

## Các Cơ Sở Chăm Sóc An Toàn cho Người Lớn Bị Dị Ứng Allergy Safe Adult Care Facilities

### Một cơ sở chăm sóc an toàn cho người lớn bị dị ứng là gì?

Dị ứng thực phẩm ảnh hưởng khoảng 3 đến 4 người lớn cho mỗi 100 người. Tuy không thể kỳ vọng tất cả các cơ sở chăm sóc phải hoàn toàn không có thực phẩm gây các phản ứng dị ứng, các cơ sở phải cố gắng để tạo và duy trì một môi trường an toàn cho những người lớn bị dị ứng với thực phẩm. Tạo một cơ sở an toàn về dị ứng liên quan đến việc:

- Tuân theo các chính sách và thủ tục nhằm giảm thiểu sự rủi ro vô tình tiếp xúc với những thực phẩm được biết là gây các phản ứng dị ứng cho những cư dân đang được chăm sóc
- Có sẵn một kế hoạch chăm sóc cho mỗi cư dân bị dị ứng với một thực phẩm bao gồm một bản sao *Kế Hoạch Ứng Phó Khẩn Cấp khi bị Sốc Phản Vệ* của họ (*Anaphylaxis Emergency Plan*). Kế hoạch cho biết phải làm gì trong trường hợp bị một phản ứng gây dị ứng. Để có một bản *Anaphylaxis Emergency Plan còn trống chưa điền*, xin viếng trang mạng của Hội Dị Ứng và Miễn Dịch Học Lâm Sang Canada (Canadian Society of Allergy and Clinical Immunology) <http://csaci.ca/patient-school-resources/>
- Thường xuyên huấn luyện nhân viên để bảo đảm tất cả mọi người có kiến thức và kỹ năng để đáp ứng và chăm sóc cho một cư dân đang bị một phản ứng dị ứng

### Một phản ứng dị ứng là gì?

Một phản ứng dị ứng là khi hệ miễn dịch của một người xem một chất lạ (một chất gây dị ứng) trong thực phẩm là có hại. Các phản ứng dị ứng thực phẩm có thể nhẹ hoặc nghiêm trọng. Dị ứng thực phẩm là một điều không nên xem thường. Điều này liên quan đến việc tránh các thực phẩm gây phản ứng dị ứng và đáp ứng một cách thích hợp khi vô tình tiếp xúc với các thực phẩm đó. Một phản ứng dị ứng nghiêm trọng được gọi là sốc phản vệ (anaphylaxis) (an-nah-fil-axe-is). Sốc thường xảy ra một cách nhanh chóng và có thể gây tử vong nếu không được chữa trị.

### Các triệu chứng của một phản ứng dị ứng nghiêm trọng là gì?

Các triệu chứng của một phản ứng dị ứng nghiêm trọng có thể bắt đầu chỉ trong vòng vài phút sau khi ăn thực phẩm gây nên các phản ứng. Chúng thường sẽ xảy ra trong vòng 2 tiếng. Tuy hiếm, nhưng có thể phải mất đến vài tiếng để các triệu chứng xuất hiện.

Các triệu chứng có thể thay đổi tùy từng người. Cùng một người nhưng họ có thể có một số các triệu chứng hơi khác nhau mỗi lần họ bị một phản ứng dị ứng. Các triệu chứng nguy hiểm nhất bao gồm khó thở hoặc bị tụt huyết áp. Các triệu chứng của sốc phản vệ có thể bao gồm bất cứ một trong những điều nào sau đây:

- **Thở:** ho, thở khò khè, thở hụt hơi, đau ngực hoặc tức ngực, nghẹn cuống họng, khàn tiếng, nghẹt mũi hoặc có các triệu chứng như bị dị ứng với cỏ khô (chẳng hạn như chảy nước mũi, ngứa mũi, chảy nước mắt và ngứa mắt), khó nuốt
- **Tim:** các dấu hiệu của việc bị tụt huyết áp như mạch đập yếu, cảm thấy muốn xỉu, chóng mặt hoặc đầu nhẹ lâng lâng, bất tỉnh
- **Da:** nổi sài, sưng (lưỡi, môi hoặc mắt), ngứa ngáy, nóng ấm, đỏ, nổi mào đay, da tái xanh hoặc nhợt nhạt
- **Bao tử:** ói mửa, buồn nôn, đau bụng hoặc tiêu chảy
- **Các triệu chứng khác:** lo âu, nhức đầu, miệng có vị tanh của kim loại hoặc đau thắt bụng dưới

Nếu một người bị dị ứng thực phẩm lo ngại họ đang bị một phản ứng, hãy ưu tiên xử lý trước. Đừng bỏ qua các triệu chứng ban đầu.

