



**משרד  
הבריאות**



# תלמידים הסובלים מאלרגיה למוצרי מזון

משרד הבריאות

משרד החינוך

שירותי בריאות הציבור

הפיקוח על הבריאות

האיגוד הישראלי לאלרגיה  
ואימונולוגיה קלינית





## המטרה:

הבטחת הבריאות והבטיחות של תלמידים עם  
אלרגיה למזון בבית הספר

## המצגת כוללת:

- מידע מקצועי
- המלצות כיצד למנוע חשיפה לגורם האלרגני
- המלצות כיצד לפעול במקרה של חשיפה לאלרגן
- טיפול יעיל במקרי חירום



## מהי אלרגיה?

- תפקיד **מערכת החיסון** להגן על האדם מחיידקים ומווירוסים ולמנוע התפתחות מחלות.
- אלרגיה היא **תגובת יתר** של המערכת החיסונית למגע, לשאיפה או לבליעה של מרכיבים שבדרך כלל אינם אמורים לגרום לתגובה של מערכת החיסון. כדוגמת: מזון, אבקנים וארס דבורניים.
- "**אלרגן**" הינו החומר אליו האדם רגיש
- חשיפת הגוף ל**אלרגן** מביאה לשחרור חומרים הגורמים לתגובה אלרגית.
- התגובה האלרגית היא התגובה החיסונית המהירה ביותר בטבע.



## אלרגיה למזון

אלרגיה למזון היא תגובת יתר של מערכת החיסון למרכיבים חלבוניים במזון.

### חשוב לדעת:

- גם חשיפה לכמות מזערית של "אלרגן" עלולה לגרום לתגובה אלרגית.
- עוצמת התגובה משתנה: מתופעות קלות עד קשות ועד כדי סכנת חיים!

**אלרגיה למזון היא בגדר מצב חירום רפואי!**



## אלרגנים נפוצים

כ-90% מהתגובות האלרגיות למזון נגרמות ממספר קטן של סוגי מזון



- **חלב** האלרגיה לחלבון חלב פרה היא הנפוצה ביותר בארץ



- **אגוזים** כגון : קשיו, פיסטוק, פקאן...

- **בוטנים**

- **דגים**

- **שומשום** ומוצריו כגון : טחינה, חלבה ...



- **ביצים**

- **סויה**

**ייתכנו אלרגיות גם למזונות אחרים**



## שכיחות התופעה בישראל

- כ-2% מתלמידי כתות א' בישראל אובחנו כסובלים מאלרגיה למזון.
- בשנת 2016, כ-450 תלמידים הופנו מבתי ספר לחדרי מיון, בעקבות תגובה אלרגית למזון.
- עלול להיגרם מוות בעקבות תגובה אלרגית קשה למזון. מקרים אלו שכיחים יותר במתבגרים ובמבוגרים צעירים.

### חשוב לדעת

שיעור האלרגיות למזון בקרב הילדים בכל העולם וכך גם בישראל - עולה !

## החשיפה לאלרגן

התגובה האלרגית מתחילה כאשר ילד נחשף לאלרגן.  
החשיפה עלולה להתרחש במגוון דרכים:

- לרוב על ידי **אכילת** המזון האלרגני
- לעיתים רחוקות על ידי **מגע** של העור או ריריות העור עם החומר האלרגני
- לעיתים על ידי **שאיפת אוויר** באזור שבו נמצא החומר האלרגני (בעת בישול , בעקבות פיזור אבקה או חלקיקים קטנים בעת פתיחת שקית עם המזון האלרגני וכדומה...)



# אלרגנים בחומרים נוספים הנמצאים בשימוש

תיתכן חשיפה לאלרגן הנמצאים בחומרים נוספים  
שאינם מזון לבני אדם. לדוגמה:

\* בחומרי מעבדה

\* בצבעי אצבע

\* במזון לחיות מחמד



## התרחשות התגובה האלרגית

- התגובה האלרגית מופיעה תוך דקות ועד כשעתיים מהחשיפה לאלרגן.
- החשיפה עלולה לגרום לתגובה מקומית כדוגמת - תפרחת אדומה או נגעים הנראים כ"עקיצות", כוויות, נפיחות בעיניים, נפיחות בשפתיים וכיו"ב.
- במידה ודרכי הנשימה מעורבות, התגובה עלולה להיות קשה ומסכנת חיים.

