

## «Что такое пищевая аллергия? Как ее обнаружить».

**Цель:** познакомить участников встречи с понятием пищевой аллергией, с тем, как ее можно обнаружить и к кому обратиться.

### **Задачи:**

- 1) познакомить участников с понятием «пищевая аллергия»;
- 2) озвучить симптомы пищевой аллергии;
- 3) диагностика пищевой аллергии.

Необходимые материалы: презентация

Общее время встречи: 40 минут

Участники тренингового занятия – родители воспитанников, педагоги.

### Содержание встречи.

\*Содержание беседы составлено на основе публичных выступлений:

- Анны Николаевны Косовой – врача аллерголога-иммунолога, педиатра Lahta Clinic;

- Лейлы Сеймуровны Намазовой-Барановой - врача аллерголога-иммунолога д.м.н., профессора, члена корреспондента РАН, директора НИИ Педиатрии.

- *Пищевая аллергия. Что это такое?* Пищевая аллергия — это повышенная чувствительность организма к пищевым продуктам, когда он реагирует на определенный продукт или ингредиент, как на опасное вещество. Она может развиваться после приема практически любого продукта. Но существует ряд продуктов, обладающих выраженными аллергенными свойствами. В первую очередь, это продукты, содержащие животные и растительные белки. Чаще всего пищевая аллергия возникает на коровье молоко, яйца, рыбу и морепродукты, говядину, арахис, пшеницу и сою.

Пищевая аллергия — это достаточно распространенное заболевание. По статистике, каждый пятый человек страдает от пищевой аллергии. Причем в половине случаев пищевая аллергия возникает сразу на несколько продуктов. Появляется это заболевание, как правило, в детском возрасте, но затем может продолжаться в течение всей жизни. Частота встречаемости пищевой аллергии увеличивается. Не стоит относиться к пищевой аллергии легкомысленно.

Самой частой причиной появления аллергии у младенцев является молоко. Поскольку большинство смесей предлагается как замена грудному вскармливанию и готовятся на основе белков коровьего молока, а его состав значительно отличается от материнского. На втором месте (по статистике) расположился белок яйца.

- *Симптомы пищевой аллергии.* Чаще всего кожные проявления сопутствуют пищевой аллергии. Но, конечно, симптомы могут быть со стороны других органов и тканей, нарушения желудочно-кишечного тракта.

Также могут наблюдаться анафилактическая реакция (стремительно развивающееся проявление аллергии).

Аллергия может проявляться как быстро (к примеру, в течении 30 минут после приема яйца у ребенка развивается крапивница), так и медленно (на следующий день после приема пищи в составе которого было яйцо у ребенка обостряется атопический дерматит, при условии, что это происходит стабильно, т.е. всегда, когда он принимает яйцо).

Рассмотрим таблицу клинических проявлений пищевой аллергии в зависимости от быстрого и медленного типа ее проявления.

<i><b>Быстрый тип</b></i> (возникает в течении нескольких минут - двух часов после употребления продуктов)	<i><b>Медленный тип</b></i>
Крапивница и ангиоотек	Проктит и проктоколит, индуцированные белками
Оральный аллергический синдром (зуд во рту при употреблении некоторых продуктов)	Энтеропатия, индуцированная белками
Гастроинтестинальные симптомы (проявляются в виде тошноты, рвоты, болей в животе, диарейного синдрома)	Энтероколитный синдром, индуцированный белками
Анафилаксия - редкий тип, но встречается (системная жизнеугрожающая реакция, которая проявляется со стороны более, чем одной системы органов, например, боль в животе, тошнота, рвота и диарея или крапивница, свистящее дыхание и кашель) в таком случае оказывается первая врачебная помощь пациенту, как при анафилактическом шоке.	

- *Диагностика пищевой аллергии (проводится под наблюдением врача-специалиста).* При пищевой аллергии основная диагностика связана с исключением, а затем с диагностическим введением того продукта, который, по нашему мнению, может вызывать аллергическую реакцию (исключением такой подход является при анафилаксии). Например. Если мы думаем, что у человека аллергия на куриное яйцо, то мы изымаем его из диеты, у него проходят все внешние проявления, все симптомы и затем мы вновь даем яйцо человеку и смотрим, будут ли наблюдаться повторные изменения. Также можно использовать более технологические возможности, а именно сдать

кожные пробы и специальный анализ крови – только врач аллерголог-иммунолог может по итогам рассказа о питании, осмотра, результатам анализа поставить верный диагноз, поскольку пищевая аллергия не так проста, как может показаться на первый взгляд.

Важно отметить псевдоаллергические реакции. Не имеет иммунной составляющей аллергическая реакция, которая появилась после приема большого количества какого-либо продукта (например, маленький ребенок съел очень много шоколада или цитрусовых и его «высыпало»). Врач может это разрешить в употребление, но с оговоркой о том, что необходимо, чтобы соблюдалось количество употребление данного продукта. Также аллергическая реакция никогда не возникнет при первой в жизни встречи с продуктом.

Ссылки на видео авторов:

- 1) Пищевая аллергия: обзор, симптомы, диагностика, лечение, профилактика. - смотреть онлайн в поиске Яндекса по Видео.
- 2) <https://youtu.be/w5BY72zGtV8?si=izYXrohMvcZ6oMz5>