**Аллергия, как предупредить ее появление**

**Подготовила:**

**медицинская сестра**

**Шелудько Н.В.**

**Аллергия** — своеобразная и неадекватная реакция иммунной системы на раздражитель (антиген), который поступает из окружающей среды. Это вещество организм принимает как потенциально опасное и начинает вырабатывать антитела для того, чтобы как-нибудь бороться с ним.

Аллергия у детей является знакомой проблемой для многих родителей, так как этой болезни в большей или меньшей степени подвержено подавляющее большинство малышей. Но, к счастью, со временем факторы риска снижаются. Это можно объяснить тем, что многие системы организма ребенка формируются и «дозревают» в течение первого года жизни. Также иммунная система малыша еще несколько лет будет развиваться и крепчать, именно поэтому детский организм часто «неадекватно» воспринимает некоторые продукты, лекарства, пыль, животных и другие аллергены. В некоторой степени это успокаивает родителей, ведь по мере развития ребенка заболевание отступает, а список «запретных» продуктов значительно сокращается, а со временем для большинства и вовсе пропадает. Но это не повод для того, чтобы игнорировать появление аллергии у ребенка.

**Отличаем аллергию от простуды**

Аллергия — заболевание замаскированное и непредсказуемое. А у детей его еще можно спутать с острой респираторной вирусной инфекцией (ОРВИ), поэтому родители и не сразу могут понять, с чем имеют дело, когда у их малыша начинается насморк и чихание, наблюдается заложенность и зуд в полости носа. Очень важно вовремя отличить аллергию от простуды, чтобы приступить к правильному лечению, ведь терапия у этих болезней разная.

И в том, и в другом случае все начинается с насморка. Но при аллергии заложенность носа сопровождается зудом, который облегчить намного сложнее, чем при ОРВИ.

В том случае, если чихание Вашего малыша частое и не очень громкое, в виде приступов, то, скорее всего, это аллергия. Простудное чихание более звучное и не такое частое.

Если у Вашего крохи слезящиеся красные глаза и прозрачные выделения из носа, то это верный признак аллергии.

Кашель при аллергии наблюдается реже, поэтому, если малютка кашляет, то, вероятно, это ОРВИ.

Помимо всего перечисленного выше малыш становится вялым, капризничает, может даже случиться расстройство стула.

В том случае, если эти описания подходят под Вашу ситуацию, необходимо определить, что именно вызвало у ребенка аллергию.

**Что вызывает аллергию у детей?**

Сначала необходимо усвоить, что наиболее часто у детей встречается сезонная или пищевая аллергия.

Аллергенами, которые вызывают сезонную аллергию, могут быть цветочная пыльца и пищевые продукты. Именно поэтому в период цветения растений или появления данных продуктов (фруктов, ягод, овощей и др.) в рационе взрослых и детей, говорят о риске развития сезонной аллергии. Обычно весной и летом аллергию вызывает пыльца цветущих растений. В мае — это береза, ольха, дуб. В начале июня цветут тополь, сосна, ель, одуванчики, овсяница. Конец июня и начало июля — время липы и луговых трав: тимофеевки, пырея, мятлика. В августе — полынь, лебеда, амброзия. Поэтому деткам, у которых есть предрасположенность (наследственность или ранее выявленная пищевая аллергия), лучше пройти консультацию у специалистов.

Пищевую аллергию могут вызвать самые различные продукты, но есть перечень таких, которые определенно относятся к данной категории, а именно:

Коровье молоко. Если у ребенка установлена аллергия на коровье молоко, его можно заменить соевым, но лучше кисломолочными продуктами.

Куриные яйца. Множество деток не переносят белок или желток. Наблюдение за малышом поможет это выяснить. В случае аллергии на яйца из пищи ребенка необходимо вычеркнуть сдобные булочки, печенье, кремы и пирожные.

Также серьезными аллергенами являются рыба, манная каша, многие ягоды, цитрусовые (реже всего лимоны), мед, шоколад, варенье, грецкие орехи, какао.

Для прекращения аллергии надо исключить продукты-аллергены из рациона ребенка.

Будет лучше, если при обнаружении у малыша аллергии Вы вместе с лечащим врачом составите для ребенка необходимое меню и будете строго выполнять все его пункты. Кроме этого рекомендуется добавлять в пищу хорошо измельченную яичную скорлупу от вареных яиц. Ребенку в возрасте 1 года каждый день дают измельченную в пудру скорлупу буквально на кончике ножа, от 1 года до 2 лет доза увеличивается вдвое. С 3 лет не помешает добавлять в измельченную скорлупу капельку лимонного сока.

Надо отметить, что также распространенными аллергенами являются шерсть животных, птичий пух, мех, пуховые подушки, шерстяные вещи, домашняя пыль, бытовая химия, косметика, средства по уходу за кожей.

**Как предупредить аллергию у ребенка?**

В последнее время аллергия у деток встречается все чаще. Чтобы не провоцировать это заболевание, родителям необходимо запомнить несколько правил.

Во время беременности и грудного вскармливания маме надо отказаться от шоколада, клубники, креветок, копченой колбасы, апельсинов, орехов, коровьего молока, сладких газированных напитков.

Очень важно, чтобы мама как можно дольше оставляла ребенка на грудном вскармливании и не переводила на молочные смеси (тем более без надписи «гипоаллергенно»). Еще более плохим вариантом будет перевести ребенка на коровье молоко — жирное, цельное.

Когда малыш научится жевать, не вздумайте кормить его колбасой, вафлями, конфетами, клубникой, картошкой фри и сладкой газировкой. Ведь это считается лучшими стимуляторами развития пищевой аллергии.

Важно помнить, что с появлением малыша лучше убрать из комнат горшки с цветами (особенно ярыми аллергенами считаются герань и фиалки), а в период цветения закрывайте окна, чтобы пролетающая мимо пыльца пропустила Ваш дом.

Не стоит заводить дома грызунов, кошек или собак. Также лучше отказаться от рыбок, так как рыбий корм биологического происхождения является исключительным аллергеном.

Не забывайте убирать! Чаще пылесосьте, ведь в доме пыль постоянно накапливается и распространяется. Не разводите сырость!

Но если эти советы не помогли Вашему ребенку, и аллергия все-таки проявилась, то не стоит заниматься самодеятельностью и рисковать здоровьем малыша, приобретая в аптеках множество гистаминных и прочих препаратов. Все медикаменты можно давать ребенку только после консультации с врачом. Не забывайте, что неправильно выбранный препарат может усугубить проблему.