



ALERGIJA NA JAJCA

Alergija na hrano nastane, ko imunski sistem določeno živilo prepozna kot škodljivo za telo. Imunski sistem je obrambni sistem telesa, ki se bori proti okužbam. Nekateri ljudje so alergični na **kokošja jajca**. To vključuje tudi živila, pripravljena z jajci. Alergija na jajca je pogostejša pri dojenčkih in majhnih otrocih. Najpogostejše pride do alergijske reakcije po zaužitju živila ali nečesa, kar ga vsebuje. Dotik živila lahko povzroči kožno reakcijo.

KAKŠNI SO SIMPTOMI ALERGIJSKE REAKCIJE?

Pri »klasičnih« alergijah na hrano, imenovanih tudi **alergije na hrano, posredovane z IgE**, so pogosti simptomi:

- **koprivnica (srbeči, privzdignjeni ali otekli izpuščaji na koži),**
- **rdečica kože,**
- **otekanje, predvsem obraza, vek ali ustnic,**
- **težko dihanje, piskanje pri dihanju ali kašelj,**
- **slabost, bruhanje ali driska,**
- **omotica ali izguba zavesti,**
- **pri dojenčkih in majhnih otrocih: otrok je videti bolan, je bolj zaspan kot običajno ali se vede drugače kot sicer.**

Zgoraj navedeni simptomi se pogosto pojavijo hitro, običajno **v nekaj minutah do ene ure po zaužitju jajca**.

Če je alergijska reakcija hujša, jo imenujemo **anafilaksija**. Ta lahko povzroči zelo hudo reakcijo, ki se razvije zelo hitro. Če ni pravočasno zdravljena, lahko vodi v smrt, vendar je to redko. Simptomi se lahko razlikujejo od osebe do osebe. Ista oseba ima lahko ob različnih alergijskih reakcijah različne simptome.

Obstajajo tudi druge vrste alergij na hrano, ki povzročajo drugačne simptome. Imenujemo jih **alergije na hrano, ki niso posredovane z IgE (ne-IgE-posredovane alergije)**. Mednje spadajo:

- **Ekcem** – kožna bolezen, zaradi katere koža srbi, se lušči in spreminja barvo (na primer postane bolj rdeča).
- **Eozinofilni ezofagitis** – bolezen, zaradi katere je oteženo požiranje hrane. Povzroča lahko tudi zgago, ki se ne izboljša z običajnim zdravljenjem.
- **Sindrom enterokolitisa, povzročenega z beljakovinami hrane (FPIES)** – bolezen, ki jo običajno povzroča mleko (na primer v otroški formuli), lahko pa tudi jajce. Večinoma prizadene otroke in povzroča močno bruhanje ter drisko.
- **Alergijski proktokolitis, povzročen z beljakovinami hrane (FPIAP)** – blažja bolezen kot FPIES. Pri dojenčkih lahko povzroči drisko s krvjo ali sluzjo.

ALI JE ALERGIJO NA JAJCA MOGOČE POZDRAVITI?

Trenutno **zdravila, ki bi alergijo na jajca popolnoma pozdravilo, ni**.



KAKO ZDRAVIMO HUDE ALERGIJSKE REAKCIJE?

Hude alergijske reakcije zdravimo z **adrenalinom**. Osebe, ki so v preteklosti že doživele anafilaksijo, dobijo na recept samoinjektor adrenalin in si ga lahko v nujnem primeru aplicirajo same ali jim ga aplicira druga oseba. Oseba, kateri je bil predpisan adrenalin, naj ima vedno pri sebi 2 adrenalina. Drugi oz. ponovni odmerek adrenalina je potreben, kadar simptomi po prvem odmerku ne izzvenijo popolnoma, kadar se simptomi po prehodnem izboljšanju pojavijo ponovno ali kadar avtoinjektor pri prvem poskusu ni deloval pravilno. Po uporabi adrenalina je potrebno takoj poklicati nujno medicinsko pomoč, saj je delovanje zdravila kratkotrajno in se simptomi lahko ponovijo. Klic je potreben tudi kadar nimamo na voljo adrenalina, pa je postavljen sum na anafilaksijo.

KAKO LAHKO ZDRAVIMO BLAŽJE ALERGIJSKE REAKCIJE?

