

Памятки для родителей. Дети с пищевой аллергией

Пищевая аллергия у детей: информация для родителей

Иногда негативные факторы внешней среды и наследственность перевешивают все меры профилактики и возникают проявления аллергии. Тогда развитие негативных реакций будет возникать, несмотря на все проводимые родителями мероприятия по борьбе с болезнью. И совершенно не стоит винить себя — это специфические реакции организма, и с ними нужно учиться справляться. При надлежащем контроле со стороны органов дыхания, кожи или системы пищеварения, дети с аллергией могут продолжать жить вполне привычной жизнью.

Если аллергия уже возникла

Перед тем, как родители эффективно смогут контролировать симптомы аллергии у детей, нужно будет понять некоторые уникальные механизмы и аспекты ее развития в детском возрасте. Нередко детскую аллергию очень сложно определить самим, важно пройти тщательное обследование у врача, так как проявления аллергии, а также сами аллергические болезни способны к изменениям на протяжении детства, пока ребенок растет.

Так, формирование специфических аллергических проявлений, именуемых термином «атопический марш» (трансформация кожных проявлений дерматита в риниты и бронхиальную астму) сильно меняется у разных пациентов. Примерно у трети детей явления аллергии с возрастом проходят (дети «перерастают» свою аллергию), а у остальных состояние ухудшается и переходит в более серьезные проявления. Часть детей — примерно еще одна треть, будет находиться в переходном состоянии — симптомы будут стабильными, а у трети они будут только усугубляться. Важно, чтобы родители совместно с докторами нашли способ избавления от аллергии еще до того, как она перейдет в более серьезные и тяжелые формы. Так, известно, что поллинозы и сенная лихорадка являются зачастую предастматическим состоянием, поэтому нужно сразу же приступать к лечению, не допуская перехода в приступы.

Проявления пищевой аллергии у ребенка

Формирование различных аллергических реакций может начинаться с проявлений пищевой аллергии, которая может образоваться еще до рождения малыша, при реакциях его иммунной системы на попадание аллергенов внутриутробно. Тогда ребенок родится с уже имеющейся повышенной чувствительностью к определенным продуктам. Пищевая аллергия сегодня широко распространена, примерно у 8-10% детей до трех лет выявляются те или иные реакции на пищевые продукты. Вызывать аллергию могут

практически все продукты питания, но есть группа продуктов повышенной аллергенности, к которым реакции могут быть гораздо чаще.

До 90% случаев возникновения всех детских аллергий могут приходиться на эти продукты. К ним относят коровье молоко, пшеницу, сою, яйцо, арахис и другие виды орехов, цитрусы и клубнику. Соответственно все блюда и продукты с содержанием этих веществ могут быть потенциально аллергенными.

Коровье молоко в раннем возрасте является наиболее опасным веществом, но обычно дети перерастают свою пищевую аллергию к этому продукту примерно к пяти-десяти годам. Но вот аллергия на некоторые вещества может сохраняться пожизненно. Помимо традиционных высыпаний на коже, в первые два-три месяца жизни аллергия может проявляться и в виде желудочно-кишечных расстройств. Самыми частыми и общими симптомами такой аллергии будут проявления практически хронической диареи или запоров, срыгиваний и рвоты, кишечных колик. Если возникают реакции на продукты питания, они обычно формируются быстро — в течение нескольких минут или часов с момента приема потенциально опасного продукта. При этом пищеварительные расстройства могут сопровождаться нарушениями работы органов дыхания или кожными проявлениями. Могут возникать кашель с мокротой, хрипы и насморк, проявления крапивницы и экземы.

Что делать родителям при пищевой аллергии

Чтобы можно было эффективно управлять проявлениями пищевой аллергии у детей, необходимо сначала определить, на какие из пищевых продуктов у ребенка возникают проявления, — в этом поможет пищевой дневник. В дальнейшем нужно быть бдительными и устранять эти продукты из рациона малыша хотя бы в первые три-пять лет жизни.

Если родители знают аллергическую настроенность ребенка, стоит завести пищевой дневник и вводить все продукты прикорма под строгим его контролем, постепенно увеличивая дозы новых продуктов и тщательно отслеживая реакцию на них со стороны пищеварения и кожи малыша. При негативных реакциях родители должны отложить введение данных продуктов на несколько месяцев и попробовать введение их позже. Внимательно нужно следить за состоянием ребенка после приема новых продуктов, нет ли у него расстройств животика или дыхательных нарушений, не возникают ли на лице или теле проявления сыпи. Все данные тщательно записываются в дневник и затем их нужно показать врачу. На

основании записей родителей врач составит ребенку правильную гипоаллергенную диету.

Лечение и профилактика реакций у детей

Единственной доказанной и эффективной мерой для профилактики пищевой аллергии является строгое исключение из рациона продуктов с аллергенными для ребенка свойствами. Эти продукты совсем не нужно давать ребенку, заменяя их на какие-либо другие равноценные продукты. Обычно аллергенами бывают два-три продукта, и существенных ограничений в питании ребенок не испытывает.

Не менее важной будет и профилактика случайного попадания аллергена в организм. При использовании продуктов из магазинов тщательно нужно изучать этикетки и состав, чтобы в составе каких-либо продуктов к детям не попали аллергенные компоненты. Важно знать, как могут по-другому называться продукты — при аллергии на молоко опасными могут быть такие компоненты в составе продуктов как творог, сыворотка или казеин, при аллергии на яйцо — это будет альбумин. Родители должны проверять наличие этих компонентов в составе продуктов, которые употребляют дети.

Важно следить за питанием в школе, садике или в гостях, написать для воспитателей или учителей список тех продуктов, что кушать никак нельзя. Особенно это касается десертов или соусов. Они обычно многокомпонентные. Также родители должны научить самого ребенка распознавать опасные продукты и отказываться от них, если его угощают. Родители должны научить его в случае опасных проявлений воспользоваться помощью и медикаментами, если они будут эффективны.

Правильная профилактика аллергии — это организация приготовления и хранения продуктов. В доме стоит так организовать хранение продуктов в холодильнике, чтобы аллергенные продукты были вне зоны досягаемости ребенка. Стоит готовить для аллергика отдельные блюда в своей отдельной посуде и тщательно ее отмывать от остатков пищи.

Пищевая аллергия может давать тяжелые проявления вплоть до анафилаксии и шока, нужно уметь вовремя оказать правильную помощь ребенку. Поэтому у родителей всегда с собой должна иметься аптечка первой помощи и телефоны экстренных служб. Помните, пищевая аллергия может перерасти в более опасные состояния — с ней нужно с самого начала активно бороться.