

Yumurta yedikten sonra ciddi veya kalıcı bir alerjik reaksiyonunuz varsa, bir antihistamin veya adrenalin oto enjektör ile tedaviye ihtiyacınız olabilir. Adrenalin oto enjektörü, şiddetli anafilaktik reaksiyonların tedavisi için kullanılırken, antihistaminikler kızarıklık veya kuru gözlerden kaynaklanan rahatsızlığı hafifletebilir.

Yumurta alerjisini yönetmenin en etkili yolu yumurtadan kaçınmaktır. Unlu mamullerdeki bir bileşen olarak yumurtayla ilgili bir sorunuz yoksa unlu mamullerde yumurtadan kaçınmanız gerekmez. Sadece sorun yaşamınıza neden olan yumurta formlarından kaçınmanız gerekir. Yumurta alerjisi olan kişilerin yaklaşık %70'i kek, kurabiye veya ekmek gibi fırınlanmış ürünlerde az miktarda yumurtayı tolere edebilir. Pişirme işlemi sırasında ısı, yumurta proteinini daha az alerjik olacak şekilde değiştirir. Bununla birlikte, bir yumurtayı basitçe pişirmek, yumurtanın alerjiye neden olma yeteneğini azaltmaz. Pişmiş gıdalarda, diğer bileşenler arasında yumurtaya maruz kalma miktarı seyreltilir.

Sizin veya çocuğunuzun unlu mamullerdeki yumurtalara tahammül edebilen %70 arasında olup olmayacağını bilmek zor olabilir. Hangi gıdaları güvenli bir şekilde tüketebileceğinizi alerji uzmanınızla konuşmanız gerekir.

Gıda etiketlerini okumak ve başkaları tarafından hazırlanan gıdaların içeriklerini sormak, yumurtasız bir diyetle başarınız için hayati öneme sahip olacaktır. Yumurta yaygın bir alerjen olduğu için etiketlerde belirtilmesi gerekir.

Çapraz Kontaminasyonun Önlenmesi

Ürünler ayrıca “yumurta içerebilir” veya “bu ürün aynı zamanda yumurta üreten bir tesiste yapılmıştır” gibi ifadeler içeren tavsiye etiketleri de içerebilir. Bu etiketleme düzenlemeye tabi değildir, bu nedenle yumurta kalıntısı olabilecek ürünler bu şekilde etiketlenmeyebilir. Bir ürünün içeriğinden emin değilseniz, yapabileceğiniz iki şey vardır; üreticiyi arayın ve üründe bulunan belirli bileşenler hakkında bilgi alın ya da ürünü yemeyi bırakın.

Yeni Doğan Bebeklerde Yumurta Alerjisi

Emziren bir anneyseniz, bebeğinizin yumurtaya alerjisi varsa diyetinizde yumurtadan kaçınmalısınız. Alerjiye neden olan yumurta proteinleri anne sütünden bebeğe geçer ve semptomları tetikleyebilir.

Yumurta İkameleri

Yumurta ikameleri her zaman yumurta içermez diye bir durum yoktur. Bu ürünlerden bazıları, bütün yumurtalardan daha düşük kalori, kolesterol veya yağ olacak şekilde üretilir, ancak yine de içlerinde biraz yumurta içerebilirler. Etiketleri dikkatlice okuduğunuzdan emin olun. Albümin, globulin, lizozim, lesitin, livetin, vitellin gibi bileşenler ve “ova” veya “ovo” ile başlayan herhangi bir bileşen tipik olarak yumurta ile yapılır.

Yumurta Alerjisi Tedavisinde İlaç Tedavisi

Antihistaminikler gibi ilaçlar, hafif yumurta alerjisinin belirti ve semptomlarını azaltabilir. Bu ilaçlar yumurtaya maruz kaldıktan sonra alınabilir. Bu ilaçlar, alerjik reaksiyon oluşmasına engel olmaz sadece reaksiyondan kaynaklanan belirtilerin hafiflemesine yardımcı olur. Anafilaktik yumurta reaksiyonunu önleme veya şiddetli reaksiyonu yumurta alerjisi tedavisi etmede etkili değildirler.

Adrenalin Oto Enjektörü

Her zaman bir acil adrenalin enjektörü taşımanız gerekebilir. Anafilaksi, bir adrenalin iğnesi, acil servise gitme ve semptomların geri dönmediğinden emin olmak için bir süre gözlem gerektirir. Otomatik enjektörün nasıl kullanılacağını alerji uzmanınız size detaylı bir şekilde öğretecektir. Çocuğunuzda yumurta alerjisi varsa çocuğunuzun bakıcısının ya da yanında olan kişilerin de adrenalin oto enjektörünün nasıl kullanılacağını bilmesi yararlı olacaktır. Çocuğunuz yeterince büyükse, onu nasıl kullanacağını anladığından emin olun. Otomatik enjektörü son kullanma tarihinden önce değiştirin.

Çoğu çocuk ilerleyen yaşlarında yumurta alerjisini aşar. Yumurtaların hala semptomlara neden olup olmadığını görmek için çocuğunuzun doktoruyla test sıklığı hakkında konuşun. Çocuğunuzun yumurtalara karşı tepkisini evde test etmeniz, özellikle de çocuğunuz geçmişte yumurtalara karşı şiddetli bir tepki göstermişse, böyle bir yöntemi denemeyin.