

मिल्क एलर्जी होने का यह अर्थ नहीं है कि आप खाने का आनंद नहीं ले सकते। वास्तव में, कुछ लोगों को लगता है कि कुछ मिल्क सफ़्टिफ़्यूट – जैसे कि वनिला सोया मिल्क – का स्वाद नियमित गाय दूध से बेहतर होता है। किसी भी स्पेशलाइज्ड आहार की तरह, आपको ऐसा महसूस होगा कि दूध के सेवन से बचना आपको कई अन्य बेहतरीन भोजन विकल्पों से परिचित कराता है जिससे आप अब तक अपरिचित थे, और ये विकल्प आपको बेहतर अनुभव कराते हैं!

दूध विकल्प

घावल और सोया दूध, गाय के दूध के अच्छे विकल्प हैं – लेकिन बकरी का दूध नहीं। ऐसा इसलिए है क्योंकि बकरी के दूध में पाया जाने वाला प्रोटीन गाय के दूध में मिलने वाले प्रोटीन के समान होता है और इससे वही एलर्जिक रिएक्शन हो सकते हैं।

दुग्धविरहित आहारसाची

वैसे खाद्य पदार्थों से बचें जिनमें दूध या निम्न में से कोई भी सामग्री हो:

- बटर (मक्खन), बटर फ्रैट (मक्खन वसा), बटर ऑयल, बटर
- एसिड, बटर एस्टर
- बटरमिल्क (छाछ/लस्सी)
- कैसिइन (छेना)
- कैसिइन हायड्रोलायसेट
- कैसिनेट्स (सभी रूपों में)
- चीज़ (फनीर)
- कॉटिल चीज़
- क्रीम (मलाई)
- कर्ड (दही)
- कस्टर्ड
- डायसेटिल
- घी
- हाफ-एंड-हाफ
- लैक्टोबुमिन,
- लैक्टोबुमिन
- फॉस्फेट
- लैक्टोफेरिन
- लैक्टोज
- लैक्टोज
- दूध (गाढ़ा, खुलवा (डेरिक्टिव), शुष्क (ड्राई), वाष्पित (इंफेपरेटेड), बकरी का दूध एवं अन्य पशुओं का दूध, कम वसा (लो फ्रैट), जो मिश्रित (माल्टेड), दूध वसा (मिल्क फ्रैट), गैर वसा, पाउडर, प्रोटीन, मलाईरहित (स्किम्ड), ठोस, साबुत सहित सभी रूपों में)
- मिल्क प्रोटीन हायड्रोलायसेट
- पुडिंग
- रिकेल्डेंट
- स्नेट कैसिइन
- सोर क्रीम, सोर क्रीम
- ठोस (सॉलिड)
- सोर मिल्क सॉलिड
- टैगोटेज



एलर्जी एन्ड ईम्युनो थेरपी क्लिनिक

एडवांन्स लंग्स् केअर सेंटर (ए.एल.सी.सी.)



मिल्क एलर्जी (दूध से एलर्जी)

- घे (मट्ठा/छाछ) (सभी रूपों में)
- घे प्रोटीन
- हायड्रोलायसेट
- दही (योगर्ट)

कभी कभी दूध इनमें भी पाया जाता है:

- आर्टिफिशियल बटर प्रलेवर
- बेवज गुक्स
- कैरेमेल कैंडी
- चॉकलेट
- लैक्टिक एसिड स्टार्टर कल्चर और अन्य बैक्टीरियल कल्चर्स
- लैचियन मीट,
- हॉट डॉन्स, सॉस
- मार्जरीन (कृत्रिम मक्खन)
- नाइसिन
- गैर-डेयरी उत्पाद
- नूठा

निम्न का ध्यान रखें :

गाय के दूध के प्रति एलर्जी वाले लोगों को प्रायः अन्य पालतू पशुओं के दूध से भी बचने की सलाह दी जाती है। उदाहरण के लिए, बकरी के दूध में मिलने वाला प्रोटीन गाय के दूध प्रोटीन के जैसा ही होता है, इसलिए मिल्क एलर्जी वाले व्यक्तियों में एक रिएक्शन देखा जा सकता है।



एलर्जी एन्ड ईम्युनो थेरपी क्लिनिक

एडवांन्स लंग्स् केअर सेंटर (ए.एल.सी.सी.)

