

С развитием цивилизации человечество все чаще сталкивается с появлением аллергических реакций организма на загрязнение воздуха и окружающей среды, появление большого количества синтетических материалов, красителей, широкое применение различных лекарственных средств. Особенно этому подвержены дети.

По данным Всемирной организации здравоохранения, у 25-30% детей (у детей до года - около 40%), проживающих как в экономически развитых, так и в развивающихся странах, выявляются аллергические реакции и заболевания, причем их частота постоянно возрастает.

Для Беларуси эта проблема также актуальна.

Что же такое аллергия?

Аллергия – это повышение чувствительности организма к воздействию некоторых факторов окружающей среды (хим. веществ, микроорганизмов и продуктов их жизнедеятельности, пищевых продуктов и др.), называемых аллергенами.

Наиболее распространенные аллергены: пыль, пыльца растений, шерсть животных, некоторые лекарства. **Но у детей грудного возраста ведущей является пищевая аллергия,** которая служит стартом и основой для развития различных аллергических болезней (бронхиальная астма, аллергический ринит, атопический дерматит и др.).

Причины и факторы, влияющие на риск развития аллергии

Причин и факторов, влияющих на развитие аллергии у малышей множество, основные из них:



- **наследственная предрасположенность** (риск развития аллергических заболеваний у детей, оба родителя которых имеют аллергию, составляет 70%, по сравнению с 12% у детей здоровых родителей);
- **характер вскармливания** (доказана защитная роль грудного вскармливания от аллергических заболеваний);
- **состав кишечной микрофлоры** (здоровая микрофлора кишечника способствует профилактике аллергических заболеваний);
- **загрязнение воздушной среды** (в том числе курение родителей или окружающих в присутствии ребенка);
- **широкое применение антибиотиков** и других лекарственных средств;

● **наличие в комнате или квартире,** где находится ребенок, синтетических или шерстяных материалов или изделий, красителей, моющих средств и других бытовых веществ, многие из которых могут быть аллергенами и др.

Обычно в группу риска по развитию аллергии включают детей, в семьях которых уже есть больные аллергическими заболеваниями. Однако профилактика аллергии актуальна для всех детей первого года жизни.

Как избежать аллергических проявлений у детей

Во избежание аллергии у детей необходимо строго придерживаться нескольких основополагающих правил.

Правило первое:

Ведение здорового образа жизни женщиной в период беременности и лактации. Исключительная роль здесь принадлежит **питанию, режиму труда и отдыха.**

Питание беременной женщины и молодой матери должно быть разнообразным, полноценным и сбалансированным в соответствии с потребностью собственного

организма и развивающегося в утробе матери ребенка, а затем и появившегося на свет, малыша.

В то же время в этот период желательно ограничить себя в употреблении:

- **коровьего молока** (>1 литра в сутки);
- **высокоаллергенных продуктов** (яйцо, куриное мясо, рыба, икра, морепродукты, грибы, орехи, мед, цитрусовые, клубника, малина, земляника, ананас, дыня, киви, хурма, виноград, банан, гранаты, томаты, морковь, свекла, горох, сельдерей, пшеница, рожь, шоколад, кофе, какао);
- **продуктов и блюд,** содержащих экстрактивные вещества и эфирные масла (мясные, куриные, рыбные и грибные бульоны, острые приправы, чеснок, лук).

Правило второе:

Грудное вскармливание должно быть на протяжении не менее 4-6 месяцев, желательно до года. Это существенно уменьшит риск возникновения аллергической патологии у ребенка в последующем. Доказано, что частота пищевой аллергии у детей, находящихся длительный период на грудном вскармливании, составляет не более 0,5%. При недостатке грудного молока детей из группы риска по развитию аллергии, следует кормить специальной гипоаллергенной смесью. После 6-месячного возраста питание постепенно расширяется, однако детям, с предрасположенностью к аллергии вплоть до года нельзя давать цельное молоко (как коровье, так и козье), кефир и другие молочные продукты; до полутора, а лучше до двух лет, исключить яйца, рыбу, морепродукты; до трех лет – орехи, арахис, мед.

Правило третье:

Строгое соблюдение оптимальных сроков введения прикорма различными продуктами здоровым детям.

