

# Pangangalaga para sa isang batang may alerhiya sa pagkain

---

Isang gabay sa mga dapat mong malaman

I-scan para  
i-download





# Talaan ng mga Nilalaman

---

Mga nagrepaso: Dr. Waleed Alqurashi, Dr. Philippe Bégin, Dr. Moshe Ben-Shoshan,  
Dr. Edmond Chan, Dr. Julia Upton, Dr. Susan Wasserman, Dr. Wade Watson.

---



# Unawain ito.

Mga magulang, mangyaring kumpletuhin ang pahinang ito

## Pangalan

## (Mga) pagkaing dapat iwasan dahil sa alerhiya



*Ibang mga pangalan para sa (mga) pagkaing dapat iwasan (halimbawa, soya ay maaaring tawaging taho o tokwa)*

## Aling sariling panturok ng epinephrine ang ginagamit?

*Siguraduhin na mayroon ka ng hindi bababa sa dalawa sa kamay*



## Nasaan ang sariling panturok ng epinephrine?

*Alamin ang lokasyon ng mga aparato na dala ng isang bata; hawakan ang mga aparato ng isang mas nakababatang bata*



## Mga espesyal na tagubilin

*Para sa mga eskursiyon, mga aktibidad, at higit pa*



## Mga pang-emerhensiyang kontak





# Iwasan ito.

## Iwasan ang isang reaksyong alerdyi

### Kunin ito.

Kumuha ng isang **listahan ng mga ligtas na pagkain** na bibilhin o hilingin sa mga magulang na magbigay ng mga pagkain o mga meryenda na ligtas.



### Basahin ito.

Bago bumili ng pagkain, **basahin ang buong listahan ng mga sangkap** at iwasan ang mga produkto na naglalaman o "maaaring naglalaman" ng (mga) pagkain na dapat iwasan.



### Suriin ito.

Gawin ang **"TRIPLENG PAGESUSURI"**, basahin ang tatak:



1. Sa **TINDAHAN**, bago bumili ng isang produkto.



2. Pagdating sa **TAHANAN** at bago ito itago.



3. Bago **IHAIN** ito.

**Suriin din ang mga tatak** ng mga produktong hindi pagkain, tulad ng **mga panustos sa craft** at **mga aytem sa personal na pangangalaga**.



*Kung hindi sigurado, **kuhanan ng litrato ang listahan ng sangkap** at ipadala ito sa magulang para dobleng masiyasat na ligtas ito.*





# Iwasan ito.

## Iwasan ang isang reaksiyong alerdyi

### Bawasan ito.

Bawasan ang **hindi sinasadyang paglipat ng kontaminasyon** kapag naghahanda o naghahain ng pagkain. Ang hindi sinasadyang paglipat ng kontaminasyon ay kapag ang isang alerdyen sa pagkain ay hindi sinasadyang napunta sa isa pang pagkain, sa isang ibabaw, o kahit sa laway.



**Maghugas ng kamay** gamit ang sabon at tubig bago at pagkatapos maghanda ng mga pagkain/mga meryenda.



**Huwag alisin ang alerdyen mula sa pagkain** sapagkat maaaring maiwan ang maliit na halaga (halimbawa ay ang pag-aalis ng mga mani mula sa salad).



**Linisin ang mga ibabaw**, tulad ng mga counter at mga mesa, at panatilihin malinis ang mga ito sa mga alerdyen kapag naghahanda ng pagkain.



**Gawin muna ang mga pagkaing walang alerdyen**, gumamit ng ibang mga sangkalan, mga kubyertos at kagamitang panluto.



**Siguraduhin na kayo at ang inyong mga alagang hayop ay hindi nakakain ng alerdyen** bago sila halikan (maaaring mapunta ang laway sa kanilang balat at makapasok sa kanilang mga mata o bibig).



**Huwag magbahagi** ng pagkain/mga inumin, mga straw, pinggan, mga tasa o mga kubyertos.



# Alamin ito.

## Kilalanin ang mga palatandaan at mga sintomas

Ang mga sintomas ng **matinding reaksyong alerhiya** (anaphylaxis) ay kadalasang kinabibilangan ng dalawa o higit pang mga sistema sa katawan:

### Balat



pamamantal,  
pamamaga,  
pangangati,  
pag-init,  
pamumula

### Paghinga



pag-ubo,  
pagkahingal,  
pangangapos  
ng paghinga,  
pananakit o  
paninikip ng  
dibdib, paninikip

ng lalamunan, paos na boses, pagbabara ng ilong o ibang mga sintomas (sinisipon, makati ang ilong at nagtutubig na mga mata, bumabahing), problema sa paglunok, pakiramdam na nahihirinan



