכנס לגן עירייה?

החשוב מכל: אם ילד הוא אלרגי באופן מוכח, הוא צריך לשאת עמו מזרק אפיפן, לצורך עזרה ראשונה ומיידית במקרה של חשיפה בשוגג לאגוזים. מעבר לכך, חשוב שצוות הגן ידע להשתמש במזרק, וכן חשוב לוודא שהוא בתוקף. חשוב לציין, כי יש להתאים את מינון המזרק בהתאם למשקל הילד - כיום ניתן להשיג מזרק בשני מינונים שונים. מעבר לכך, חשוב ליידע את צוות הגן ואת ההורים האחרים בגן בדבר האלרגיה ולהנחות על אמצעי הזהירות הנדרשים, הכוללים הימנעות מוחלטת מחשיפת הילד לאלרגן.



אם ילד הוא אלרגי באופן מוכח, הוא צריך לשאת עמו מזרק אפיפן. צילום: שאטרסטוק

האם קיים טיפול שיכול לרפא מאלרגיה לאגוזים למי הוא מתאים?

טיפול מורכב וחדשני, שהחל לפני מספר שנים במרכז הרפואי אסף הרופא וזמין כיום במספר מרכזים רפואיים נוספים בארץ (למשל, בבית חולים תל השומר, בית חולים "בני ציון ועוד) שמומחים בתחום, מציע תהליך המסייע לחלק מהילדים להתגבר על האלרגיה ובעיקר לגרום לכך שלא תהווה סכנת חיים עבורם. עקרונות הטיפול, שעדיין נמצא בשלבי מחקר, הוא לחשוף את הילד לאלרגן בהדרגה, במטרה לגרום לו לפתח סבילות ולמנוע מקרים של תגובה אנפילקטית (קריסת מערכות) המסכנת את חייו בעת חשיפות בשוגג.

חשוב לציין, שהטיפול דורש משמעת רבה וחשיפה תדירה לאלרגן. כדי לעבור את הטיפול נדרש לבצע בירור מקיף על מנת לוודא שהילד אכן 'מתאים לתהליך'. בין היתר, ייבדק סוג התגובה לחשיפה, תוצאות בדיקות הדם וכו'.

עד כמה הטיפול החדשני הוא יעיל?

בהנחה שהמטופל אכן נבחר בקפידה והותאם לביצוע הטיפול, ובהנחה שהילד והוריו נרתמים לעניין במסירות ומבצעים אחר ההוראות, יעילות הטיפול טובה מאוד על אף המורכבות שבו.

לסיכום: אלרגיה לאגוזים היא אלרגיה שכיחה יחסית בקרב ילדים ועלולה להיות מסכנת חיים, ולכן היא מצריכה אבחון על ידי אלרגולוג מומחה. כיום, במספר מרכזים רפואיים בישראל קיים טיפול באלרגיה למזון, שמטרתו להפחית את עוצמת התגובה האלרגית ולמנוע מצבים מסכני חיים. ואולם, טיפול זה אינו מתאים לכולם ודורש הרתמות רבה מצד הילד, משפחתו והסביבה.

ד"ר רמית מעוז סגל, מומחית לרפואה פנימית, אימונולוגיה קלינית ואלרגיה, היחידה לאימונולוגיה קלינית אנגיואדמה ואלרגיה, בית **IAACI** חולים שיבא, תל השומר. חברת ועד האיגוד הישראלי לאלרגיה ואימונולוגיה קלינית