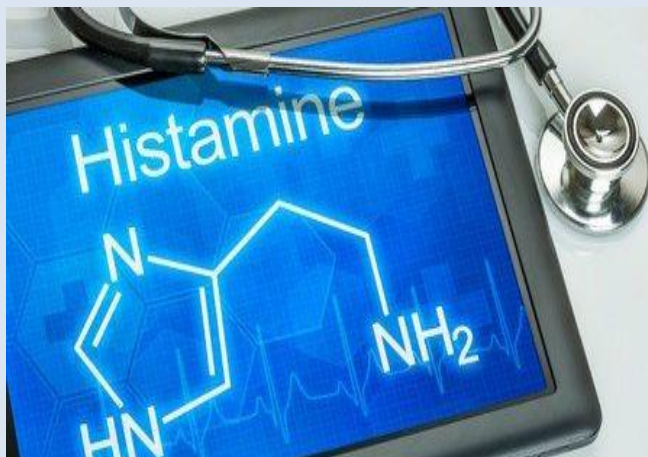




Chronic Allergies or a Histamine Intolerance

Dr. Saghafi. M. Mehdi, mag. Phar. PhD

عدم تحمل هیستامین



Histamine Intolerance?

در مراکز درمانی مشاهده شده است که بیماران که کاملاً مطمئن هستند که آلرژی غذایی دارند ولی بعد از تحقیقات و آزمایشات مربوطه مشخص شده که آنها هیچ آلرژی و حساسیت نسبت به غذایی نداشتند. باید گفت که بیماران علائم خود را به درستی ارزیابی کردند، زیرا به نظر می رسد بسیار از علائمی که آنها به همراه خود داشتند شبیه به موارد مشاهده شده با حساسیت به مواد مغذی هستند، و پدیده هایی مانند هیستامین که در طی فرآیند آلرژی به وفور منتشر می شود، در واقع در بدن رخ می دهند.

▪ با این حال ، عدم تحمل هیستامین یک دلیل متفاوت برای افزایش بیش از حد هیستامین در بدن است و یک فرآیند آلرژیک نیست. بنابراین ، آزمایشات آلرژیک و آزمایش خون آزمایشگاهی آلرژیک که برای بیماران انجام شده قطعاً نمی تواند ، ابتلا بیماری را برای عارضه تحمل هیستامین را تأیید کند.

➤ عدم تحمل هیستامین (Histamine intolerance)

هیستامین یک ماده ترکیب طبیعی و بیولوژیکی است که در بسیاری از غذاها و در بدن یافت می شود. هیستامین در بدن به تنظیم عملکردهای خاصی در سیستم گوارشی، عصبی و ایمنی کمک می کند. در دستگاه گوارش خصوصاً در مخاط روده انسان حاوی آنزیم های دی آمین اکسیداز (DAO) و هیستامین N-متیل ترانسفراز (HMT) بوده که قادرند و باعث تجزیه هیستامین شوند و هیستامین را به ترکیبات غیر مضر تبدیل نمایند. عملکرد اولیه آن است که هیستامین زیادی را دفع کنند. بنابراین ، این آنزیم ها اجازه می دهد هیستامین با غذا تجزیه شود و میزان آن در بدن کاهش یافته و در بدن حفظ نشود و باعث ایجاد اثرات هیستامین در بدن نشود. اما در صورت بالا بودن مقدار هیستامین در رژیم غذایی آنزیم های DAO و HMT توانایی خنثی سازی (Detoxification) تمام هیستامین را نداشته و در نتیجه هیستامین وارد جریان خون می شود. عدم تحمل هیستامین یک وضعیت پزشکی است که در اثر سطح هیستامین در بدن افزایش پیدا می کند. یکی از علل عدم تحمل هیستامین، کمبود DAO است. دیامین اکسیداز (DAO) یکی از آنزیم های گوارشی است که در کلیه ها، غده تیموس و روده تولید می شود برخی از افراد به دلایلی در روده و خون سطح خیلی کمی را از آنزیم دیامین اکسیداز دارند ، بنابراین بیش از حد هیستامین در بدن افزایش و حفظ می شود و در نتیجه علائمی پدیده افزایش هیستامین شبیه به علائمی حساسیت واقعی و آلرژیک در آنها بروز می کند. (DAO) این بیماری به عدم تحمل هیستامین (HIT) گفته می شود. این علائم اغلب بعد از خوردن غذاهایی که حاوی مقادیر زیادی هیستامین در ترکیب طبیعی آن هستند ، رخ می دهد. دوره مسمومیت معمولاً کوتاه بوده و بین چند دقیقه تا چند ساعت متغیر است.

