

יהל

העמותה לאלרגיות מזון



# פינת המדריך:

המדריך המלא  
לבדיקת תגר.



המדריך מהווה סיכום של כל הידע שנצבר בעמותה והוא כולל את המלצות איגוד רופאי האלרגיה בהתאם למסמך ה"קווים המנחים" לביצוע מבחני תגר למזון של האיגוד (פבר' 2018), מחקרים שונים מהארץ ומהעולם וגם ובאופן מיוחד, הוא מאגד בתוכו את המסקנות וההמלצות הרלוונטיות מוועדת הבדיקה שחקרה ובדקה את הכשלים בבדיקת התגר שבוצעה לילדה מאיה לוי בנובמבר 2019 במכון האלרגיה בביה"ח שניידר, שלאחריה היא נותרה עם פגיעה מוחית קשה. אנו רואים במדריך הזה שליחות של ממש ומבקשים להודות לכל מי שסייע בכתיבתו ולאשרת ושחר, ההורים של מאיה על שאיפשרו לנו ללמוד מהטרגדיה האישית והפרטית שלהם.

המטרה המרכזית בכתיבת המדריך היא כמובן להנגיש את כל הידע שנצבר בעמותה, עבור כל מי שזקוק לו ומתוך התחושה שמלווה אותנו, בפרט מאז הטרגדיה של מאיה, שהורים לא מקבלים את המידע על הבדיקה באופן ברור. ניסינו למצוא את האיזון בין הרצון לשפר את איכות החיים והחלום שקיים בכולנו "להיפטר" מהאלרגיה לבין הסיכון הכרוך בבדיקת תגר ובחשיפה, ולתת לכם את כל הכלים כדי שתוכלו לקבל את ההחלטה הכי נכונה עבורכם/ עבור ילדכם. זמנתם לבדיקת תגר? תקדישו כמה דק' כדי לקרוא את המדריך שהכנו עבורכם, הוא עשוי להציל חיים והוא גם יעשה לכם סדר ויתן לכם מידע שכנראה לא תקבלו בשום מקום אחר.

## מהי בדיקת תגר למזון?

בדיקת תגר למזון (המכונה גם מבחן תגר) היא בדיקה שבמהלכה מתבצעת חשיפה מבוקרת (חשיפה = אכילה / שתיה / בליעה) של האדם החשוד כאלרגי, למזון החשוד כגורם לתגובה האלרגית במטרה לאשר או לשלול אלרגיה לאלרגן מסויים. או לחילופין כאשר מבקשים לדעת את סף התגובה לפני התחלת טיפול דה סנסיטיזציה.

## חשוב מאוד לדעת:

ההחלטה על בדיקת תגר היא החלטה מורכבת וצריכה להיות "סיבה טובה" לקיום הבדיקה. ההחלטה חייבת להיות מבוססת על תוצאות בדיקות (טסטים וראסט), גיל הילד (כל שהילד גדול יותר ההחלטה מורכבת יותר), אופי התגובה האלרגית שהיתה בעבר לאלרגן הספציפי, קיומה של מחלה אחרת ברקע כגון: אסטמה, וכל זאת תוך מתן הנחיות ברורות ומדויקות והסבר מפורט להורים. רק רופא מומחה לאלרגיה למזון רשאי לזמן לבדיקת תגר!

**30% מהילדים יפתחו תגובה אלרגית במהלך בדיקת תגר ולא ניתן לנבא מראש את חומרתה. התגובה עלולה להיות קשה ומסכנת חיים וכן, נלוות אליה לעיתים תגובות רגשיות/ חרדה וכיוצ"ב ולכן היא צריכה להיעשות רק! ע"י רופא מומחה לאלרגיה שמיומן בביצוע תגרים (לא כל רופאי האלרגיה מיומנים בכך) ובסביבה בטוחה כפי שנפרט בהמשך.**

1. כאשר יש סבירות גבוהה שהאלרגיה למזון חלפה למשל במקרים הבאים:

- טסטים עוריים שליליים או חיוביים נמוכים מאוד (פחות מ-3 מ"מ).
- כאשר התרחשה חשיפה אקראית ללא תגובה.
- ירידה משמעותית בערכים בבדיקת ראסט.
- \*\*\* חלפה תקופה ארוכה ללא תגובה.

שימו לב: העובדה שלא התרחשה תגובה אלרגית במשך תקופה ארוכה (מס שנים), אינה יכולה לעמוד בפני עצמה בהחלטה לביצוע בדיקת תגר ויש לקחת בחשבון את מכלול הנתונים והבדיקות.

2. כאשר הדיווח הקליני של המטופל לא תואם לתוצאות בדיקות אלרגיות של תבחין עורי

ובדיקות דם. (למשל כאשר הדיווח הוא על תגובה אלרגית אבל תוצאות הבדיקה הן שליליות).