18, विजयानंद सोसायटी, गेटवेल हॉस्पिटल के पास,
धंतोली, नागपूर. मो : 9022602632

एलर्जी क्या है ^(१) ?

कुछ बाहरी पदार्थों के संपर्क में आने की प्रतिक्रिया के रूप में हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली द्वारा प्रदर्शित अतिरंजित प्रतिक्रिया को एलर्जी कहते हैं। यह अतिरंजित इसलिए है क्योंकि ये बाहरी पदार्थ प्रायः शरीर के लिए गैर-नुकसानदेह होते हैं और गैर-एलर्जी वाले लोगों में इनके विरुद्ध कोई प्रतिक्रिया नहीं होती। एलर्जी वाले व्यक्तियों में, शरीर बाहरी पदार्थ को नुकसानदेह मानता है, जिसके फलस्वरूप प्रतिरक्षा प्रणाली का एक भाग प्रतिक्रिया करता है।

एलर्जी का क्या कारण है ^(२) ?

एलर्जी उत्पन्न करने वाले पदार्थों को "एलर्जेन्स" कहा जाता है। एलर्जेन्स के उदाहरणों में शामिल हैं:- घरों में धूल के कण, पराग, फफूंदी, पशु-प्रोटीन, भोजन और यहां तक कि दवाइयां भी।

एलर्जी की भाषा को समझने के लिए, यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि एलर्जेन्स वे पदार्थ हैं जो शरीर के लिए बाहरी हैं तथा कुछ लोगों में एलर्जी उत्पन्न कर सकते हैं। जब कोई एलर्जी वाला व्यक्ति एक एलर्जेन्स के संपर्क में आता है तो इम्यूनोग्लोबुलिन (IgE) एंटीबॉडी के माध्यम से प्रतिरक्षा प्रणाली प्रतिक्रिया करती है। इसलिए, जैसे लोग जो एलर्जी के प्रति संभावित होते हैं, उन्हें एलर्जिक या 'एटोपिक' कहा जाता है।

मिल्क एलर्जी क्या है ^(३) ?

मिल्क एलर्जी, बच्चों में पाया जाने वाला एक अत्यंत सामान्य फूड एलर्जी, शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली द्वारा दूध एवं दूध वाले उत्पादों के प्रति दर्शाई जाने वाली एक असामान्य प्रतिक्रिया है। गाय का दूध सामान्य कारण है लेकिन भेड़, बकरी, गैर और अन्य स्तनपायी पशुओं के दूध से भी रिएक्शन हो सकता है।

मिल्क एलर्जी का प्राथमिक उपचार इसके सेवन से बचना है। संयोगवश अधिकांश बच्चे मिल्क एलर्जी के साथ बड़े होते हैं। वे बच्चे जिनका विकास नहीं हो पाता है उन्हें दूध वाले उत्पादों से बचना जारी रखना चाहिए।

मिल्क एलर्जी के क्या कारण हैं ^(४) ?

मिल्क एलर्जी की वजह प्रतिरक्षा प्रणाली द्वारा ठीक से काम नहीं करना है। आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली कुछ मिल्क प्रोटीनों को हानिकारक मान कर उस प्रोटीन (एलर्जेन्स) को बेअसर करने के लिए इम्यूनोग्लोबुलिन (IgE) एंटीबॉडी का उत्पादन करने लगती है। अगली बार जब आप इन प्रोटीनों के संपर्क में आते हैं तब IgE एंटीबॉडी उन्हें पहचान कर आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को हिस्टामाइन और अन्य रसायनों को छांविता करने का संकेत देते हैं, जिनकी वजह से एलर्जिक संकेत और लक्षण दिखाई देते हैं।

गाय के दूध में दो मुख्य प्रोटीन होते हैं जिनकी वजह से एलर्जिक रिएक्शन हो सकता है:

- कैसिइन, यह दूध के जमाव जाने वाले ठोस भाग (दही) में पाया जाता है
- ग्ले, यह दूध के तरल पदार्थ में पाया जाता है जो दही के जमाने के बाद का अवशिष्ट भाग होता है

आप या आपका बच्चा किसी एक मिल्क प्रोटीन या दोनों के प्रति हो सकते हैं। इन प्रोटीनों से बचना कठिन हो सकता है क्योंकि ये कुछ प्रोसेस्ड फूड में भी पाए जाते हैं। और गाय के दूध के प्रति रिएक्शन वाले अधिक लोगों में भेड़, बकरी और गैर के दूध के प्रति भी रिएक्शन पाया जाता है। आमतौर पर यह घटना कम है लेकिन गाय के दूध के प्रति एलर्जिक लोग सोया दूध के प्रति भी एलर्जिक होते हैं।

क्या वह मिल्क एलर्जी है वा दूध के प्रति असहनीयता है ^(५) ?

वास्तविक मिल्क एलर्जी, मिल्क प्रोटीन असहनीयता या लैक्टोज असहनीयता से भिन्न होता है। मिल्क एलर्जी के विपरीत, असहनीयता में प्रतिरक्षा प्रणाली की कोई भूमिका नहीं होती है। दूध के प्रति असहनीयता में अलग लक्षण दिखते हैं और उनके लिए वास्तविक मिल्क एलर्जी से अलग उपचार आवश्यक होता है।

मिल्क प्रोटीन असहनीयता या लैक्टोज असहनीयता के सामान्य संकेतों एवं लक्षणों में दूध या दूध वाले उत्पादों को लेने के बाद पाचन तंत्र संबंधी समस्याएं जैसे कि सूजन, गैस या डायरिया शामिल हैं।

मिल्क एलर्जी के लक्षण क्या हैं ^(६) ?

एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में अलग अलग होने वाली मिल्क एलर्जी के लक्षण दूध पीने या दूध वाले उत्पादों को खाने के बाद कुछ मिनट से लेकर कुछ घंटे तक होते हैं।

तात्कालिक लक्षण हैं:

- पित्ती (हाइक्स)
- घरघराहट
- उलटी

बाद के लक्षण हैं:

- ढीला मल जिसमें खून हो सकता है
- दस्त (डायरिया)
- पेट में ऐंठन
- खांसी या घरघराहट
- नाक बहना
- आंखों से पानी आना
- त्वचा पर खुजली युक्त लाल चकत्ते, अकसर
- मुँह के आसपास
- पेट का दर्द, शिशुओं में



मिल्क एलर्जी से एनाफिलैक्सिस नामक जीवन के लिए जोखिमपूर्ण रिएक्शन हो सकता है, जो कि वायु मार्ग को संकुचित और श्वसन को अवरुद्ध कर सकता है। मृगफली और सुपारी के बाद दूध तीसरा सबसे सामान्य भोजन है जिससे एनाफिलैक्सिस होता है।

एनाफिलैक्सिस एक चिकित्सकीय आपातकालीन स्थिति है, जिसके लिए एपिनेफ्रिन (एड्रिनेलाइन) शॉट के साथ उपचार लेने और श्वसन को अवरुद्ध कर सकता है। मृगफली और सुपारी के बाद दूध तीसरा सबसे सामान्य भोजन है जिससे एनाफिलैक्सिस होता है।

- गले में सूजन सहित वायु मार्ग का संकुचन, जिससे सांस लेना कठिन हो जाता है
- चेहरे की निस्तब्धता (फ्रैसियल फ्लैशिंग)
- खुजली
- स्तनाग्र में चिंताजनक गिरावट के साथ आघात (शॉक)

जोखिम कारक क्या हैं ^(७) ?