➤ اثرات هیستامین و علائم Histamine intolerance چیست؟



❖ اثرات هیستامین به شرح زیر است:

از بین بردن عروق - اتساع عروق. نتیجه آن قرمزی ، فشار خون پایین ، سردرد ، حتی در دوره قاعدگی است.

تاکی کاردی - ضربان قلب که احساس می کنیم قلب را می شکنیم نیز می تواند با سرگیجه همراه باشد. ورم مخاطی و پوستی - تورم.

نفوذ پذیری عروقی افزایش یافته است - بنابراین تورم ، تورم ، دوباره عطسه می شود.

خارش پوست ، غشاهای مخاطی در بینی ، چشم ها.

اسپاسم یا اسپاسم عضلات صاف در روده ها ، برونش ها - استفراغ شدید ، نفخ ، گرفتگی شکم ، اسهال ، آسفیکساسیون مانند آسم.

تولید سریع هورمونهای استروژن.

همه این حوادث پر تلاطم منجر به اجتناب از مواد تشکیل دهنده مواد غذایی می شود ، که اغلب آنها دلیل بروز مشکلات نیستند ، اما ما در حال فکر کردن به آلرژی به رایج ترین آلرژن های غذایی هستیم. با این

حال ، عدم تحمل هیستامین یک حساسیت نیست ، بلکه ناتوانی در تجزیه هیستامین از مواد غذایی موجود است.

➤ چه عواملی باعث عدم تحمل هیستامین می شوند؟


عوامل مختلفی ممکن است موجب کاهش فعالیت DAO یا افزایش تولید هیستامین شوند. برخی از این عوامل عبارتند از:

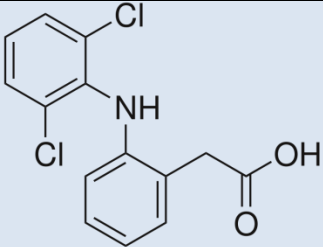
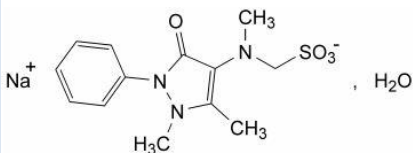




- جهش های ژنتیکی
- مصرف الکل
- مصرف داروهای خاص
- رشد بیش از حد باکتری های روده
- مصرف مقدار زیادی از مواد غذایی حاوی هیستامین


بعضی از افراد در حال حاضر دارای DAO پایین مادرزادی در بدن هستند. هنوز برخی دیگر از داروهای استفاده می کنند که باعث عدم کارایی آنزیم می شوند. اما بیشتر آنها کسانی هستند که غذای زیادی مصرف می کنند که از حاوی هیستامین زیاد می باشند.

کدام داروها می توانند به طور غیرمستقیم باعث ایجاد هیستامین بیش از حد در بدن شوند؟

چنین داروهای عبارتند از:

	آسپیرین	(Asprin)
---	---------	----------

	<p>ديكلوفناک</p>	<p>(Diclofenac)</p>
	<p>متاميزول</p>	<p>(Metamizole)</p>
	<p>سفوروكسيم</p>	<p>(Cefuroxime)</p>
	<p>اسيد كلاوولانيک</p>	<p>(Clavulanic acid)</p>
	<p>کلروکين</p>	<p>(Chloroquine)</p>
	<p>ايزونيازيد</p>	<p>(Isoniazid)</p>

	<p>آمی تریپتیلی</p>	<p>(Amitriptyline)</p>
	<p>وراپامیل</p>	<p>(Verapamil)</p>
	<p>دی هیدرالازین</p>	<p>(Dihydralazine)</p>
	<p>استیل سیسٹین</p>	<p>(Acetylcysteine)</p>
	<p>بیسولون</p>	<p>(Bisolvon)</p>
	<p>اندوکسان</p>	<p>(Endoxane)</p>