3. לפני התחלת טיפולי דה סנטניזציה למזון אשר מחייבים קביעת סף תגובה להתחלת הטיפול.

(מספיק קיומו של סעיף אחד מהמפורטים, סעיפים 1-4 אינם רלוונטים לתגר במסגרת טיפול)

## **מתי אין לבצע בדיקת תגר?**

1. אם בשנה האחרונה היתה תגובה אלרגית כתוצאה מחשיפה לאלרגן.

2. תבחין עורי חיובי או בדיקת ראסט ללא שינוי ניכר משנים קודמות (כלומר אין אינדיקציה לירידה ברמת האלרגיה)

3. במטופלים עם אסטמה ההמלצה של עמותת יה"ל היא לא לבצע תגר ככל שקיים טסט

חיובי, גם אם לכאורה קיימת אינדיקציה לירידה ברמת האלרגיה (גם לא במקרה של טסט חיובי נמוך מאוד)

4. ערכי בדיקת IgE ספציפי לאלרגן (בדיקת דם) יותר מ-20.

5. הריון.

6. קיים איסור למתן אדרנלין למטופל.

7. בזמן מחלה חריפה - מחלה זיהומית, תפרחות, החמרה של מחלה כרונית קיימת כמו אסטמה.

בזמן נטילת תרופות אנטיהיסטמינים וסטרואידים דרך הפה בשבוע לפני ביצוע התגר

(משאף לטיפול באסטמה, גם אם כולל סטרואידים, יש להמשיך ולקחת כרגיל).

## בדיקת תגר נחשבת בסיכון גבוה כאשר:

(מספיק קיומו של סעיף אחד מהמפורטים)

- היתה תגובה מסכנת חיים בעבר/ תגובה קשה בעקבות חשיפה למזון בכמויות קטנות.
- קיימת אסטמה.
- טסטים חיוביים של 3 מ"מ ומעלה ו/או בדיקת ראסט עם ערך חיובי.  
(העמותה סבורה שאין לבצע תגר עם ערכים כאלה)
- במצבים שיכולים להקשות על טיפול במקרה של תגובה אנאפילקטית. (מחלת לב למשל)

**\*\* ככל שבדיקת התגר סווגה כבדיקה בסיכון גבוה, רצוי להתייעץ עם רופא אלרגולוג בכיר נוסף ע"מ להיות בטוחים בקבלת ההחלטה האם לבצע את התגר, למרות ועל אף הסיכון הרב.**

## איפה מבצעים בדיקת תגר?

תגר בסיכון גבוה יש לבצע במסגרת אשפוז יום בבית חולים.

**\*\*\* עפ"י המלצת איגוד רופאי האלרגיה, תגר שאינו בסיכון גבוה, ניתן לבצע גם במתקני רפואיים בקהילה (קופות חולים, מרפאות וכיוצ"ב) ובתנאי שיש בהם את אנשי הצוות המקצועיים הנדרשים והציוד הדרוש (גם ציוד החייאה וכיוצ"ב).**

**\*\*\* שימו לב כי המלצת העמותה, באופן חד משמעי, היא לבצע בדיקות תגר, גם למי שאינו מוגדר בסיכון גבוה, בבתי חולים ולא בקהילה ו/או במרפאות פרטיות.**

## שאלות שצריך לשאול את הצוות הרפואי (הצוות הרפואי במכון בו יתבצע התגר) לפני ביצוע תגר:

- כיצד מתבצעת הבדיקה?
- מה הן הסכנות בבדיקת תגר?
- מה הם היתרונות מול החסרונות לביצוע הבדיקה עבורי/עבור ילדי?
- מדוע המטופל הוא מועמד טוב לתגר?
- האם התגר הוא בסיכון גבוה או נמוך?
- האם יש להביא את המזון לבדיקה?
- האם יש להכין את המזון בצורה מסויימת?  
יש לבקש הוראות כתובות להכנת המזון!!!
- האם להפסיק לקחת תרופות לפני הבדיקה? אילו תרופות וכמה ימים לפני?
- כמה שעות צפויה להיות הבדיקה?
- מי הצוות הרפואי שעושה את הבדיקה? האם כל הצוות נוכח לאורך כל הבדיקה?
- איזה ציוד קיים במקום לטיפול במקרה חירום של תגובה קשה?
- מה קורה אם יש תגובה אלרגית במהלך הבדיקה? כיצד מתבצע הטיפול?
- מתי מופסקת הבדיקה? באילו מצבים?

