

# Tờ Dữ Kiện (Peanut Allergy Fact Sheet)

## Dị Ứng Đậu Phộng

VIETNAMESE

Trang 1

Lời giải trừ trách nhiệm: Tờ dữ kiện này chỉ có mục đích thông tin mà thôi. Hãy hỏi bác sĩ hoặc các chuyên viên y tế khác để bảo đảm thông tin này thích hợp với con quý vị.



### Dị ứng đậu phộng là gì?

(What is peanut allergy?)

Dị ứng đậu phộng là một phản ứng xảy ra không bao lâu sau khi tiếp xúc với đậu phộng hoặc các sản phẩm làm từ đậu phộng. Phản ứng này do kháng thể dị ứng IgE chống lại chất đạm của đậu phộng.

### Dị ứng đậu phộng có thông thường không? (How common is peanut allergy?)

Nghiên cứu gần đây cho thấy là trong cộng đồng Tây phương, khoảng 1 trong 200 trẻ em (0,5%) đã có phản ứng với đậu phộng khi được 5 tuổi. Tính chung, khoảng 1-2% dân số có phản ứng lâm sàng với đậu phộng. Khoảng 3% trẻ em có kết quả thử nghiệm dị ứng đậu phộng dương tính (chẳng hạn như thử nghiệm chích da), nhưng chỉ 1/3 số này sẽ có phản ứng khi ăn đậu phộng. Việc có dị ứng với đậu phộng trong thời thơ ấu khác nhau rất nhiều tùy theo xứ sở. Úc là xứ có dị ứng đậu phộng phổ biến tương đối cao. Nếu con quý vị có thử nghiệm dị ứng dương tính nhưng chưa từng bao giờ ăn đậu phộng thì bác sĩ sẽ quyết định khả năng em bị phản ứng nếu tiếp xúc với đậu phộng hoặc các sản phẩm có đậu phộng.

### Các triệu chứng của dị ứng đậu phộng là gì? (What are the symptoms of peanut allergy?)

Phần lớn các phản ứng với đậu phộng ở mức nhẹ và gồm có chứng phát ban quanh miệng, nơi mà đậu phộng tiếp xúc với da, hoặc phát ban tổng quát tại các nơi khác trên cơ thể. Một triệu chứng thông thường khác là đau bụng và ói mửa sau khi ăn sản phẩm có đậu phộng không lâu. Các em nhạy cảm hơn có thể bị ho, thở khò khè, khó thở hoặc khàn tiếng vì phản ứng dị ứng xảy ra trong đường hô hấp. Trong các trường hợp nghiêm trọng nhất, em có thể bị ngã quy xuống và ngất xỉu. Một số người rất hiếm, rất nhạy cảm đã chết vì phản ứng dị ứng nghiêm trọng được gọi là phản vệ.

### Làm sao chẩn đoán dị ứng đậu phộng?

(How is peanut allergy diagnosed?)

Trong phần lớn trường hợp, manh mối về dị ứng đậu phộng là việc bắt đầu có các triệu chứng sau khi tiếp xúc với sản phẩm đậu phộng không lâu. Sự hiện hữu của kháng thể dị ứng IgE đối với đậu phộng có thể được xác định bằng thử nghiệm chích da hoặc thử máu (gọi là thử nghiệm RAST). Điều quan trọng cần biết là không phải mọi trẻ em có thử nghiệm dị ứng dương tính sẽ có triệu chứng khi tiếp xúc với sản phẩm đậu phộng, và việc suy diễn thử nghiệm nên được bàn thảo với bác sĩ. Trong một số trường hợp, có thể cần phải xác định hoặc loại bỏ dị ứng đậu phộng bằng cách thử nghiệm cho ăn thử đậu phộng tại bệnh viện. Bác sĩ của con quý vị sẽ thảo luận chuyện này với quý vị nếu cảm thấy cần thiết.

### Tôi làm sao để tránh con tôi tiếp xúc với đậu phộng? (How do I avoid exposing my child to peanuts?)

Đậu phộng được tìm thấy trong các thực phẩm mà chúng ta không luôn luôn nghĩ là có. Biết chỗ để coi là điều tốt. Điều quan trọng là dùng sự nhận thức thông thường và đọc kỹ nhãn hiệu thực phẩm.

Tránh các thực phẩm có các chất sau đây:

- Đậu phộng, quả hạch (nut), hạt beer nuts, hạt monkey nuts.
- Dầu đậu phộng – ép nguội, ép hoặc trích ra (lưu ý – dầu lạc Arachis là dầu đậu phộng). Dầu đậu phộng tinh chế ít có khả năng gây phản ứng với những người bị dị ứng đậu phộng.
- Tất cả các sản phẩm đậu phộng, thí dụ bơ đậu phộng.
- Đậu phộng giã nát/nghiền nhỏ - trong nước chấm hoặc bao trên thực phẩm (bánh ngọt, bánh sữa nhỏ, kem ăn), nước chấm sa tế, nước chấm đậu phộng.