### Một phản ứng dị ứng nghiêm trọng được chữa trị như thế nào?

Khi một phản ứng bắt đầu, điều quan trọng phải xử lý ngay lập tức. Đừng chần chừ. Dùng ngay thuốc do bác sĩ kê toa gọi là epinephrine (eh-puh-NEH-fren). Epinephrine sẽ không gây hại cho cư dân nếu thuốc được chích một cách không cần thiết.

Epinephrine được chứa sẵn trong một ống tiêm gọi là ống chích tự động. Epinephrine giúp đảo ngược các triệu chứng của một phản ứng gây dị ứng và có thể cứu mạng một người.

#### Các bước chữa trị phản ứng dị ứng nghiêm trọng

1. Dùng ngay ống chích thuốc epinephrine tự động. Chích thuốc epinephrine vào vào chính giữa bắp đùi phía ngoài, chích xuyên qua quần áo nếu cần thiết
2. Gọi **9-1-1** hoặc số điện thoại cứu cấp tại địa phương
3. Đặt người đó nằm xuống với chân hơi gác cao lên một chút. Nếu họ bị buồn nôn hoặc ói, cho họ nằm nghiêng một bên. Đừng cho họ ngồi dậy hoặc đứng lên. Nếu họ đang bị khó thở, cho họ ngồi dậy
4. Đừng bỏ cư dân một mình
5. Nếu các triệu chứng của họ không đỡ hơn hoặc bị tệ hơn, chích liều epinephrine thứ nhì ngay 5 phút sau khi chích liều thứ nhất
6. Chắc chắn đưa cư dân đó đến bệnh viện

Đoạn trên đã được chuyển thể từ: Sốc Phản Vệ tại Trường Học và Các Cơ Sở Khác, Bản quyền 2005-2016 [Hội Dị Ứng và Miễn Dịch Học Lâm Sang Canada \(Canadian Society of Allergy and Clinical Immunology\)](#).

## Những gì có thể làm để tạo một cơ sở an toàn về dị ứng?

### Các kế hoạch chăm sóc và các ống chích tự động

- Lập một kế hoạch chăm sóc cho mỗi cư dân bị dị ứng với thực phẩm bao gồm một bản Kế Hoạch Ứng Phó Khẩn Cấp khi bị Sốc Phản Vệ (*Anaphylaxis Emergency Plan*) của cư dân. Hãy chắc chắn kế hoạch ăn của họ không có các chất gây dị ứng trong thực phẩm
- Cất các ống chích tự động của mỗi cư dân ở một nơi an toàn không có khóa để tất cả nhân viên có thể lấy được một cách dễ dàng
- Nếu có thể làm được an toàn, hãy để cư dân mang (các) ống chích thuốc tự động ở túi đeo bên hông hoặc trong một túi đựng nào khác
- Hãy chắc chắn ống chích thuốc tự động của họ có sẵn bất cứ khi nào có thực phẩm
- Thay mỗi ống chích tự động trước ngày thuốc hết hạn
- Nghĩ đến việc cho các cư dân bị dị ứng với thực phẩm mang thẻ y tế MedicAlert® để nhận dạng dị ứng