## **רגע לפני שמתחילים בבדיקה ...**

- למרות שלכל מכון רפואי יש פרוטוקול מעט שונה יש לוודא שלפני תחילת התגר, בוצע תבחין עורי (טסטים) ותוצאות בדיקות האלרגיה נבדקו ע"י אלרגולוג בכיר.
  - למטופלים עם אסטמה, יש לבצע בנוסף לתבחין עורי גם בדיקת תפקודי ריאות לפני תחילת התגר (תפקודי ריאות יבוצעו במכון, לפני ביצוע התגר!)
  - לפני תחילת הבדיקה יש לפרט לאלרגולוג על כל תרופה שנלקחה ומצב רפואי (פריחה, שיעול, נזלת, רגישויות שונות וכו')
  - ככל שידוע לכם, מניסיון העבר, שהתרחשו תגובות מושהות (תגובות אלרגיות שהגיעו באיחור של מס שעות) יש ליידע על כך את האלרגולוג ואת כל הצוות הרפואי.
  - מומלץ לשאול את האלרגולוג ו/ או אנשי הצוות במכון הרפואי מהו הפרוטוקול לפיו מתבצעת הבדיקה.
  - חשוב לשאול את האלרגולוג באילו מצבים מפסיקים את הבדיקה? וגם.. מה מוגדרת הצלחה? כמו כן, ככל שאין בידיכם תשובות לשאלות המפורטות בפרק הקודם, רצוי לשאול אותן כעת.
  - יש לוודא כי אלרגולוג בכיר נמצא במכון במהלך הבדיקה
- בחנו את עצמכם:** האם אתם יודעים לזהות תגובה אלרגית? האם אתם יודעים לזהות תגובה אנפילקטית (מרכיב נשימת ו/או מעורבות של 2 מערכות גוף ויותר)? האם מזרקי האפיפן נמצאים אתכם? האם אתם זוכרים ויודעים כיצד להזריק?

- במהלך הבדיקה מקבל הנבדק את האלרגן ה"חשוד" במינונים עולים על פי פרוטוקול קבוע מראש. לכל מכון רפואי יש את הפרוטוקול שלו. המשותף לכל ה פרוטוקולים: התחלה במינון קטן ואז המתנה של 15-30 דק. אכילה במינון גדול יותר, המתנה של 15-30 דק וכך הלאה עד שמגיעים למינון המקסימלי.
- לכאורה, בכל מהלך הבדיקה אתם אמורים להיות בהשגחה. בפועל אתם תשהו בחדר בו יש מס' ילדים (בד"כ 3) שמבצעים בדיקת תגר. אתם אומנם נמצאים בתוך ביה"ח אבל איש צוות רפואי לא יושב צמוד אליכם ובודק את ילדכם לאורך כל התגר. ולכן חשוב שתדעו שהאחריות לזהות בזמן, להתריע, ולפעמים גם לטפל - היא בראש ובראשונה שלכם! לכן חשוב מאוד שדעתכם לא תהיה מוסחת.
- חשוב להבין את המשמעות הפסיכולוגית של בדיקת תגר. הילד לא תמיד יבין למה עליו לטעום מזון שתמיד נאמר לו שאסור לו אפילו לגעת. חשוב להיות קשוב לחששות של הילד בשביל להשיג שיתוף פעולה אופטימלי. יש לתת את הדעת על כך שלעיתים ילדים יכולים להגיע לבדיקה כשכל מה שעומד לנגד עיניהם זה להצליח, לא להיות אלרגיים יותר. עובדה זו עלולה לפעמים לגרום להם להדחיק את התחושות שלהם, אפילו לנסות להסתיר - חשוב להיות מאוד מודעים לכך.
- יש להשגיח על הילד בכל שלב של הבדיקה אין להשאיר את הילד לבד בזמן ההמתנה בין המנות אפילו לא לרגע. כולל ליווי לשירותים.
- יש להקפיד על מנוחה ללא פעילות מיותרת במהלך כל זמן הבדיקה.
- שוב, ככל שאתם מזהים או חושדים כי מתחילה תגובה אלרגית ובכלל, כל תגובה או תלונה של הילד, יש לידע את הצוות הרפואי באופן מיידי!



- אסור לכם לעזוב את חדר הבדיקה/ את המתחם במהלך הבדיקה.
- לפני כל מנה רופא אלרגולוג צריך לבדוק את מצב המטופל... ולוודא שאין תגובה אלרגית.
- בכל תגובה קלה או שינוי בתחושה של הילד לפנות באופן מיידי לצוות הרפואי ולוודא שהתלונה מטופלת ושהאלרגולוג הבכיר במקום מודע לתלונות אלו.
- תקשיבו לילד שלכם וללב שלכם. אם הילד מתלונן על משהו, גם אם לא רואים תסמינים בבדיקה רפואית, תהיו קשובים. לא תמיד אפשר לראות באופן מיידי סמנים חיצוניים בעוד התגובה יכולה להתפתח כבר בתוך הגוף.