**Nếu được thì kiểm tra nhãn hiệu** của các thực phẩm sau đây vì thành phần có thể chứa sản phẩm đậu phộng:

# Tờ Dữ Kiện (Peanut Allergy Fact Sheet)

## Dị Ứng Đậu Phộng

Trang 2

- Bánh ngọt
- Bánh bích quy
- Bánh quy giòn
- Bánh nướng
- Thức ăn Trung Hoa
- Thức ăn sắc tộc
- Thức ăn Nam Dương
- Thịt nướng Kebabs
- Dầu giấm trộn rau
- Xúp
- Nước sốt mì ống
- Thức ăn Thái Lan
- Kẹo dẻo bọc xô cô la hoặc đường
- Ngũ cốc ăn điểm tâm
- Chất đậm thực vật thủy phân hoặc kết cấu (HVP & TVP, thường là đậu nành)
- Xô cô la
- Thỏi ngũ cốc, thí dụ muesli bars
- Cà rem
- Bánh hạnh nhân marzipan
- Kẹo trái cây hoặc quả hạch

Dầu đậu phộng có gây nguy hiểm không?

(Is peanut oil a risk?)

Vấn đề dị ứng đậu phộng là ở chất đậm chứ không phải ở dầu (chất béo) trong đậu phộng. Trong các cuộc nghiên cứu nhỏ, dầu đậu phộng tinh chế đã được chứng tỏ là an toàn. Dầu đậu phộng ép nguội có chứa chất đậm đậu phộng và nên tránh dùng. Đáng tiếc là thường khó bảo đảm dầu được tinh chế đủ để loại bỏ tất cả các vết chất đậm đậu phộng. Người ta thường được khuyên tránh dùng dầu đậu phộng, nhất là những người có phản ứng nghiêm trọng đe dọa tới mạng sống.

Còn các thực phẩm có nhãn đề “có thể chứa các vết đậu phộng” thì sao? (What about foods with a label that says “may contain traces of peanuts”?)

Nhiều thực phẩm có lời cảnh cáo trên nhãn “có thể chứa các vết đậu phộng”. Điều này thường có nghĩa là thực phẩm được chế biến trong một cơ xưởng cũng sản xuất thực phẩm có chứa đậu phộng, tuy nhiên thực phẩm này có thể không chứa đậu phộng. Hãy bàn với bác sĩ về các thực phẩm này.

Con tôi có cần tránh các loại quả hạch khác không? (Does my child need to avoid other types of nuts?)

Thường thường trẻ em có thể có phản ứng với một số những loại quả hạch khác nhau. Các loại quả hạch khác nhau cũng thường được kiểm tra khi làm thử nghiệm chích da. Bác sĩ có thể khuyên con quý vị tránh tất cả các loại quả hạch, tùy theo tiểu sử gia đình, kết quả thử nghiệm và loại phản ứng của con quý vị. Điều quan trọng là phải thảo luận chuyện này với bác sĩ của con quý vị. Việc lây nhiễm có thể xảy ra trong các cơ sở sản xuất dùng nhiều loại quả hạch khác nhau. Tránh tất cả các loại quả hạch thường là đường lối hành động an toàn nhất.

EpiPen là gì? (What is an EpiPen?)

EpiPen là dụng cụ dùng trong trường hợp khẩn cấp để tiêm một liều adrenaline vào bắp thịt ngay dưới da. Nó được dùng để chữa trị các phản ứng mãnh liệt với sản phẩm đậu phộng. Thuốc adrenaline làm đảo ngược phản ứng dị ứng mãnh liệt và có thể cứu mạng sống. Anapen là một loại dụng cụ tiêm adrenaline tự động khác.

Con tôi có nên mang theo EpiPen hay không? (Should my child carry an EpiPen?)

Tất cả các bác sĩ chuyên khoa dị ứng đều đồng ý là trẻ em từng bị phản ứng nghiêm trọng với đậu phộng, ảnh hưởng tới đường hô hấp, nên có dụng cụ EpiPen. Nhu cầu của các trẻ em khác về EpiPen tùy thuộc vào một số yếu tố nên được thảo luận với bác sĩ. **Nếu quý vị có EpiPen thì điều rất quan trọng là quý vị biết cách sử dụng nó và quý vị có một bản Chương Trình Hành Động Phản Vệ do bác sĩ cung cấp.**

Con tôi có thể hết bị dị ứng đậu phộng hay không? (Can my child grow out of peanut allergy?)

Với phần lớn trẻ em (80%) có dị ứng đậu phộng dưới 5 tuổi, tình trạng dị ứng sẽ tiếp tục tới sau thời thơ ấu.



