

Профилактика аллергии у детей

(памятка для родителей)



По исследованиям последних десяти лет, в развитых странах отмечается выраженный рост заболеваемости аллергией. В настоящее время аллергические заболевания занимают второе место после острых инфекционных заболеваний (ОРЗ). Особенно остро эта проблема касается детей, за последние 5 лет количество детей, страдающих аллергическими заболеваниями, увеличилось почти в 3 раза. На первом году жизни каждый третий ребенок страдает аллергическим заболеванием.

Атопический дерматит, одно из наиболее распространенных кожных заболеваний у младенцев и детей, начинается обычно в течение первых 6 месяцев жизни и нередко продолжается и во взрослом возрасте. Его еще называют: экзема, диатез, нейродермит. Для атопического дерматита характерны наследственная предрасположенность к аллергии, изменения высыпаний с возрастом, склонность к хроническому рецидивирующему течению. Атопический дерматит может быть связан с работой желудочно-кишечного тракта, в частности с незрелостью ферментативной системы. В таком случае он проходит в среднем до трех лет. Но примерно у половины детей с атопическим дерматитом с возрастом могут развиваться другие аллергические заболевания.

Аллергический ринит - заболевание слизистой оболочки носа, основой которого является аллергическое воспаление. Состояние ребенка похоже на простуду, но без температуры: прозрачный насморк или заложенный нос, зуд в полости носа, повторяющееся чихание. На фоне аллергического ринита тя-

желее протекают и инфекционные заболевания, из-за того, что слизистая носа воспалена и не может выполнять защитные функции. Для таких детей характерны частые ОРЗ, длительные, тяжело поддающиеся лечению насморки. Аллергический ринит является фактором риска для развития бронхиальной астмы.

Бронхиальная астма тяжелое хроническое заболевание, характеризуется периодически возникающими приступами затрудненного дыхания или удушья. Иногда такой диагноз ставят даже в тех случаях, когда у ребенка отмечается длительный сухой приступообразный кашель, который усиливается по ночам или при пробуждении. Бронхиальная астма относится к болезням с наследственной предрасположенностью и, как правило, развивается у детей, в семейном анамнезе которых отмечаются больные с аллергическими заболеваниями.

С возрастом у детей, как правило, появляются новые аллергические заболевания, а предыдущие могут или проходить, или сохраняться. Такое явление называется атопическим маршем. **Атопический марш** означает то, что «диатез» у детей может служить начальной стадией для развития других, более тяжелых форм аллергии – прежде всего, бронхиальной астмы.

На вероятность развития любого аллергического заболевания влияние оказывают наследственность и факторы окружающей среды. По наследству передается склонность к аллергическим заболеваниям, а не само заболевание. Так, если кто-то из родителей болеет атопическим дерматитом, или у него была аллергическая сыпь на цитрусовые, то у ребенка возможны и другие аллергические заболевания. И наоборот, если у кого-то из родителей бронхиальная астма, то ребенок не обязательно будет болеть именно астмой, хотя шансы иметь бронхиальную астму высоки.

Основная задача профилактики – снизить риск возникновения аллергии или, по возможности, уменьшить и отсрочить ее клинические проявления. Профилактику аллергических заболеваний у детей нужно начинать не то что до рождения, а даже до зачатия. Особое внимание нужно уделить трем основным моментам: состоянию здоровья мамы, ее питанию и бытовым условиям. Если мама кормит ребенка грудью хотя бы до 6 месяцев, то это снижает риск развития бронхиальной астмы у ребенка в 2 раза.

- Самая эффективная профилактика аллергии у детей — кормление грудью.

- Во время беременности врачи советуют отказаться от употребления следующих продуктов — клубника, шоколад, цитрусовые фрукты, экзотические продукты и так далее. Также желательно отказаться от этих веществ на весь период кормления грудью. Также нужно обязательно отказаться от курения.
- Не следует злоупотреблять лекарствами при малейшем недомогании у ребенка. Желательно принимать лекарства под присмотром врача и не заниматься самолечением.
- Не забывайте делать дома влажную уборку.
- Малышу в первые годы жизни желательно не контактировать с домашними животными.
- Когда ребенок подрастет и начнет питаться самостоятельно, желательно не готовить малышу соленые и пряные блюда. Также желательно исключить из рациона копчености.
- Приучите ребенка к закаливанию.
- Профилактика аллергических заболеваний у детей также должна включать в себя занятия лечебной физкультурой.

Кроме того, необходимо исключить контакт ребенка и с другими аллергенами, т.е. наладить гипоаллергенный быт. Основные бытовые аллергены, с которыми нужно бороться:

- домашняя пыль, особенно книжная, лучше убрать открытые книжные полки
- споры плесневых грибов – чаще всего грибковые колонии находятся в ванной, туалете, кухне, в цветочных горшках.
- клещи домашней пыли, которые размножаются в постельных принадлежностях, матрасах.
- продукты жизнедеятельности тараканов
- бытовая химия, аэрозольная косметика
- табачный дым

Берегите здоровье своих детей!