कुछ कारक मिल्क एलर्जी विकसित होने के जोखिम को बढ़ा सकते हैं:

अन्य एलर्जी। दूध के प्रति एलर्जिक कई बच्चों में अन्य एलर्जी भी देखी जाती है। उनमें से मिल्क एलर्जी प्रायः पहले विकसित होती है।

एटोपिक डर्मेटाइटिस। वे बच्चे जो एटोपिक डर्मेटाइटिस – त्वचा का एक सामान्य, जीर्ण प्रदाह – से ग्रस्त होते हैं, उनमें भोजन संबंधी एलर्जी विकसित होने की संभावना अधिक होती है।

पारिवारिक इतिहास। यदि माता-पिता में से किसी एक या दोनों को भोजन संबंधी एलर्जी या कोई अन्य प्रकार की एलर्जी है जैसे कि हे फ्रीवर, अस्थमा, पिरी (हाइक्स) या खुजली (एक्जिमा) – तो उस व्यक्ति में भोजन संबंधी एलर्जी का बढ़ा हुआ जोखिम देखा जाता है।

उम्र। बच्चों में मिल्क एलर्जी बेहद सामान्य है। जैसे जैसे वे बड़े होते हैं, वैसे वैसे उनका पाचन तंत्र सुदृढ़ होता है और उनके शरीर द्वारा दूध के प्रति रिएक्शन करने की संभावना कम हो जाती है।

इसका निदान कैसे किया जाता है ^(८) ?

आपको या आपके बच्चे को मिल्क एलर्जी है या नहीं, इसका आकलन करने के लिए आपके डॉक्टर: संकेतों एवं लक्षणों के बारे में विस्तृत प्रश्न पूछ सकते हैं

शारीरिक परीक्षा कर सकते हैं

आप या आपके बच्चे द्वारा खाए जाने वाले भोजनों की विस्तृत डायरी बनाने के लिए आपसे कह सकते हैं प्रकार की एलर्जी है जैसे कि हे फ्रीवर, अस्थमा, पिरी (हाइक्स) या खुजली (एक्जिमा) – और फिर यदि एक रिएक्शन देखने के लिए वापस आहार में इसे शामिल करने के लिए कह सकते हैं

वे निम्नलिखित परीक्षणों में से एक या दोनों कराने की अनुशंसा भी कर सकते हैं: एक स्किन प्रिक टेस्ट से यह पता लगाया जा सकता है कि आपमें किसी विशिष्ट एलर्जेन्स के प्रति रिएक्ट करने वाले एंटीबॉडी मौजूद है या नहीं।

स्किन प्रिक टेस्ट. स्किन प्रिक टेस्टमध्ये समाविष्ट असते:

०१. उन पदार्थों की थोड़ी मात्रा त्वचा पर, विशेषतः हाथ की कुहनी पर रखना जिनसे आपके लक्षण दिख सकते हैं, केवल कुछ विशेष मामलों में विकल्प के रूप में प्रोस्ट्रूट बैंक की त्वचा का इस्तेमाल किया जा सकता है।

०२. फिर त्वचा को छिद्रित किया जाता है ताकि एलर्जेन्स त्वचा की सतह के नीचे चले जाएं।

०३. स्वास्थ्य सेवा प्रदाता द्वारा सूजन तथा लालिमा या प्रतिक्रिया के अन्य चिह्नों/संकेतों पर गहन दृष्टि रखा जाता है। सामान्यतः १५ से २० मिनट में परिणाम देखे जा सकते हैं।

दूध में पाए जाने वाले प्रोटीनों की थोड़ी सी मात्रा आपकी त्वचा में चुभोकर डाली जाएगी। यदि आप एलर्जिक हैं तो आपकी त्वचा में परीक्षण वाली जगह पर गुमड़ा (हाइव) विकसित होगा।

रक्त परीक्षण।

एक रक्त परीक्षण से आपके खून में इम्यूनोग्लोबुलिन (IgE) एंटीबॉडी की मात्रा का मापन करने के द्वारा दूध के प्रति आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली की प्रतिक्रिया को मापा जा सकता है।

यदि आपके परीक्षा एवं परीक्षण परिणामों से मिल्क एलर्जी की पुष्टि नहीं हो पाती है तो आपके डॉक्टर एक ओरल चैलेंज भी संपन्न कर सकते हैं, जिसमें आपको बड़ी हुई मात्रा में दूध युक्त या दूधरहित

विभिन्न खाद्य पदार्थ दिए जाते हैं ताकि यह देखा जा सके कि दूध वाले पदार्थों के प्रति आपकी क्या प्रतिक्रिया है। एलर्जी परीक्षणों का बेहतर प्रशासन एक एलर्जी विशेषज्ञ (एलर्जिस्ट) ही कर सकता है जो कि गंभीर रिएक्शनों को प्रबंधित करने के लिए प्रशिक्षित होता है।.