XCVXCVXCV

# Tờ Dữ Kiện (Peanut Allergy Fact Sheet)

## Dị Ứng Đậu Phộng

Trang 3

Tuy nhiên, 20% trẻ em thực sự hết bị dị ứng. Các em có phản ứng dị ứng mạnh với trở ngại hô hấp ít có khả năng hết bị dị ứng rất nhiều so với các em có phản ứng nhẹ hơn. Đôi khi bác sĩ có thể xác định dị ứng đậu phộng còn hay không bằng cách theo dõi các thử nghiệm dị ứng cách nhau khoảng 12 tháng. Dị ứng đậu phộng có thể trở lại sau khi con tôi đã hết bị hay không? (Can peanut allergy return after my child has grown out of it?)

Trong gần như hầu hết tất cả mọi trường hợp, một khi em nào đã hết bị dị ứng đậu phộng thì sẽ không bị lại. Có một số trường hợp hiếm có đã bị lại. Người ta nghĩ là dị ứng có khả năng trở lại nhiều hơn nếu tiếp tục tránh ăn đậu phộng và sản phẩm đậu phộng sau khi trẻ em đã hết bị dị ứng. Vì lý do này, bác sĩ có thể khuyên con quý vị ăn một ít sản phẩm đậu phộng vài lần mỗi tuần.

Con tôi có khả năng bị phản ứng mạnh khi tình cờ tiếp xúc với sản phẩm đậu phộng trên băng ghế ngồi, trên tay các em khác hoặc khi ngửi thấy mùi đậu phộng hay không? (Is my child likely to have a severe reaction from casual contact with peanut product on benches, other children's hands or by smelling peanuts?)

Không. Phản ứng mạnh khi tình cờ tiếp xúc là điều rất hiếm xảy ra. Các nghiên cứu gần đây cho thấy bôi bơ đậu phộng lên da không gây nên bất kỳ phản ứng nghiêm trọng nào trong một nhóm các em bị dị ứng đậu phộng.

Tôi có thể ngừa dị ứng đậu phộng cho các con mà tôi sẽ có trong tương lai không? (Can I prevent peanut allergy in my future children?)

Không có phương pháp nào có thể bảo đảm trẻ em sẽ không bị dị ứng đậu phộng. Không có chứng cứ nào cho thấy tránh dùng đậu phộng và sản phẩm đậu phộng trong thời kỳ thai nghén hoặc trong thực đơn của phụ nữ cho con bú sữa mẹ ngăn ngừa được dị ứng đậu phộng cho trẻ sơ sinh. Có một số chứng cứ gợi ý là kem bôi da có chứa sản phẩm đậu phộng có thể làm tăng sự nhạy cảm. Các ấn phẩm gần đây gợi ý là việc cho ăn các thức ăn có đậu phộng sớm trong thời kỳ thơ ấu còn có thể bảo vệ trẻ khỏi bị phát triển dị ứng đậu phộng.

Tôi có thể tới đâu để tìm thêm thông tin trên internet? (Where can I find more information on the Internet?)

- Trang mạng Hội Dị Ứng và Miễn Dịch Lâm Sàng Úc (Australian Society of Clinical Immunology and Allergy-ASCI) có các thông tin hữu ích về dị ứng thực phẩm, do các chuyên gia Úc viết ([www.allergy.org.au](http://www.allergy.org.au)).
- Nhóm hỗ trợ bệnh nhân Anaphylaxis Australia cung ứng các tin tức cập nhật và lời khuyên quý giá để đối phó với dị ứng thực phẩm ([www.allergyfacts.org.au](http://www.allergyfacts.org.au)).

Hãy nhớ (Remember)

- Đọc kỹ nhãn hiệu thực phẩm và coi chừng các thực phẩm không nhãn hiệu có thể chứa sản phẩm đậu phộng.
- Nếu quý vị có EpiPen thì điều rất quan trọng là quý vị biết cách dùng và có một bản Chương Trình Hành Động Phản Ứng do bác sĩ cung cấp.

Do Khoa Dị Ứng, Miễn Nhiễm và bệnh Truyền Nhiễm, Bệnh Viện Nhi Đông Westmead soạn.



**kids health**  
the children's hospital at Westmead  
Child Health Promotion Unit

Bệnh Viện Nhi Đông  
Westmead  
ĐT: (02) 9845 3585  
Fax: (02) 9845 3562

<http://www.chw.edu.au/>

**SYDNEY**  
**CHILDREN'S**  
**HOSPITAL**  
RANDWICK

Bệnh Viện Nhi Đông  
Sydney, Randwick  
ĐT: (02) 9382 1688  
Fax: (02) 9382 1451

<http://www.sch.edu.au/>

**Kaleidoscope**  
HUNTER CHILDREN'S HEALTH NETWORK

Kaleidoscope, Mạng Lưới Y Tế  
Trẻ Em Vùng Hunter  
ĐT: (02) 4921 3670  
Fax: (02) 4921 3599

[www.kaleidoscope.org.au](http://www.kaleidoscope.org.au)