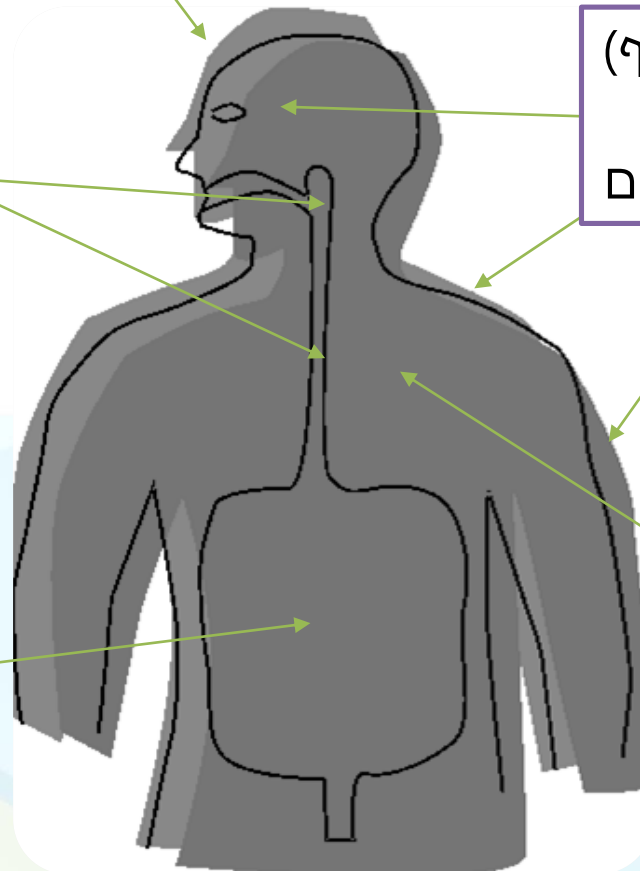


# תגובות אלרגיות המופיעות לאחר החשיפה

עיניים דומעות  
נזלת

קשיי בליעה  
קוצר נשימה  
שיעול טורדני  
שינוי קול,  
צרידות

בחילות והקאות  
שלשול  
כאבי בטן



נפיחות (בכל חלק בגוף)  
תפרחת מגרדת  
מתפשטת בעיקר בפנים

ירידה בלחץ דם  
איבוד הכרה



## תיאורים מילוליים שכיחים בהם משתמש הילד האלרגי כשהוא חווה תגובה אלרגית:

\*"משהו תקוע לי בלוע"

\*"הלשון שלי כבדה"

\*"השפתיים שלי מתוחות"

\*"יש לי בלוטה בלוע"

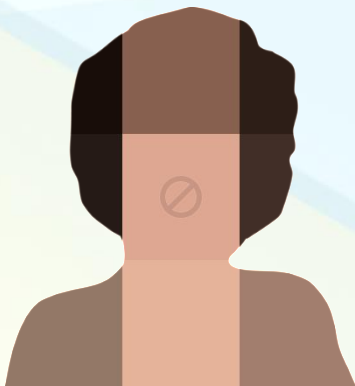
\*"האוכל חריף מדי"

\*"הלשון שורפת"

\*"מגרד לי בלשון"

\*"משונה לי בפה"

\*"כאילו יש לי שערות על הלשון"





## תגובה אנפילקטית

אנפילקסיס היא תגובה אלרגית קשה, המופיעה תוך דקות עד שעותיים מרגע החשיפה לאלרגן ומהווה מצב חירום אשר עלול לגרום למוות.