### **בבדיקת תגר לחלב אפוי יש לשים לב ל-2 נתונים חשובים:**

- כמות החלבון הניתנת במהלך הבדיקה, גבוהה יותר מאשר בבדיקת תגר לחלב רגיל.
- תגובה אלרגית בתגר אפוי, מגיעה בד"כ בשלב מאוחר יותר, לכן יש לשים לב לפרוטוקול הבדיקה, לבקש לדעת מה הוא אומר ושהוא מקפיד על הפסקות של לפחות חצי שעה בין מנה אחת לשניה.

**\*\*\*שימו לב: תגובה אלרגית עלולה להתפתח במהירות ולכן בכל רגע שבו אתם חשים שילדכם עובר תגובה אנפילקטית ונמצא בסכנה/ לא מטופל באופן מיידי או בצורה שאינה מספקת ע"י הצוות- עליכם להזריק אפיפן, באופן מיידי! לצערנו הרב, העובדה שהנכם נמצאים בבי"ח לא תמיד מבטיחה הגנה. בוודאי לא מוחלטת. ולכן, הכי חשוב שתסמכו על עצמכם, על הילד שלכם ועל היכולת שלכם לזהות ולטפל בתגובה אלרגית.**

## כמה זמן נמשכת בדיקת תגר?

הבדיקה נמשכת מספר שעות.

מטופל שעבר את הבדיקה בהצלחה (אכילת אלרגן ללא תגובה אלרגית) ישהה במכון הרפואי בד"כ בין 5-6 שעות. לאחר אכילת המינון הגבוה ביותר נדרשת השגחה של שעתיים לפחות לוודא שלא מתפתחת תגובה אלרגית. ככל שידוע על תגובות אלרגיות מושהות, יש צורך להישאר בהשגחה 4 שעות לפחות.

## מה להביא לבדיקת התגר?

1. יש להביא את המזון הנבדק עפ"י ההוראות המיוחדות שקיבלתם (ככל שיש הוראות). חשוב מאוד! לקבל הנחיות מדויקות מהמכון לגבי אותם מאכלים/מתכונים מבחינת הרכב, כמות, אופן ההכנה, זמן האפייה והטמפרטורה הנדרשים לאפיה (ככל שמדובר על תגר אפוי) ולפעול על פיהם. אין לשאול/לחפש מתכונים ברשת עבור בדיקות תגר. לכל מטופל יכולות להיות הנחיות שמותאמות רק לו.
2. מזון/ שתיה שניתן לקחת איתם את האלרגן, בשביל להקל על לקיחת המזון. יש לוודא מול המכון איזה מזון מומלץ להביא. (בד"כ יומלץ לקחת את המנה עם מיץ/מעדן לטשטוש הטעם- בהתאם לאלרגיות הקיימות).
3. יש להביא מזון לכל היום גם למטופל וגם למלווה (לא בכל מכון מגישים אוכל למטופל). בזמן הבדיקה אסור לעזוב את המכון.
4. יש להביא בגדי החלפה במקרה של תגובה של הקאה/שילשול.
5. יש להביא תעסוקה למטופל ולמלווה. כגון: יצירה, משחקים אהובים, אלקטרוניקה, אזניות (בשביל לאפשר לכם את השקט הרצוי ולא להפריע לסובבים אתכם). לילדים קטנים מומלץ להביא מספר הפתעות עטופות. פתיחת העטיפה עוזרת בהעברת הזמן וגם עוזרת בלקיחת האלרגן במהלך הבדיקה.
6. ערכת תרופות (מזרק אפיפן, אנטיהיסטמין, משאפים, מד סטורציה אם יש). ערכת התרופות צריכה להיות אתכם תמיד.

## אחרי סיום הבדיקה

לאחר סיום הבדיקה יש לוודא שהסיכום הרפואי מובן ושאתם מקבלים הנחיות ברורות להמשך טיפול (המשך הימנעות במידה והתגר נכשל או צריכה יומיומית/שבועית של האלרגן במידה והתגר הצליח).  
כמו כן, יש לוודא כי יש לכם את פרטי ההתקשרות עם המכון לכל שאלה שעלולה להתעורר בימים הקרובים. ההנחיות צריכות לכלול בין היתר גם הנחיות מדויקות מה לעשות במידה ויש תגובה אלרגית בשעות הקרובות, בימים הקרובים, בשבועות הקרובים.

המסמך נכתב ע"י צוות העמותה, והוא אינו מהווה תחליף לייעוץ רפואי פרטני עם רופא/ת אלרגיה.

# בהצלחה!