**Tandaan**, ang pamamantal ay hindi kadalasang lumalabas sa panahon ng matinding reaksyong alerhiya (anaphylaxis).

### Tiyan

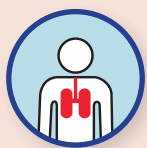


pagduduwal,  
pananakit o mga  
pamumulikat,  
pagsusuka,  
pagtatae

### Puso



mas maputla kaysa sa normal na kulay ng balat/asul na kulay, mahinang pulso, pagkawala ng malay, pagkahilo o pagkalula



Ang mga sintomas sa paghinga o sa puso lamang ay maaaring maging **matinding reaksyong alerhiya (anaphylaxis)**.



Gamutin **kaagad** ang matinding reaksyong alerhiya (anaphylaxis), huwag hintaying lumala ang mga sintomas.



# Alamin ito.

## Kilalanin ang mga palatandaan at mga sintomas



Depende sa edad/antas ng kaganapan sa gulang ng isang bata, tiyaking alam nilang sabihin sa iyo kung masama ang kanilang pakiramdam/nagkakaroon ng isang reaksyon.



### Mga sanggol

Maaaring may isang kapansin-pansing pagbabago sa tunog ng kanilang pag-iyak, paglalaway, pagsusuka pagkatapos ng pagpapakain, o mga pagbabago sa pag-uugali tulad ng pagkamayamutin, hindi inaaasahang sobrang pakaatonok o mahirap na gisingin, at/o malimit na pagkapit sa tagapag-alaga.



Pagsusuka



Paglalaway



Biglang pagkapagod



### Mga bata

Maaaring magsabi ang mga bata ng mga bagay para ilarawan ang kanilang mga sintomas, tulad ng:



*"may kakaibang pakiramdam sa aking bibig"*



*"ang aking dila ay makati"*



*"ang pagkain ay maanghang"*



# Gamutin ito.

## Mga matinding reaksyong alerhiya (anaphylaxis)

### Tungkol sa **epinephrine**

Ito ang unang linya ng paggamot para sa matinding reaksyong alerhiya (anaphylaxis). **Huwag gumamit ng mga antihistamine, katulad ng Benadryl<sup>®</sup>, dahil hindi nito binabaligtad ang mga sintomas ng matinding reaksyong alerhiya (anaphylaxis).** Kahit na hindi ka sigurado sa isang reaksyon, **gamitin ang sariling panturok ng epinephrine.** Ang epinephrine ay ligtas at maaaring makapagligtas ng buhay.



Kung may nangyaring isang matinding reaksyong alerhiya (anaphylaxis), sundin ang **5 mga mahalagang hakbang** na ito:



Bigyan kaagad ng **isang sariling panturok ng epinephrine** (hal. EpiPen<sup>®</sup>, ALLERJECT<sup>®</sup>). Sundin ang mga tagubilin sa aparato.



**Tumawag kaagad sa 9-1-1** o sa iyong lokal na medikal na serbisyong pang-emerhensiya at sabihin na ang iyong anak ay nagkakaroon ng matinding reaksyong alerhiya (anaphylaxis).



Gumamit ng isang **pangalawang sariling panturok ng epinephrine** kasing aga ng 5 minuto pagkatapos maibigay ang unang dosis, kung hindi bumubuti ang mga sintomas.



Pumunta sa pinaka malapit na **ospital** kaagad (pinakamabuti sa pamamagitan ng ambulansya), kahit na ang mga sintomas ay banayad o tumigil na. Ang reaksyon ay maaaring lumala o bumalik.



Tawagan ang **pang-emerhensiyang kontak na tao** (hal. magulang).



**Ang reaksyong alerdyi ay ang dahilan para sa pagpunta sa ospital, hindi dahil sa ginamit ang epinephrine.**





# Gamutin ito.

## Mga matinding reaksyong alerhiya (anaphylaxis) – mahalaga ang posisyon ng katawan

### Kapag nagbibigay ng epinephrine

**Paupuin o pahigain** ang isang bata. Kung nahhirapang huminga, maaaring mas gustuhin nilang maupo.



Maaring makatulong sa iyo na **suportahan o i-brace ang kanilang binti** para bawasan ang paggalaw bago ibigay ang sariling panturok ng epinephrine.