**מאפייני התגובה האנפילקטית:**

- **תפרחת אדומה מגרדת**
- ירידת בלחץ הדם הגורמת לחולשה, עילפון
- קשיי נשימה עקב בצקת בדרכי נשימה
- נפיחות בלוע
- אי שקט, בלבול



## תגובה אנפילקטית

- **התגובה האנפילקטית מחייבת טיפול מיידי!**
- הטיפול הראשוני - הזרקת אדרנלין באמצעות מזרק "אפיפן"



## התנהלות בבית הספר ובגן

האחריות על הילד האלרגי היא אחריות משותפת של הילד, של המשפחה ושל המוסד החינוכי.



### מטרה

- לשמור על בריאותו-בטיחותו של הילד
- לאפשר את השתתפות הילד האלרגי בכל פעילות בהתאם ליכולתו
- למנוע יצירת סטיגמה על הילד האלרגי ולמנוע לעג ובריונות כלפיו



## אחריות ההורים

- יידוע המוסד החינוכי באמצעות טופס הצהרת בריאות בתחילת שנת הלימודים.
- המצאת מסמך מפורט מהרופא המומחה אודות מצבו של הילד, כולל תכנית פעולה למקרה חרום
- אספקת מזרק אפיפן ומעקב אחר תוקפו
- מסירת מספרי טלפון להתקשרות במצבי חירום



## אחריות ההורים

- הקניית כללי התנהגות למניעת החשיפה לאלרגן
- הקניית כללים לטיפול עצמי, בהתאם לגילו ובהתאם להבנתו של הילד

### חשוב לזכור:

הורים רבים חשים דאגה רבה מהמפגש של ילדיהם עם סביבה חדשה ולכן ישקיעו מאמצים רבים על מנת להבטיח את בריאותם.





## אחריות הילד - התלמיד

**אחריות הילד תהיה בהתאם לגילו ולהבנתו**

### הקפדה על יישום כללי מניעה

- הימנעות מלחלוק מזון עם החברים לכתה
- קריאת תוויות המזון בקפידה לפני כל קניית מזון ואכילתו

**יידוע המורה על הופעת סימנים של תגובה אלרגית**

## אחריות המוסד החינוכי

- יצירת סביבה בטוחה ובריאה לתלמיד
- הכרת סימני התגובה האלרגית - כלל הצוות החינוכי
- מתן מענה באמצעות הזרקת האפיפן - במידת הצורך
- פנייה למד"א לשם הצלת חיים - במידת הצורך
- **קיום מפגש, לפני תחילת שנת הלימודים**, בנוכחות צוות הניהול, אחות - נציגת שירותי הבריאות, התלמיד וההורים, לשם **קביעת דרכי ההתנהלות** במהלך ימי הלימודים. במפגש תסוכם ההיערכות וייקבע האחראי במוסד החינוכי לקשר עם ההורים.
- **קיום הדרכה שנתית לצוות** על האלרגיה, על דרכי המניעה, על הסימנים המחשידים חשיפה לאלרגן ועל דרכי ההתמודדות והטיפול.



## \* קביעת שטחים נקיים מאלרגן ככל שאפשר

\* הכרזת הכיתה ומרחבים נוספים מוסכמים, **כסביבות**

**בטוחות**, שאין להכניס לתוכן את האלרגן.

\* **שילוט** בולט של המקומות הבטוחים

\* **יידוע כל הורי הכיתה**, לקראת פתיחת שנת הלימודים

ובאספת ההורים הראשונה, על המגבלות התזונתיות

החלות על תלמידי הכיתה

\* **תכנון ההתנהלות** באופן ששגרת בית הספר או הגן לא

תיפגע במידת האפשר, ויחד עם זאת שבטיחותו של

התלמיד הסובל מאלרגיה תישמר בעיקר כשמדובר

באלרגיה למספר מוצרי מזון.



משרד  
הבריאות



## \* ארגון מערכת התלמיד וסדר יום הלימודים

- מומלץ שמרבית השיעורים לתלמיד הסובל מאלרגיה יילמדו בכיתת-האם.
- בעת למידה במרחבים אחרים יש להיערך מבעוד מועד על ידי הקפדה על הניקיון.
- במידת האפשר, האכילה תתקיים לאחר ההפסקה הגדולה, ובכך תתאפשר מניעת החשיפה לאלרגנים.



