***Странная болезнь***

***( аллергия в дошкольном*** ***возрасте*** ***)***

***Старшая мед.сестра: О.В. Шакирова***

Считается, что на природе дети становятся здоровее, да и растут быстрее. Это справедливо, но только не для тех, кто страдает сезонной аллергией ( от лат. Allergos - странный). Около 30-40% детей имеют те или иные проявления аллергии. ***Какие бывают виды аллергии? Различают ли проявления этих видов?*** Виды аллергии различаются по причинно- значимым аллергенам: пищевая аллергия обычно бывает в раннем возрасте и проявляется в различных формах атопического дерматита, до трех лет это детская экзема, а в более старшем возрасте – нейродермит; эти формы сопровождаются зудом, нарушением сна, вторичной гнойной инфекции от расчесов. Бывают острые реакции на группу облигатных аллергенов в виде крапивницы, отека Квинке, иногда пищевая аллергия проявляется в виде бронхоспазмов. Аллергические реакции на группу респираторных аллергенов проявляются в виде аллергического ринита (насморка), длительных эпизодов кашля, не связанных с простудой, повторных обструктивных бронхитов, приступов удушья. ***Как правильно установить диагноз?*** Диагноз пищевой аллергии устанавливается врачом-аллергологом после теста-анализа крови. Существуют различные методики, но, к сожалению, информативность этих тестов не очень велика. Поэтому, если мама под руководством врача ведет пищевой дневник, как правило, можно установить продукты, вызывающие аллергию. Еще есть техника проведения провокационной пробы, но она должна проводиться под наблюдением врача. Диагностика респираторных форм аллергии проводится путем постановки кожных скарификационных проб детям после трех лет; это методика более точная. ***Как отличить аллергию от ОРВИ, гриппа, острого бронхита?*** Это как раз и является задачей аллерголога, так как клинически эти заболевания практически неотличимы. Но можно сказать, что основное отличие аллергии в том, что, она не сопровождается сильным повышением температуры. Но только анализ в течение года плюс специфическое обследование, анамнез- история болезни ребенка дают возможность сделать какие-то выводы. ***Какие продукты можно отнести к аллергенам? Что вызывает поллиноз (сезонную аллергию)?*** Существует разделение продуктов на облигатные аллергены и факультативные. К облигатным аллергенам относятся продукты, которые чаще всего вызывают аллергию: рыба и морепродукты, кура, яйцо, цитрусовые, орехи, шоколад. Хочется отметить, что коровье молоко является сильным аллергеном для детей до 1- го года. К факультативным аллергенам относятся все остальные продукты: злаки, овощи, фрукты, мясо - к ним чувствительны немногие люди, только яркие аллергики. Весной и летом особенно тяжело приходится страдающим поллинозом, или аллергией на пыльцу растений. Проявляется поллиноз обычно в виде аллергического риноконъюктивита в период цветения деревьев ( май ), трав ( июнь- июль ) и сорняков ( август – сентябрь ). Симптомы пыльцевой аллергии, возникающие в теплое время года, довольно типичны. При попадании пыльцы растений на *слизистые оболочки**дыхательных путей* возникают зуд в носу и глотке, чихание, кашель, приступы удушья. Если же *пыльца попадает в глаза,* то у ребенка отмечается слезотечение, покраснение глаз ( аллергический конъюктивит ). Нередко страдает и кожа, на ней появляются зудящие высыпания.

***Какие рекомендации можно дать по организации питания детям-аллергикам в дошкольных учреждениях?*** Было бы идеально, если бы дети- аллергики могли посещать специализированные детские сады, где обеспечены гипоаллергенная диета и быт, где есть постоянное медицинское наблюдение. Как правило, аллергенные продукты заменяют допустимыми, но не менее ценными. Например: рыбу, яйцо, куру заменяют говядиной, молоко исключают, а цитрусовые заменяют другими фруктами – например, яблоками. ***Какие советы можно дать педагогам, если в группе находится ребенок- аллергик?*** Самое главное- это создание гипоаллергенного быта в группе; подушка и одеяло должны быть ватными или синтепоновыми, никаких животных в группе не должно быть, если есть аквариум ребенок- аллергик не должен быть допущен к кормлению рыбок, а сухой корм хранится под крышкой. Комнатных растений также не должно быть, так как при поливе на земле образуется плесень, которая является сильным аллергеном. Нежелательно наличие ковров и большого количества мягких игрушек в группе.

***Каковы причины возникновения аллергии?*** Основную роль в появлении этого заболевания играет наследственность, но в 15% случаются мутации. Это зависит от пренатального периода, т. е. как мама переносила беременность, чем она питалась. ***Лечение.*** Если вы заметили у ребенка хотя бы один из симптомов, то необходимо посетить врача *аллерголога-иммунолога .* После опроса и осмотра он установит правильный диагноз . *Основным условием облегчения мучительных симптомов является уменьшение контакта с аллергеном, так же с пыльцой растений в период их цветения, вызывающих поллиноз.* Поэтому необходимо проводить следующие мероприятия: - воздерживайтесь от походов в лес, поездок за город ; ограничьте пребывание на улице в сухую жаркую погоду и в утренние часы, так как концентрация пыльцевых аллергенов наиболее высока именно в это время ; – плотно закрывайте окна в квартире, не открывайте окна в машине ; – по возвращении с улицы промойте слизистые оболочки носа, глаз и примите душ; – мойте каждый день голову (на волосах оседает много пыльцы) ;

- строго соблюдайте гипоаллергенную диету, не используйте пищевые добавки, фитопрепараты ; – главное - принимать антигистаминные препараты, которые назначил врач. ***Возможна ли профилактика этого заболевания?*** Да, возможна, так как есть случаи, когда наследственная предрасположенность к аллергии не реализуется, если родители правильно ведут себя. Общие правила таковы: до 1- го года - борьба с ранним искусственным вскармливанием, создание гипоаллергенного быта, диеты, профилактика простудных заболеваний. В семьях где родители страдают аллергическими заболеваниями, чтобы предупредить развитие поллиноза у ребенка, нужно: - исключить курение и контакт с табачным дымом во время беременности; - беременной строго соблюдать диету; - не заканчивать грудное вскармливание ранние 4-х месяцев; - уменьшать аллергенную нагрузку в первые годы жизни ребенка ( до 2-3 лет не давать ребенку конфеты, газированные напитки, жевательную резинку; - следить за чистотой дома, ежедневно проводить влажную уборку, чаще проветривать квартиру; - стирать подушки и одеяла несколько раз в год; - стирать постельное белье не реже 1 раза в неделю при температуре не ниже 60 С; - мягкие игрушки регулярно стирать или периодически помещать в морозильную камеру; - не копить старые вещи; - хранить книги за стеклом; - содержать ванную комнату сухой.