ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਕੀ ਹੈ?

ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਸਮਝ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਤੀ ਐਲਰਜੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ,ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਰ ਵਾਰੀ ਉਹ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੇ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਮ ਤੱਤ (ਐਲਰਜਨ)

ਸਭ ਤੋਂ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਹਨ:

- ਦੁੱਧ (ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ)
- ਅੰਡਾ
- ਮੂੰਗਫਲੀ
- ਟ੍ਰੀ ਨਟਸ - ਜਿਵੇਂ ਬਦਾਮ, ਕਾਜੂ, ਅਤੇ ਅਖਰੋਟ
- ਸੋਇਆ
- ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ – ਜਿਵੇਂ ਮੱਛੀ, ਸ਼ੈਲਫਿਸ਼ ਅਤੇ ਕ੍ਰੈਬ ਅਤੇ ਲੈਬਸਟਰ ਵਰਗੇ ਕਰਸਟੇਸ਼ੀਅਨਜ਼
- ਕਣਕ
- ਤਿਲ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਲਰਜਿਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਚੰਬਲ (eczema), ਦਮੇ ਜਾਂ ਹੇ ਫੀਵਰ - ਦਾ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚਲਣ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਤਰਾ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਮ ਤੱਤਾਂ (ਐਲਰਜਨਾਂ) ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਮ ਤੱਤ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਨੇ ਇਹ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ - ਆਮਤੌਰ ਤੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਲਗਭਗ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੁਝ ਹੋਰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਠੋਸ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ ਦੇਖੋ), ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਆਮ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਇੱਕ ਕਰ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਮ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਅਜ਼ਮਾਓ:

- ਮੂੰਗਫਲੀ ਅਤੇ ਟ੍ਰੀ ਨਟਸ ਦੇ ਮੱਖਣ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਏ ਗਏ ਜਾਂ ਟੋਸਟ ਦੇ ਪਤਲੇ ਲੰਮੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਤੇ ਲਗਾਈ ਗਈ ਪਤਲੀ ਪਰਤ
- ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਕਾਇਆ ਗਿਆ ਅੰਡਾ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ
- ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਦਹੀ ਅਤੇ ਕੱਦੂਕਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਚੀਜ਼। ਪੂਰੀ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ (3.25%) ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 9 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।

ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਓ

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ healthlinkbc.ca ਤੇ *ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ* ਦੇਖੋ।

ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ

ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ:

- ਛਪਾਕੀ (Hives), ਸੋਜਸ਼, ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਰੈਸ਼
- ਖਾਰਸ਼ਦਾਰ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੰਦ ਜਾਂ ਵਗਦਾ ਨੱਕ
- ਉਲਟੀਆਂ
- ਖੰਘਣਾ

ਮੈਡੀਕਲ ਐਮਰਜੈਂਸੀ

ਕਈ ਐਲਰਜਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ - ਭੋਜਨ, ਕੀੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਡੰਗਾਂ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਐਲਰਜੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਤੱਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ - ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਰੰਤ 9-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਹੈ:

- ਮੂੰਹ, ਜੀਭ ਜਾਂ ਗਲੇ ਦੀ ਸੋਜ
- ਛਪਾਕੀ (hives) ਜਿਹੜੀ ਫੈਲ ਰਹੀ ਹੈ
- ਸਾਹ ਲੈਣ, ਨਿਗਲਣ ਜਾਂ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਭਾਰੀ ਜਾਂ ਬੈਠੀ ਹੋਈ ਆਵਾਜ਼
- ਮੁੜ ਮੁੜ ਕੇ ਖੰਘ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਘਰਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ (wheezing)
- ਫਿੱਕਾ ਜਾਂ ਨੀਲਾ ਚਿਹਰਾ ਜਾਂ ਬੁੱਲ
- ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