משרד  
הבריאות



## \* שמירה על כללי ניקיון לפני ואחרי אכילה

- רחיצת ידיים במים וסבון
- **יש לזכור:** השימוש בתמיסות על בסיס אלכוהול לחיטוי ידיים לא מספיק, תמיסות אלה אינן מסירות אלרגנים!
- רחיצת ידיים לפני ואחרי הכנת מזון
- ניקוי כלים
- הקפדה על איסור החלפת כלים בין תלמידים
- ניקוי משטחי אוכל ומשטחי עבודה לפני ואחרי שימוש



## יציאה לטיול

- לקראת יציאה לטיול או לפעילות חוץ בית ספרית שבה מוגש מזון, **על ההורים לבקש את פרטי הקשר עם גורם ההסעדה ובאחריותם לאשר את הרכב המזון שיקבל ילדם במהלך הפעילות.**

- הורים שאינם מאשרים את הרכב המזון שיוגש בפעילות, יוכלו לספק לילדם את המזון המותאם.

## השלכות רגשיות

- פחד מתגובות חריפות ואף ממוות
- פחד מלעג
- בדידות חברתית
- מגבלות בפעילות



משרד  
הבריאות



## תמיכה רגשית

ילדים הסובלים מאלרגיות עלולים להיות קורבן לאיומים, להפחדה, ללעג ולצחוק על ידי חבריהם לכיתה.

התנהגויות אלה יכולות להוות סיכון של ממש לילד, מעבר לפגיעה הרגשית.

חשוב לגלות ערנות ולהתמודד עם תופעות אלו.

מומלץ לדאוג לליווי של התלמיד, על פי הצורך, על ידי היועץ/הפסיכולוג של המוסד ולתמיכה בו.





# מניעת חשיפה

המפתח להבטחת בטיחותם של  
תלמידים עם אלרגיה למזון



## מוכנות למקרה של תגובה אנפילקטית!

- היה מוכן תמיד - תגובות אנפילקטיות אינן מתוכננות!
- הכן תכנית התנהלות במצבי חירום כתגובה מראש!
- דאג להמצאות מזרק אדרנלין (אפיפן) בתוקף בכל עת!
- דע להכיר סימני תגובה אנפילקטית!
- דע איך להשתמש במזרק אדרנלין (אפיפן)!

# תכנית פעולה לטיפול מידי בתגובה אלרגית למזון ולאנפילקסיס

תמונה

וּם: \_\_\_\_\_ גיל: \_\_\_\_\_ משקל: \_\_\_\_\_ ק"ג

ולרגיה ל\_\_\_\_\_

וסטמה כן (בסיכון לתגובה קשה) / לא

אנשי קשר (שם וקרבה):



## בחדש לחשיפה לאלרגן והופעת תסמינים קלים



**דרכי עיכול**  
בחילה  
הקאה  
כאב בטן



**עור**  
תפרחת  
גרד מפושט



**פה**  
גרד  
נפיחות קלה בשפתיים



**אף**  
נזלת  
גרד באף  
זתעטשויות

ורבות של מערכת אחת:

תן אנטיהיסטמינים  
שגחה צמודה ומעקב אחר שינויים; להודיע לאנשי הקשר.  
ס התסמינים מחמירים - מתן אפיפן 0.3 מ"ג/אפיפן גיוניור 0.15 מ"ג.

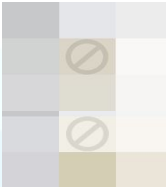
ורבות של **שתי** מערכות מתן **מייד** של אפיפן 0.3 מ"ג/אפיפן גיוניור 0.15 מ"ג

## הוראות שימוש במזרק אפיפן



1. אחיזת המזרק בכף יד מאוגרפת כשהחלק הכחול כלפי מעלה, בעזרת היד השניה הסרת המכסה הכחול.