### Mua, chuẩn bị chế biến và phục vụ thức ăn

- Nói cho các nhà cung cấp thực phẩm biết về các sự dị ứng thực phẩm tại cơ sở của quý vị
- Hãy chắc chắn nhân viên nào mua, cất trữ, chế biến hoặc phục vụ thức ăn:
  - Có một danh sách liệt kê đầy đủ các thực phẩm gây phản ứng dị ứng cho cư dân và biết làm thế nào để nhận dạng các chất gây dị ứng trong thực phẩm được ghi trên nhãn sản phẩm. Để biết thêm thông tin về chất gây dị ứng được ghi trên nhãn, viếng trang mạng của Cơ quan Kiểm Tra Thực Phẩm của Canada (Canadian Food Inspection Agency) <https://inspection.canada.ca/food-labels/labelling/consumers/food-allergies/eng/1332442914456/1332442980290>
  - Đọc bản liệt kê các nguyên liệu mỗi khi mua thực phẩm hoặc nhận thực phẩm được giao đến. Các nguyên liệu trong thực phẩm đóng gói có thể thay đổi mà không có sự báo trước. Đừng nghĩ rằng thực phẩm trước đây đã được cho ăn an toàn thì nay cũng an toàn
  - Bảo đảm tất cả thực phẩm được chế biến và cất trữ tại chỗ phải được dán nhãn liệt kê một cách rõ ràng các thành phần nguyên liệu. Điều này bao gồm các thức ăn dư, thực phẩm được chế biến từ gốc, và bất cứ thực phẩm nào do gia đình hoặc nhân viên mang tới
  - Ngăn ngừa sự lây nhiễm chéo. Rửa tay kỹ, rửa sạch dụng cụ, và các bề mặt dùng để chế biến thực phẩm mỗi lần chuẩn bị các loại thức ăn khác nhau
- Không chấp nhận các rủi ro. Nếu quý vị không biết chắc một món ăn có an toàn cho cư dân bị dị ứng thực phẩm hay không, hãy cho ăn món khác
- Lưu ý đến các nhu cầu của cư dân bị dị ứng thực phẩm bất cứ khi nào phục vụ thức ăn, không phải chỉ trong các bữa ăn chính và ăn dặm thường lệ. Các tiệc chúc mừng, các buổi trình bày, và các sinh hoạt thủ công có thể liên quan

đến thực phẩm. Khách đến thăm có thể vô tình mang thực phẩm vào

### Giờ ăn chính và ăn vặt

- Hãy chắc chắn tất cả cư dân và nhân viên phải rửa tay với xà phòng và nước trước và sau khi ăn. Điều này giúp ngăn ngừa việc thực phẩm dính vào đồ vật, quần áo, hoặc các bề mặt khác. Thuốc rửa tay có chất cồn hoặc chỉ dùng nước để rửa tay thì không hiệu quả
- Giám thị các bữa ăn chính và ăn dặm nếu cư dân cần sự giúp đỡ để làm theo các chỉ dẫn
- Lau chùi kỹ tất cả các bàn ăn và các bề mặt ăn uống khác, trước và sau khi ăn

### Khi ăn tiệc

- Với các buổi sinh hoạt xã hội như picnic, nếu cần, hãy gói theo bữa ăn riêng cho các cư dân bị dị ứng với thực phẩm
- Gọi trước cho nhà hàng để hỏi xem các bữa ăn của họ có thể được chế biến mà không có các chất gây dị ứng cho cư dân hay không. Nhân viên nhà hàng có thể không được huấn luyện để giải quyết vấn đề dị ứng thực phẩm. Nếu nghi ngờ, hãy chọn một nhà hàng khác
- Mang theo *Các Bản Ứng Phó Khẩn Cấp khi bị Sốc Phản Vệ* và ống chích thuốc tự động epinephrine trong tất cả các chuyến đi

### Hội chứng dị ứng đường miệng là gì?

Nhiều người bị dị ứng với phần hoa của cây hoặc cỏ cũng bị dị ứng thực phẩm với một số loại trái cây hoặc rau cải tươi sống. Hội chứng này được gọi là Hội Chứng Dị Ứng Đường Miệng (oral allergy syndrome, viết tắt OAS) hoặc hội chứng dị ứng thực phẩm có phản hoa. OAS có thể khiến bị ngứa ngáy và bị sưng nhẹ môi, miệng và cuống họng. Ít khi các phản ứng liên quan đến OAS trở nên nghiêm trọng. Những người lớn với OAS có thể thường xuyên ăn trái cây hoặc rau cải nếu chúng được nấu chín. Nếu nghi ngờ, hãy hỏi ý kiến chuyên viên chăm sóc sức khỏe của cư dân khi lập kế hoạch chăm sóc cho cư dân.

### Để Biết Thêm Thông Tin

Nếu quý vị có thắc mắc về các sự dị ứng thực phẩm, gọi số **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch.

Để biết thêm thông tin về việc hiểu và xử lý sốc phản vệ, xin viếng các trang mạng:

- Dị Ứng Thực Phẩm Canada (Food Allergy Canada) <https://foodallergycanada.ca>
- Sốc Phản Vệ tại Trường Học và tại các Cơ Sở Khác [https://csaci.ca/wp-content/uploads/2017/11/Anaphylaxis-in-Schools-Other-Settings-3rd-Edition-Revised\\_a.pdf](https://csaci.ca/wp-content/uploads/2017/11/Anaphylaxis-in-Schools-Other-Settings-3rd-Edition-Revised_a.pdf) (PDF 1.68 MB)
- Hội Thông Tin về Dị Ứng/Bệnh Hen Suyễn <https://asthma.ca/allergy-asthma-information-association/>

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.