Основные правила составления рациона:

- **прикорм** должен вводиться не ранее 17 недель (у здоровых детей) и не позже 26 недель жизни (у детей из группы риска);
- **новые блюда** следует вводить только здоровому ребенку и только после полной адаптации к предыдущему. Нельзя вводить при острых заболеваниях, при изменении условий жизни;
- **блюда прикорма** следует вводить последовательно и постепенно. Прикорм следует давать перед кормлением грудью, начиная с 1-2 чайных ложек, увеличивая до 150 грамм в течение 2 недель. Максимальный объем не должен превышать 180 грамм;
- **любой новый продукт** лучше вводить в утренние кормления, чтобы иметь возможность в течение дня оценить его переносимость (появление кожных высыпаний, изменение стула и т.п.);
- **вначале** следует вводить блюда прикорма из одного вида продуктов, только после привыкания постепенно вводят смеси из нескольких видов продуктов;
- **блюда прикорма** должны быть однородными по составу, даются в теплом виде с ложечки;
- **следует отдавать предпочтение** специализированным детским продуктам промышленного производства, которые изготовлены из экологически чистого сырья и имеют высокую биологическую и пищевую ценность.



Сроки введения прикорма здоровых детей зависят от состава продукта и могут варьировать в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка и его потребностей.

Примерная схема такова:

- **каша** (рис, овсянка, гречка, кукуруза) – не ранее 4,5 - 5,5 месяцев;
- **овощное пюре** (капуста, картофель, горошек, морковь, фасоль) – не ранее 5 месяцев;
- **мясо** (добавляют к основному прикорму) – не ранее 5,5 месяцев, рыбу с 8-9 месяцев (2 раза в неделю вместо мяса);
- **фруктовое пюре, соки** (после введения прикормов, в количестве не более 50 мл.) – не ранее 6 месяцев;
- **желток** (сваренный вкрутую) – не ранее 6,5 месяцев;
- **кефир, йогурт** (не более 200 мл. в сутки) – не ранее 8 месяцев;
- **цельное молоко** – не ранее 1 года.

Введение прикормов у детей с аллергией производится по рекомендации врача.

Правило четвертое:

Контроль и снижение до минимума факторов риска окружающей ребенка среды.

Для этого необходимо:

- **исключить** воздействие табачного дыма (курение должно быть прекращено матерью во время беременности, пассивное курение – с первых дней жизни ребенка);
- **уменьшить** концентрацию аллергенов помещений в первые годы жизни (домашняя пыль, шерсть животных);
- **поддерживать** нормальную температуру (не выше +23°C), низкую влажность (30-40%) и адекватную вентиляцию в помещениях, где находится ребенок, избегать сырости;
- **убрать** из комнаты малыша лишние предметы, способствующие скоплению пыли: ковры, книги, телевизор, компьютер и т.п.;
- **заменить** перьевые и пуховые подушки и одеяла на синтепоновые;
- **не использовать** стиральных порошков и моющих средств, растворителей, лаков, красок и других источников сильных запахов;
- **ежедневно купать** ребенка при температуре воды около 37°C, пользоваться только мягкими мочалками; после купания кожу только промокнуть полотенцем, не вытирать ее досуха, после чего можно нанести смягчающий нейтральный крем;
- **одевать** на тело малыша изделия только из хлопчатобумажной ткани;
- **не заводить** птиц, кошек, собак и других животных, а также аквариумных рыб, если в семье были родственники, страдающие аллергией. Стараться не приносить в квартиру цветы и другие растения.



Все эти меры будут способствовать ограждению ребенка от развития у него аллергии.

Помните! Аллергию легче предупредить, чем лечить и страдать от нее всю жизнь!

Автор:

Редактор:

Компьютерная верстка и оформление:

Ответственный за выпуск:

Буза Д.В., зав. аллергологическим отделением
4-й ГДКБ, главный внештатный аллерголог
комитета по здравоохранению Мингорисполкома

Арский Ю.М.
Згирская И.А.
Тарашкевич И.И.

**УЗ «4-я городская детская клиническая больница»
Городской Центр здоровья**

Профилактика аллергии у детей первого года жизни



Минск - 2010