2. קרוב הקצה הכתום לחלק החיצוני של הירך.



3. נעיצת המזרק בזווית של 90° לירך עד לשמיעת "קליק" והחזקתו במשך 3 שניות.

4. הוצאת המזרק ועיסוי אזור ההזרקה במשך 10 שניות.  
לאחר ההזרקה, מיד עם הוצאת המזרק, המחט תכוסה באופן אוטומטי.

## לכל אחד מהתסמינים הבאים מתן מייד של אפיפן



ערפול הכרה



**פה ולוע**  
נפיחות ניכרת בלשון ו/או בשפתיים צרידות קושי בנשימה קושי בבליעה צרידות



**לב**  
חיורון  
כחלון  
דופק חלש  
סחרחורת  
התעלפות



**ראות**  
קוצר נשימה  
צפצופים  
שיעול

ר מתן האפיפן:

זתקשר למד"א 101.

זשכיב את המטופל, אם קושי בנשימה יש להושיבו. השגחה צמודה ומעקב.  
ס התסמינים חוזרים, מתן מנה נוספת של אפיפן כעבור 5 דקות.  
זודיע לאנשי הקשר.

אוג להעברת המטופל לבדיקה רפואית והשגחה במתקן רפואי (מיון/מוקד), שגחה נדרשת למשך 4 שעות לפחות.

ו לדווח לצוות הרפואי על שעת השימוש במזרק.

תאריך

ד"ר

חתימה



## שימוש במזרק אפיפן



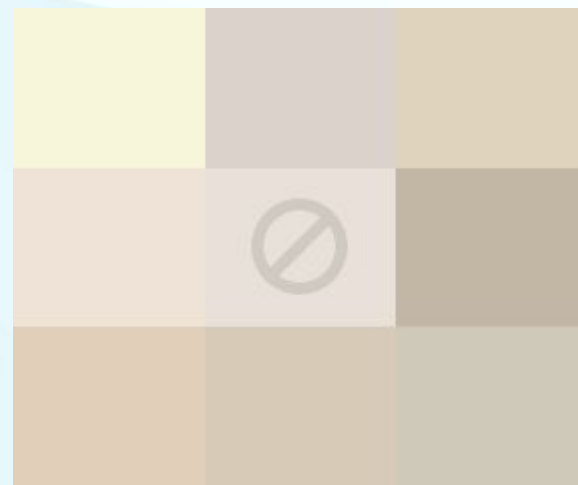
- המזרק מיועד לשימוש על ידי כל אדם.
- המזרק דומה למזרקים שחולקו לכלל אזרחי מדינת ישראל בערכות ללוחמה ביולוגית.
- בתחילת התגובה לא ידוע כיצד היא תסתיים.
- במקרה של ספק באשר לחומרת התגובה האלרגית הקשה, **עדיף השימוש במזרק - שימוש זה יציל את חיי הילד!!!**

