

Phòng ngừa và xử trí ngộ độc cá ngừ

Cá ngừ thuộc nhóm cá biển, là nguồn thực phẩm giàu chất đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất. Đặc biệt trong cá ngừ có chứa một loại chất béo thiết yếu omega 3 (DHA, EPA...) rất cần thiết cho sự tạo thành và phát triển, hoàn thiện hệ thần kinh của trẻ em, giúp trẻ thông minh.

Omega 3 rất hữu hiệu trong giảm mỡ trong máu, giảm nguy cơ xơ vữa mạch máu, giảm huyết áp, phòng ngừa bệnh tim mạch, hạn chế thoái hóa khớp...

Vì vậy có thể nói cá ngừ là nguồn dinh dưỡng rất quý, lại tương đối rẻ tiền, sẵn có và phổ biến quanh năm, là thực phẩm để làm món mặn rất tốt cho cả trẻ em và người lớn.

Cá ngừ cũng dễ chế biến thành nhiều món ăn khác nhau như kho khô, kho thơm, chiên, nấu ngót cà chua, xé nhỏ trộn mayonnair làm saladroux... với mùi vị khá đặc trưng và dễ ăn.

Chất đạm trong cá ngừ cũng như một số loại hải sản khác có thể gây ra phản ứng dị ứng trên những người có cơ địa dị ứng (có nghĩa là không phải ai cũng bị dị ứng với cá ngừ). Cũng như các loại cá hay hải sản khác, cá ngừ có khả năng gây dị ứng rất cao khi bị ươn, vì khi cá ươn sẽ sinh ra nhiều chất histamin trong thịt cá.

Ngay cả đối với người trước đây không hề dị ứng cá ngừ, nếu ăn phải cá ngừ ươn thì chất histamin này vào cơ thể có thể gây ra các phản ứng như nổi mẩn đỏ, mẩn ngứa, sưng cục môi, co thắt ruột gây đau bụng, nôn ói, tiêu chảy, co thắt phế quản gây khó thở, hen suyễn,...

Để phòng ngừa dị ứng do cá ngừ, cần chú ý một số điểm sau đây:

1. Đối với trẻ nhỏ

Khi tập cho trẻ ăn cá ngừ lần đầu tiên (khoảng 7 - 8 tháng tuổi) thì bà mẹ cần cho ăn thử một lượng nhỏ thịt cá ngừ (khoảng 1 muỗng cà phê) rồi theo dõi trong vòng 1 - 2 ngày xem trẻ có bị các dấu hiệu dị ứng hay không (nổi mề đay, khó thở, hen suyễn, tiêu chảy...), nếu có xảy ra thì ngưng ăn cá ngừ khoảng 1 - 2 tháng sau đó tập ăn lại một ít và theo dõi kỹ các phản ứng dị ứng nếu có ở trẻ, chú ý không trùng lặp với một loại thức ăn hay gây dị ứng khác như thịt bò, tôm, cua,...

Có thể chẩn đoán trẻ dị ứng cá ngừ nếu cả 3 lần đầu tiên ăn thử trẻ đều bị dị ứng, và cần loại món cá ngừ khỏi thực đơn của trẻ cho tới khi trẻ lớn trên 1 tuổi có thể thử lại từng ít một.

Còn nếu cũng ăn cá ngừ mà khi thì nổi mẩn ngứa, khi thì không nổi mẩn... thì chưa chắc là dị ứng cá ngừ, vậy thì thỉnh thoảng vẫn nên cho trẻ ăn cá ngừ để không bị thiếu chất dinh dưỡng.

2. Chọn cá

Chú ý lựa chọn cá ngừ còn tươi để hạn chế tối đa lượng histamin có thể gây dị ứng: thịt thân cá chắc, mắt trong, mang đỏ, cắt ra còn máu đỏ tươi, hậu môn ở gần đuôi cá nhỏ, bụng ruột cá còn kín, vây cá dính chắc vào thân, mùi tanh nhẹ,...

Không ăn cá ngừ ướp. Cá chết lâu và bảo quản không tốt sẽ bị ướp, làm thịt cá mềm nhũn, ấn vào thân cá để lại vết lõm, thân cá rủ xuống, mang đỏ bầm, đỏ ruột, mùi tanh nồng...

Nấu chín kỹ cá để làm giảm bớt khả năng bị dị ứng. Mua cá ngừ ở các nơi bán an toàn uy tín về nguồn gốc và có điều kiện bảo quản tốt như siêu thị, cửa hàng tươi sống đủ điều kiện bảo quản...

3.Cách xử trí khi bị dị ứng

Khi bị dị ứng xảy ra, tùy tình trạng và cơ địa nhạy cảm tới mức nào mà xử trí. Nếu chỉ nổi một vài mẩn ngứa nhỏ trên người hoặc chỉ sưng cục trên môi, tiêu chảy 1 - 2 lần,... thì có thể theo dõi tại nhà, có thể xức một số loại kem chống dị ứng dùng ngoài da nếu cần. Nên hạn chế tối đa việc gãi lên chỗ mẩn, vì càng gãi sẽ càng ngứa và làm trầy da có thể gây nhiễm trùng.

Nếu các vết mẩn nổi nhiều hơn gây ngứa ngáy khó chịu thì nên đi bác sĩ để được dùng thuốc chống histamin và ức chế tiết histamin của cơ thể. Đặc biệt trường hợp nổi mẩn khắp người, kèm lở loét các lỗ tự nhiên như mũi, miệng, hậu môn,...hoặc có khó thở, khò khè, tiêu phân máu... thì cần nhập viện càng sớm càng tốt.

Vì cá ngừ là một loại thực phẩm tốt nên việc chẩn đoán cơ thể dị ứng cá ngừ cần phải cẩn trọng và không nên lo sợ hay kiêng cử quá đáng. Có rất nhiều trường hợp cá ngừ bị nghi oan và chúng ta sẽ bị thiếu đi nguồn đạm và omega 3 quý giá.

Vì vậy nếu phản ứng dị ứng không nặng nề nghiêm trọng thì thỉnh thoảng chúng ta nên thử sử dụng lại thực phẩm nghi ngờ với lượng ít. Có nhiều trường hợp trẻ nhỏ bị dị ứng với một số loại thức ăn, nhưng khi lớn lên trẻ có khả năng tiêu hóa tốt hơn và không còn bị dị ứng với thức ăn đó nữa.

Trường hợp khi ăn một loại thức ăn nào đó mà bị dị ứng mạnh hoặc phản ứng dị ứng có khuynh hướng ngày càng nặng hơn sau nhiều lần ăn... thì cần thận trọng cắt bỏ loại thực phẩm đó khỏi chế độ ăn một thời gian dài vài năm.