АЛЛЕРГИЯ – необычная (повышенная) чувствительность организма к воздействию некоторых факторов окружающей среды (химических веществ, микроорганизмов и продуктов их жизнедеятельности, пищевых продуктов и др.), называемые аллергенами. Аллергия приводит к развитию аллергических заболеваний.

Лечение аллергии – дело многотрудное, длительное и упорное. Успех может быть достигнут только общими усилиями родителей и врачей. Основная задача – устранить из окружения ребенка вещество, вызывающее аллергическую реакцию*.* ***Нет аллергена – нет и аллергической реакции***. К сожалению, точно сказать, на какой аллерген у Вашего ребенка развивается реакция, невозможно. Но самые частые причины аллергии известны, и с ними можно и нужно бороться.

**Что следует предпринять:**

**1. В домашнем хозяйстве в целом:**

* Не реже одного раза в неделю проводить генеральную уборку помещений, протирая влажной тряпкой полы, в том числе под коврами, стены, окна, шкафы, шкафчики и т.п.
* Ежедневно проводить плановую уборку, протирая влажной тряпкой полы, мебель, книги, картины и прочие пылесборные места.
* По возможности освободить квартиру от собирателей пыли: ковров, тяжелых штор, перин, пуховых одеял, старых журналов, ворсистых и тряпичных игрушек.
* Обтянуть диваны, стулья, кресла легко протираемым или стираемым материалом, остеклить книжные полки.
* Устранить из квартиры растения, особенно с сильным запахом и обилием пыльцы.
* Осторожно выбирать и использовать как можно реже средства для покрытия полов (лак, мастика), чистки кафеля, мытья посуды.
* Не курите в квартире!
* Ребенку в уборках и стирках желательно не участвовать, лучше ему в это время побыть на улице.

**2. В комнате ребенка:**

* Упростить мебель, оставив помимо кроватей только самое необходимое.
* Перьевые подушки, перины, ворсистые одеяла, ковры, тяжелые кроватные покрывала, заменить на синтетические. На матрацы, подушечки надеть пластиковые чехлы.
* Убрать из комнаты книги, телевизор, компьютер.
* Всю одежду держать в шкафах за плотно прикрытыми дверцами.
* Заменить перьевые и тряпичные игрушки на пластмассовые и деревянные.

**3. В кухне:**

* Сыпучие, летучие продукты (мука, приправы и т.д.) держать в герметических упаковках, в закрытых шкафах.
* Оборудовать кухню вытяжной вентиляцией.
* По возможности – заменить газовые нагревательные приборы на электрические.

**4. Одежда и постельное белье:**

* Не надевать ребенку на голое тело изделия из шерсти и синтетических волокон; лучше использовать льняные или хлопчатобумажные вещи.
* Приобретенную детскую одежду и белье перед использованием обязательно выстирать.
* Стирать одежду всегда одним и тем же порошком. При развитии аллергической реакции использовать такую марку порошка, которая применялась ранее, когда реакции не было, (то есть, проверенную на переносимость). Если в переносимости любого порошка есть сомнения, лучше всего стирать хозяйственным мылом.
* После стирки одежда должна быть выполоскана тщательно, со сменой воды несколько раз. Не использовать средства для смягчения белья при полоскании.
* Не вешать ребенку украшений из никеля, пластмассы, синтетического волокна (цепочки, браслеты, пряжки, крестики на шнурках).

**5. При проявлении аллергии на ягодицах и промежности:**

* Использовать памперсы только в самых крайних случаях и на короткое время.
* Не обрабатывать детский горшок или сиденье унитаза дезинфицирующими средствами.

**6. С домашними животными, в том числе аквариумными рыбками, желательно расстаться**. После этого, следует немедленно убрать и проветрить квартиру, удалив осевшие на стенах, полах, мебели частицы корма, шерсти и перхоти.

**7. Прием лекарственных препаратов**. Лекарства ребенку давать только по назначению врача. Лекарственные сиропы и витамины с цветной оболочкой часто вызывают аллергию – предпочтительнее прием лекарств в виде таблеток.

**8. При пищевой аллергии удаление аллергена – самое эффективное лечебное мероприятие**, но и самое трудновыполнимое. Сложность заключается в том, что аллергия может быть сразу к нескольким продуктам. Кроме того, реакция возникает не только на продукт в чистом виде, но и на все изделия и блюда, его включающие, или на продукты с похожим белковым составом, таким как:

*яйцо – курятина, сосиски, вареные колбасы, выпечка;*

*кефир – квас, дрожжевое тесто, сыр;*

*рожь – пшеница, овес, ячмень, щавель; рис – кукуруза;*

*персик – абрикос, малина, слива, вишня и т.д.;*  Как же выявить причинный аллерген? Помочь в решении этой сложной задачи может врач-аллерголог и постановка аллергологических проб. Однако – пробы ставятся детям только с четырёхлетнего возраста, на фоне полного здоровья и вне обострения аллергии. Другой вариант - последовательное исключение из питания ребенка подозрительных пищевых продуктов и обязательное ведение пищевого дневника (это трудоемкий и долгий процесс, который мы при необходимости обсудим). Общие рекомендации для снижения риска развития пищевой аллергии:

**1.Исключить из рациона ребенка:**

* Продукты, которые почти всегда вызывают аллергию (аллергены 1-ой группы). Это апельсины, мандарины, клубника, земляника, помидоры, мед, шоколад, сыр, майонез, кетчуп, рыба, икра, морепродукты, орехи, грибы, квас, какао.
* Продукты и блюда, раздражающие органы пищеварения: наваристые бульоны, острые и жареные блюда, копчености, консервы, пряности, субпродукты.
* Продукты, содержащие пищевые красители: мармелад, зефир, пастила, лимонад и фруктовые воды, сиропы, пирожные, торты, шоколад, жвачки, сосательные конфеты, «быстрые» макароны.

**2. Приготовление пищи:**

* Картофель и крупы предварительно замачивать в холодной воде на 12 часов.
* Крупы перебирать вручную для очистки от семян сорняков и других примесей.
* Пищу готовить на пару или отваривайте.
* При варке мяса после закипания бульон слить и добавить свежей воды.

**3. Продукты, которые очень редко вызывают аллергию**:

Фрукты и ягоды светлой окраски - желтые яблоки (антоновка, белый налив, ранет), желтая смородина, овощи зеленой и белой окраски (белокочанная капуста, репа, патиссоны, кабачки, картофель, тыква), крупы (рисовая, гречневая, овсяная), мясо (говядина, свинина, крольчатина, индейка, нежирная баранина), растительное масло (подсолнечное, оливковое, соевое), хлеб (пшеничный второго сорта, ржаной).

 *Соблюдение перечисленных советов и рекомендаций поможет быстрее выявить и устранить аллерген, влияющий на здоровье и настроение Вашего ребёнка.*

**Автор**

**детский дерматолог Р.Ю. Шикалов**

# Редактор Ю.М.Арский

**Компьютерная вёрстка А.В.Дудько**

## Ответственный за выпуск И.И.Тарашкевич

**Минский городской кожно-венерологический диспансер**

### Городской Центр здоровья

#### *ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК*

##### ..\..\..\..\00000000000000.jpgСТРАДАЕТ АЛЛЕРГИЕЙ…

Минск - 2004