

## **Phòng và trị dị ứng khi ăn hải sản**

Rất nhiều người thích ăn hải sản tươi sống, nhưng sau đó khắp người nổi mẩn ngứa ngáy, khó chịu, đau bụng dữ dội, khó thở...

### *Bị dị ứng do đâu?*

Theo bác sỹ Lan Hương (Cục Vệ sinh An toàn Thực phẩm): Hải sản nói chung là những thực phẩm quý, giàu chất dinh dưỡng. Nhưng đây cũng là nhóm thức ăn gây dị ứng nhiều nhất trong số các trường hợp bị dị ứng sau khi ăn. Rất nhiều loại hải sản có thể gây dị ứng cho người có thể tạng không hợp với hải sản như: cua, tôm, ghẹ, cá nhám, cá ngừ...

Khi bị dị ứng hải sản, cơ thể sản sinh ra một loại kháng thể đặc dị, được gọi là protein miễn dịch IgE. Nếu tiếp tục ăn, chất gây mẩn cảm sẽ thúc đẩy IgE kết hợp với tế bào phôi đại của hệ thống miễn dịch để tạo ra histamine. Histamine sinh ra trong các tổ chức, cơ quan khác nhau sẽ gây nên những bệnh lý khác nhau (khó nuốt, khó thở, đau bụng, gây ngứa, nổi mụn...).

### *Các biểu hiện dị ứng*

Bị dị ứng hải sản cũng có nhiều dạng:

- Xảy ra rất nhanh, thường chỉ sau khi ăn vài giờ, có người chỉ vài phút.
- Bị nhẹ thì nổi mề đay từng vùng (hoặc khắp người), rất ngứa, nôn nao khó chịu.
- Trường hợp nặng, ngoài nổi ban và ngứa, còn phù nề mắt, nôn, đau quặn bụng, có cảm giác nóng rát vùng thượng vị, tiêu chảy, khó thở...
- Trường hợp nguy kịch, người bệnh có phản ứng kiểu phản vệ, dẫn đến tử vong.

### *Làm gì để phòng và trị?*

Để đề phòng dị ứng thức ăn hải sản, những người đã bị dị ứng với một loại thức ăn nào đó nên tránh dùng lại và loại trừ tất cả những món ăn mà thành phần có loại hải sản này.

Về điều trị, cách tốt nhất là loại trừ thức ăn gây dị ứng ra khỏi cơ thể càng sớm càng tốt bằng cách kích thích gây nôn.

Các thuốc kháng histamin có tác dụng tốt với các triệu chứng ở da, niêm mạc như nổi mề đay, ban đỏ, phù mắt, thuốc có thể ngăn chặn được các triệu chứng dị ứng nhẹ ngoài da, niêm mạc, nhưng không ngăn chặn được các phản ứng dị ứng nặng như sốc phản vệ, khó thở nếu có xảy ra.

Với các trường hợp nặng, phải đưa ngay người bệnh đến bệnh viện, không được tự ý sử dụng các loại thuốc chống dị ứng.

#### *Bài thuốc chữa dị ứng hải sản*

Khi bị dị ứng hải sản nhẹ, bạn có thể dùng bài thuốc dân gian sau.

Nguyên liệu: Gừng sống 10g, đậu xanh 100g, lá tía tô và rễ cây lau tươi mỗi thứ 15g.

Cách làm: Rửa sạch gừng, rễ cây lau và lá tía tô, giã nát, vắt lấy nước.

Đổ thuốc với đậu xanh vào nồi, thêm nước lã lượng vừa đủ, ninh như đậu xanh cho bệnh nhân ăn.

#### *Lưu ý*

Hải sản khi chết thì acid amin tốt sẽ bị chuyển hóa thành histamin gây độc cho cơ thể. Nếu không được cứu chữa kịp thời và đúng cách, người bị ngộ độc có nguy cơ tử vong rất cao. Để tránh ngộ độc, không nên mua các loại cá, hải sản bị ươn, chết, có mùi khác lạ.

***Nguồn: [baohaiphong.com.vn](http://baohaiphong.com.vn)***