### Pagkatapos magbigay ng epinephrine

**Pahigain sila sa kanilang likod** (kung hindi pa nakahiga) at itaas ang kanilang mga binti. Maaaring mas gusto nilang manatiling nakaupo kung nahhirapang huminga.



Kung ang isang bata ay nakakaramdam ng sakit o nagsusuka, **ilagay sila sa kanilang tagiliran**. Kung walang malay, sila ay dapat ding ilagay sa kanilang tagiliran.

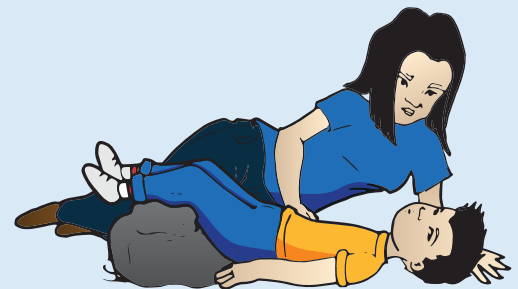


### Sa panahon ng isang reaksyon...

*Kung ang bata ay nakahiga, huwag silang biglang paupuin o patayuin sa panahon ng matinding reaksyong alerhiya (anaphylaxis), kahit nabigyan na ng epinephrine. Ang mga biglaang pagbabago ng posisyon ay maaaring maging banta sa buhay.*



Pagkatapos magbigay ng epinephrine, maaaring makatulong na **tabihan ang bata** para mapanatili silang kalmado.



# ? Mga katanungang madalas itanong

## 1 Ano ang alerhiya sa pagkain?



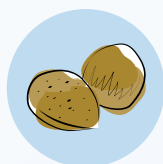
Kapag mayroon kang isang alerhiya sa pagkain, napagkakamalian ng iyong sistema ng panlaban sa sakit ang isang bagay sa isang partikular na pagkain (kadalasan ang protina) bilang nakakapinsala. Tumutugon ang iyong katawan sa pagkaing ito (isang alerdyen) sa pamamagitan ng pagkakaroon ng isang reaksyong alerdyi.

## 2 Ano ang mga pinaka karaniwang alerdyen sa pagkain?

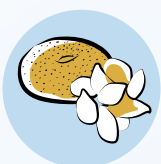
Sa Canada, ang “mga prayoridad na alerdyen sa pagkain” ay ang mga:



Mani



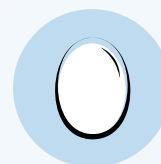
Mga nuwes



Linga



Gatas



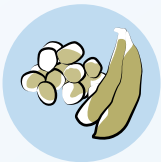
Itlog



Isda



Mga crustacean  
(hal. ay ulang, hipon)  
at Mollusko  
(hal. mga scallop, mga kabibe)



Soya



Trigo at  
Triticale



Mustasa

## 3 Gaano karami ng isang alerdyen ng pagkain ang kinakailangan para maging sanhi ito ng isang reaksyon, at gaano kabilis ito maaaring mangyari?



Ang halagang kinakailangan para maging sanhi ng isang reaksyon ay nag-iiba-iba depende sa tao, at sa ilang mga tao, ito ay maaaring mag-umpisa mula sa isang maliit na halaga. Karamihan sa mga reaksyong alerdyi ay nangyayari sa loob ng mga ilang minuto, ngunit ang ilan ay maaaring mangyari mga ilang oras pagkatapos ng pagkalantad.

## 4 Ano ang isang matinding reaksyong alerhiya (anaphylaxis)?



Ang isang matinding reaksyong alerhiya (anaphylaxis) ay ang pinaka seryosong uri ng reaksyong alerdyi. Ito ay maaaring maging banta sa buhay, ngunit may mga paraan para mabawasan ang mga panganib at maging handa para sa isang emerhensya.

Mga imahe sa pahina 6; hakbang 1 at 3 sa pahina 8 ay mula sa kagandahang loob ng Plano ng Aksyon sa Anaphylaxis para sa mga Bata ng Canada (**Kids' CAP**).



## Ibahagi ang gabay na ito

Nagbibigay ito ng madaling maunawaang impormasyon na mahalaga para sa pamamahala ng alerdyi sa pagkain at matinding reaksyong alerhiya (anaphylaxis).

Ang gabay na ito ay perpekto para sa mga lolo't lola, mga tagapag-alaga, mga tagapagsanay, at mga iba pa na nagbibigay ng pangangalaga para sa mga batang may alerdyi sa pagkain.



---

[foodallergycanada.ca](http://foodallergycanada.ca)