

# Dị Ứng Thực Phẩm hay Chỉ Là Quấy Khóc?

Jenny rất thích bữa nhẹ buổi sáng của em. Nhưng sau 30 phút, em lại quấy khóc. Mắt của em nhìn sưng và em khóc. Jenny bị dị ứng thực phẩm hay là chỉ đơn thuần là quấy khóc?

## Dị ứng thực phẩm là ...

Phản ứng với loại thực phẩm không bình thường. Hệ miễn dịch của cơ thể trở lên bắt đầu nhầm lẫn. Trong vòng vài phút (hoặc trong tới 2 giờ), cơ thể sẽ tạo ra các triệu chứng giống như bệnh:

- Hắt hơi, chảy nước mũi, ho, khó thở, thở khò khè (bệnh suyễn)
- Da hoặc mắt ngứa, nổi mẩn hoặc sưng
- Buồn nôn, tiêu chảy, xì hơi, đau, đau thắt

Đa số các phản ứng dị ứng đều chỉ là khó chịu. Tuy nhiên, một số ít người mắc các phản ứng nghiêm trọng có thể đe dọa tới tính mạng của họ. Các triệu chứng giống như dị ứng cũng có thể là các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng khác. Hãy tìm hiểu!

## Nếu quý vị nghi ngờ là có dị ứng thực phẩm:

**Hãy đưa con quý vị đi khám bác sĩ.** Đó là cách duy nhất để biết con quý vị có thực sự bị dị ứng thực phẩm hay không. Nếu vậy, việc được bác sĩ chữa trị là rất quan trọng!

**Tránh tự chẩn đoán bệnh dị ứng.** Nếu quý vị không cho con mình dùng một loại thực phẩm nào đó, ví dụ như sữa, em có thể thiếu các chất dinh dưỡng cần thiết để phát triển và sống khỏe mạnh.

## Các Bệnh Dị Ứng Thực Phẩm Thường Gặp

**Đối với trẻ em:** đậu phộng, sữa, trứng, hạt trái cây (ví dụ hồ đào, hạt hạnh nhân, hạt điều, hạt óc chó), đậu nành, và lúa mì



**Đối với người lớn:** đậu phộng, hạt trái cây, cá, và tôm cua ngêu sò (đặc biệt là tôm)

Trích từ \_\_\_\_\_

**NIBBLES FOR HEALTH**

Bản Tin về Dinh Dưỡng dành cho Cha Mẹ Có Con Nhỏ, USDA, Ban Dịch Vụ Dinh Dưỡng và Thực Phẩm

# Dị Ứng Thực Phẩm hay Chỉ Là Quấy Khóc?

Cứ khoảng 20 trẻ em thì có một em bị dị ứng với ít nhất một loại thực phẩm. Đó là tin vui! Trừ đậu phộng và hạt cây, đa số trẻ em đều hết bị dị ứng thực phẩm khi lớn lên. Cho đến khi đó, sau đây là những việc mà quý vị có thể làm:



## Giúp Con Quý Vị Đối Phó với Bệnh Dị Ứng Thực Phẩm và Ăn Uống Lành Mạnh

- **Nhờ Người Giúp Đỡ.** Quý vị không thể bỗng nhiên trở thành chuyên gia. Bác sĩ của quý vị có thể giúp đỡ.
- **Tránh cho ăn các loại thực phẩm gây dị ứng!** Hãy thận trọng: các loại thực phẩm gây dị ứng có thể là các thành phần trong các loại thực phẩm hỗn hợp.
- **Tìm hiểu về các chất thay thế thực phẩm.** Quý vị cần biết các loại thực phẩm khác có những chất dinh dưỡng mà con quý vị có thể thiếu. Hãy cố gắng nấu các món ăn mà cả gia đình thích.
- **Đọc danh sách thành phần trên nhãn thực phẩm.** Đó là cách để biết một loại thực phẩm đóng gói sẵn có thành phần gây dị ứng hay không.
- **Báo cho tất cả những người chăm sóc con quý vị biết.** Mang theo giấy xác nhận của bác sĩ của con quý vị tới trung tâm giữ trẻ ban ngày. Cho những người giữ trẻ, ông bà, hoặc người thân và bạn bè khác biết! Giải thích với họ nên tránh các loại thực phẩm nào, và tại sao.
- **Thận trọng khi gọi đồ ăn cho con tại nhà hàng.** Hỏi về các thành phần trong đồ ăn.
- **Mang thực phẩm từ nhà.** Nếu quý vị không biết chắc về đồ ăn tại trung tâm giữ trẻ ban ngày, nhà hàng, hoặc nhà của người khác, hãy chuẩn bị đồ ăn cho con mình.
- **Chơi đóng vai với con quý vị.** Thực hành những việc cần làm khi có người không biết về dị ứng thực phẩm cho con quý vị ăn.



Sở Y Tế và Dịch Vụ Trợ Giúp Người Cao Niên  
Ban Dịch Vụ Dinh Dưỡng và WIC  
P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570  
573-751-6204  
[www.dhss.mo.gov/WIC](http://www.dhss.mo.gov/WIC)

DHSS là hãng sở không phân biệt đối xử/cung cấp cơ hội công bằng. Các dịch vụ được cung cấp dựa trên căn bản không phân biệt đối xử. Có thể lấy ấn phẩm này dưới các dạng khác cho người khuyết tật bằng cách liên lạc với Sở Y Tế và Dịch Vụ Người Cao Niên Tiểu Bang Missouri (Missouri Department of Health and Senior Services) tại số 573-751-6204. Số điện thoại cho người khiếm thính và khiếm thanh là 1-800-735-2966. Tiếng nói: 1-800-735-2466.

Vietnamese #367 (10-07)