Lažje alergijske reakcije zdravimo z **antihistamini**, ki jih predpiše na recept zdravnik ali se kupijo v lekarni. Antihistaminiki lahko pomagajo ublažiti blage simptome alergije na hrano, kot sta srbenje in koprivnica. Antihistaminiki ne zdravijo anafilaksije in ne morejo nadomestiti adrenalina.

KAKO PREPREČIM ALERGIJSKO REAKCIJO?

Najboljši način za preprečitev alergijske reakcije je dosledno izogibanje jajcem in izdelkom, ki vsebujejo jajca. Že zelo majhna količina živila, ki vsebuje jajce, lahko povzroči močno alergijsko reakcijo.

- Če želite ugotoviti, ali živilo vsebuje jajce, preverite **seznam sestavin na embalaži**. V nekaterih državah zakoni določajo, da morajo podjetja jasno navesti, ali živilo vsebuje določene pogoste »alergene«. Mednje spada tudi jajce.
- Nekatera živila imajo opozorila glede alergij, na primer **»Lahko vsebuje jajca«**. Takšna živila so lahko izdelana na strojih ali v tovarnah, kjer izdelujejo tudi druga živila, ki vsebujejo jajca. Z zdravnikom se pogovorite o tem, ali se morate takšnim živilom izogibati.
- Če jeste v restavraciji, pekarni ali slaščičarni, osebju povejte, da ste alergični na jajca.
- Tudi živila z oznako **»nadomestek za jajca«** lahko vsebujejo sestavine jajc. Vedno preverite seznam sestavin. Če je na seznamu navedeno jajce, izdelek vsebuje jajčne beljakovine.
- Jajčne sestavine so lahko prisotne tudi v **neživilskih izdelkih**. Mednje spadajo zdravila, cepiva, kozmetični izdelki in pripomočki za ustvarjanje. V večini držav ni zakonov, ki bi podjetja zavezovali, da morajo navesti, ali takšni izdelki vsebujejo potencialne alergene. Če se cepite, alergija na jajca danes praviloma ni več razlog za skrb.
- O trajanju diete poda navodila otrokov zdravnik, dermatolog oz. alergolog.



KAJ MORAM ŠE VEDETI, ČE IMAM ALERGIJO NA JAJCA?

Ljudje z alergijo na jajca:

- lahko doživijo alergijsko reakcijo, če pridejo v stik s slino oz. se poljubijo z osebo, ki je jedla jajce in si po tem ni umila zob;
- lahko dobijo koprivnico, če se dotaknejo jajca;
- lahko doživijo alergijsko reakcijo pri kuhanju ali peki z jajci;
- običajno niso alergični na jajca drugih vrst ptic. Večina ljudi, alergičnih na kokošja jajca, lahko uživa jajca drugih ptic, na primer **purana, race, gosi in prepelice**. Nekateri ljudje pa se morajo popolnoma izogibati uživanju ptičjih jajc;

Nekateri ljudje imajo alergijo na več kot eno živilo. Če imate tudi druge alergije na hrano, se morate izogibati tudi tem živilom.

KAJ ČE IMA MOJ OTROK ALERGIJO NA JAJCA?

Če ima vaš otrok alergijo na jajce, o tem obvestite vse, ki skrbijo zanj, vključno z družinskimi člani, varuškami, vrtcem ali šolo, tabori in drugimi organizatorji dejavnosti. Poskrbite, da bodo vsi vedeli, katera živila vaš otrok lahko uživa in katerih živil ne sme jesti. V primeru, da je bil otroku predpisan samoinjektor adrenalin, preverite, če vsi našteti vedo, kje je shranjen otrokov adrenalin, če znajo pravilno uporabljati avtoinjektor, če vedo, kdaj ga je treba uporabiti, in če vedo, kako vas čim hitreje poklicati v nujnem primeru.

ALI BO MOJ OTROK PRERASTEL ALERGIJO NA JAJCA?

Večina otrok alergijo na jajca preraste. Nekateri ostanejo alergični, vendar lahko uživajo jajca v pečениh ali kuhanih živilih. Otrokov zdravnik bo otrokovo alergijo spremljal in preverjal, ali jo je otrok prerastel.

Vir:

https://www.uptodate.com/contents/egg-allergy-the-basics?search=alergy%20to%20eggs%20in%20children&topicRef=2390&source=see_link&searchCorrelationId=f6db9069-8868-460a-98c7-9a3ecd60da25&searchCorrelationTerm=alergy%20to%20eggs%20in%20children