	<p>داروهای شل کننده های عضلانی و مواد مخدر</p>	<p>(Narcotic)</p>
		<p>(Muscle relaxants and lullabies and general narcosis and.. more)</p>

➤ خلاصه علائم بالینی HIT

تشخیص عدم تحمل هیستامین کمی دشوار است، چرا که علائم آن مبهم و شبیه به سایر بیماری ها می باشد. بنابراین، اگر فکر می کنید که در معرض عدم تحمل هیستامین هستید، با متخصص مشورت کنید تا علائم تان را بررسی کند، علائم بالینی میتوانند بطور خلاصه شامل:

در پوست امکان، قرمزی پوست، کهیر و خارش، اختلال در دستگاه گوارش مانند استفراغ، درد شکم، نفخ، اسهال. امکان بروز کاهش فشار خون، اختلال ضربان قلب و آریتمی، احتقان و خارش بینی. احساس خفگی همراه با علائم مانند آسم. همچنین در زنان امکان اختلالات قاعدگی.

امکان سردردهای ناشی از هیستامین (سندرم Horton) درد در ناحیه پیشانی به همراه چشم درد، تحریک غدد اشکی (Harris-neuralgia) ترشح شدید اسید معده، تعریق، سرگیجه و ... می باشد.

تأثیر هیستامین بر بدن سایر موجودات زنده نیز در اثر مصرف غذای آلوده مشاهده گردیده است بطوریکه بالا بودن میزان هیستامین در پودرماهی نیز سبب بروز عوارض متعددی در طیور می شود که از آن جمله می توان به تحلیل سنگدان و سوء هاضمه اشاره کرد.

➤ مبانی اصول درمانی

ابتدا ترین قدم استفاده از رژیم غذایی مناسب است که در آن از مواد غذایی و نوشیدنی های غنی و حاوی از هیستامین را کنار می گذاریم.

پدیده های اجتناب ناپذیر که در اصل استفاده منطقی از داروهای آنتاگونیست H1 و H2 برای گیرنده های هیستامین می باشد مانند آنتی (هیستامین ها ،رانیتیدین) .

کمیود DAO و عدم تحمل هیستامین را می توان با روش های مختلفی از جمله مصرف مکمل DAO درمان کرد. تحقیقات اولیه نشان داده اند که مکمل های حاوی دیامین اکسیداز ممکن است نشانه های خاصی از عدم تحمل هیستامین را از جمله سر درد، بثورات پوستی و پریشانی گوارشی کاهش دهند.

➤ کدام مواد غذایی حاوی مقدار زیادی هیستامین

هیستامین معمولاً در انواع فرآورده های دریایی (تن ماهی، نمک سود شده، ماهی دودی و ...) و نیز پودر ماهی (مکمل پروتئینی جیره غذایی طیور) وجود دارد. در صورتی که میزان آن بیش از استاندارد های تعیین شده باشد ارزش غذایی محصول کاهش یافته و باعث مسمومیت و عوارض ناشی از آن می گردد.

بطور خلاصه مقدار هیستامین موجود در غذاها و نوشیدنی های زیر ، میزان بروز عدم تحمل هیستامین را می تواند به همراه داشته باشد :

مواد غذایی	فراوانی علائم HIT %
------------	---------------------

30	شکلات ، کاکائو	
25	سوسیس دودی خدمات مواد غذایی	
15	گردو، بادام، بادام زمینی	
10-15	گوجه فرنگی، اسفناج، بادمجان، قارچ	

10	مرکبات، توت فرنگی، آناناس، کیوی	
10.5	کلم ترش	
6	ماهی دریا	
5	سرکه شراب، سرکه بالزامیک	

2	پنیر، سس سویا، سس مایونز	
---	-----------------------------	--

باید توجه داشته باشیم که امروزه به دلیل اثرات زیان بار ذکر شده در سراسر جهان تحقیقات متعددی جهت تعیین مقدار استاندارد هیستامین در رژیم غذایی صورت گرفته است.