आप कौन से निवारक उपाय अपना सकते हैं ^(९) ?

एलर्जिक रिएक्शन को रोकने का एकमात्र तरीका दूध और मिल्क प्रोटीन से बचना है। यह मुश्किल हो सकता है क्योंकि दूध कई खाद्य पदार्थों की सामान्य सामग्री है। इसके अलावा, मिल्क एलर्जी वाले कुछ लोग कुछ रूप में जैसे कि बेवज पदार्थों में गर्म किया हुआ दूध या कुछ प्रोसेस्ड फूड जैसे कि दही में – दूध के प्रति सहनशील हो सकते हैं।

फूड लेबल को सावधानीपूर्वक पढ़ें। कैसिइन एक दूध जनित उत्पाद जो कि कुछ अप्रत्याशित स्थानों में पाया जा सकता है, जैसे कि कुछ कैन्डू टूना या गैर-डेयरी उत्पादों में। रेस्तरां में ऑर्डर देते समय सामग्रियों की पूछताछ कर लें।.

मिल्क एलर्जी को कैसे उपचारित किया है ^(१०) ?

आपके सर्वोत्तम प्रयासों के बावजूद, यदि आप या आपका बच्चा दूध का सेवन कर लेते हैं तो एंटीहिस्टामाइन जैसी दवाओं से एलर्जिक रिएक्शनों के हल्के संकेतों और लक्षणों को कम किया जा सकता है। दूध के सेवन के बाद एंटीहिस्टे इन को लेने से असहजता से प्रतिक्रिया में मदद मिल सकती है। यदि आपमें या आपके बच्चे में गंभीर एलर्जिक रिएक्शन (एनाफिलैक्सिस) दिखाई देता है तो आपको एड्रिनेलाइन का तत्काल इंजेक्शन लगाने और अस्पताल जाने की जरूरत हो सकती है।

दूध के प्रति एलर्जिक बच्चे के लिए कौन से दूध विकल्प उपलब्ध हैं ^(११) ?

शोधकर्ताओं का मानना है कि चार से लेकर छह माह तक के शिशु को गाय का दूध या उससे निर्मित फ़ॉर्मूला देने के बजाय स्तनपान कराने से मिल्क एलर्जी को रोकने में मदद मिल सकती है। दूध के प्रति एलर्जिक बच्चों में, स्तनपान और हाइपोएलर्जिक फ़ॉर्मूला के प्रयोग से एलर्जिक रिएक्शनों को रोका जा सकता है।

दूध के बजाय सोया-बेस्ड फ़ॉर्मूला सोया प्रोटीन पर आधारित होते हैं। सोया फ़ॉर्मूले को पोषक तत्वों की दृष्टि से पूर्ण बनाने के लिए फ़ोर्टिफ़ाई किया जाता है – लेकिन दुर्भाग्यवश मिल्क एलर्जी वाले कुछ बच्चों में सोया के प्रति भी एलर्जी का विकास देखा गया है।

यदि आप या आपका बच्चा दूधरहित आहार पर हैं तो आपके डॉक्टर या डाइटिशियन (आहार विशेषज्ञ) पोषक तत्वों से संतुलित भोजन की योजना बनाने में मदद कर सकते हैं। आप या आपके बच्चे को दूध में पाए जाने वाले कैल्शियम और अन्य पोषक तत्वों को बदलने के लिए सप्लीमेंट लेने की आवश्यकता हो सकती है, जैसे कि विटामिन डी और रिबोफ़्लेविन।