**אין סיבוכים משמעותיים מהזרקת "שווא"**



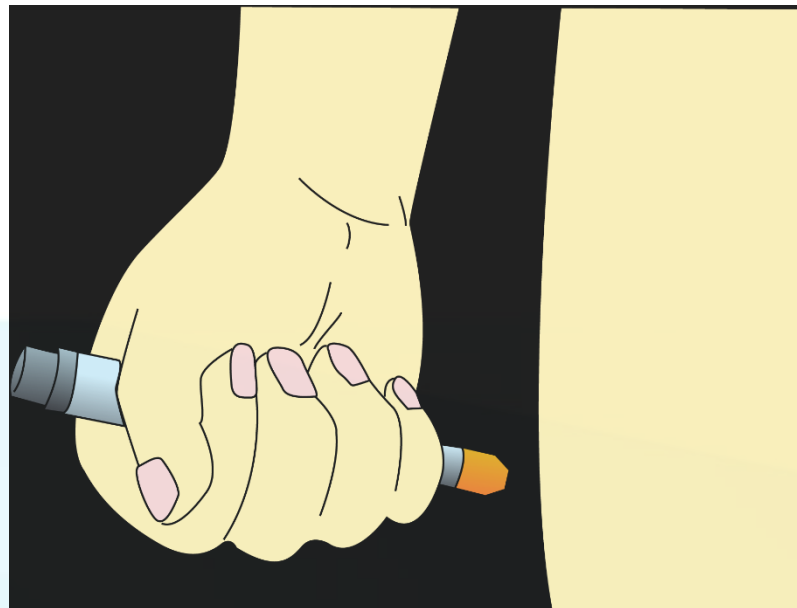
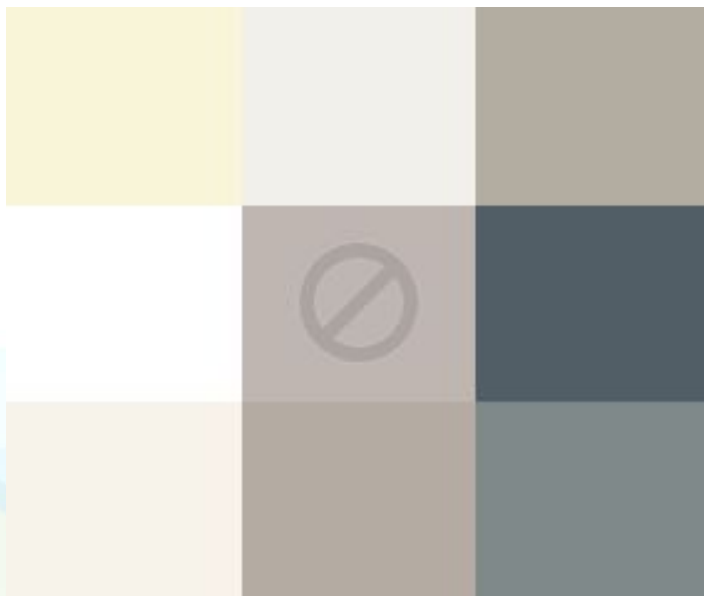
## אופן השימוש במזרק אפיפן

1. מוציאים מאריזת הפלסטיק ומושכים את הפקק הכחול, מבלי לגעת בידיים בקצה הכתום (המקום ממנו יוצאת המחט).





## 2. מכוונים את הקצה הכתום של האפיפן לצד החיצוני האמצעי של הירך (עם או בלי בגדים).





3. מצמידים את הקצה **הכתום** בחוזקה לירך עד לשמיעת או לתחושת קליק (מציין את יציאת המחט והזרקת החומר) ומשאירים את קצה המזרק במקום למשך 3 שניות.



4. בסיום הפעולה מנתקים את מזרק האפיפן בזהירות מהירך.

**חשוב לזכור**

אם יש ספק בצורך בהזרקה - אין ספק!  
יש להזריק!!!





## 5. יש להזעיק אמבולנס לפינוי הילד.



- לעיתים יש צורך בהזרקה נוספת של אדרנלין והמשך טיפול רפואי ולכן יש להפנות את הילד להמשך השגחה רפואית.
- השגח על הילד כשהוא בתנוחת שכיבה עד לפינוי.



## גורמי סיכון למוות מאלרגיה למזון

### גורמי סיכון למוות מאלרגיה למזון

- דחייה במתן זריקת האדרנלין
- הסתמכות על מתן טיפול אניהיסטמיני ( כדוגמת פנסטיל )

### אנשים בסיכון גבוה

- מתבגרים ומבוגרים צעירים
- ילדים עם היסטוריה של תגובה אנפילקטית בעבר
- ילדים עם אסתמה ובפרט אסתמה לא מאוזנת.

## יעוץ ומקורות מידע

### ניתן להתייעץ עם גורמים רפואיים:

- הרופא המומחה לאלרגיה המטפל בילד
- צוות בריאות התלמיד בבית הספר
- עמותת יה"ל ליעוץ ולהדרכה לאלרגיה למזון  
<http://www.foodallergy.co.il/>
- העמותה הישראלית לאלרגיה למזון  
<http://foodallergy-il.com/>