

Памятка для родителей
Пищевая аллергия у детей



Как правило, аллергия у малышей до года связана с продуктами питания.

Аллергический (атопический) дерматит (зуд кожи, сыпь, расчесы) имеет возрастные особенности:

- Младенческая форма – это экзема в виде сухих корок или мокнущих элементов в области щек, складок
- Детская форма – в основном проявляется сухостью, расчесами в области голеней, складок, шеи, зоны ануса
- Подростковая форма – выражается значительной перестройкой структуры кожи в области складок, губ, век, зон ануса с выраженным зудом

Младенческая и детская форма зависят от пищевых аллергенов в 80% случаев, подростковая форма - в 30-40% случаев.

Нестандартные формы пищевой аллергии

- Пищевая аллергия может проявляться не классическими кожными реакциями, а кашлем (сухим, навязчивым, без признаков ОРВИ).
- Инсектная аллергия (ярко выраженная реакция на укусы комаров у детей) также часто связана с пищевой аллергией: при безмолочной диете ребенок перестает давать реакцию на насекомых.

Чем старше ребенок, тем больше вероятность **поражения желудочно-кишечного тракта** (у младенцев может проявляться срыгиванием, коликами, у младших детей - болями в животе, нарушением стула, повторяющейся рвотой, у старших детей - географический язык, боли в животе или бессимптомно, но при ФГДС видны язвы, эрозии. Последний вариант - самая коварная, скрытая пищевая аллергия, проявления ее не на коже, а на слизистой желудочно-кишечного тракта, поэтому если врач-аллерголог предлагает провести ребенку ФГДС - не отказывайтесь.

Аллергию могут вызывать паразиты и простейшие (лямблии).

Чем опасны "красные щечки" у детей?

Есть понятие "**атопического марша**", то есть при генетической предрасположенности аллергия с возрастом развивается и проходит определенные этапы. Если ребенок до 2 лет имеет выраженную аллергию (атопический дерматит), то после 3 лет у этого ребенка возникает аллергический насморк, при ОРВИ - обструктивный бронхит с переходом к подростковому возрасту в бронхиальную астму.

Однако природу можно перехитрить! Если ребенка правильно питать, позже отдать в детский сад, наладить гипоаллергенный быт, избегать контактов с животными и правильно вакцинировать, риск развития астмы можно снизить. Здесь очень важны взаимодействие с врачом и дисциплина родителей.

Лечение пищевой аллергии у детей

Лечение аллергии основывается на приеме антигистаминных препаратов с продолжительной диетой (сколько месяцев болен +1 месяц). Например, если экзема была 3 месяца, то и диета будет длиться не менее 4 месяцев.

Диета необходима при **ВСЕХ** аллергических заболеваниях! При проявлении аллергии из меню сразу исключаются курица, рыба, яйца, орехи, цитрусовые. Далее смотрим, что еще может давать реакцию - молоко (по наблюдению врача, дети с атопическим дерматитом до 1 года 100% имеют аллергию на белок коровьего молока), пшеница, овес и другие продукты.

Продукты, наиболее часто вызывающие аллергию



- Яйцо
- Кура
- Рыба
- Орехи
- Морепродукты
- Коровье молоко
- Пшеница
- Овес
- Цитрусовые
- Грибы



Основное лечение при аллергии - антигистаминные препараты, причем они назначаются врачом курсом от 2 месяцев (а, бывает, и на 6 месяцев и более), так как только тогда можно повлиять на тучные клетки. В качестве вспомогательной терапии могут быть назначены пробиотики.

Параллельно при кожных проявлениях (атопическом дерматите) используется наружная терапия. Антигистаминные препараты, гормональные мази и крема назначают только врачи.

Кроме того, при atopическом дерматите важно правильно ухаживать за кожей. Средства ухода есть в виде крема, молочка, бальзамов, средств для купания и мытья, представлено много марок (Авен, Биодерма, Эмолиум, Мустелла, Ля Рош-Позе), при их использовании контроль врача не обязателен.

Вакцинируют детей с аллергией вне стадии обострения с подготовкой - 3 дня до и после вакцинации принимаются антигистаминные препараты, 7 дней до и после не следует вводить прикорм.

Особенности питания и прикорма для детей до 1 года с atopическим дерматитом

Идеальный вариант - грудное вскармливание, при atopическом дерматите у малыша мама соблюдает безмолочную диету. При искусственном вскармливании используются смеси-гидролизаты (Фрисопеп, Альфаре, Пептикейт, Фрисопеп АС, Нутрилон-аминокислоты, Нео-кейт).

В качестве прикорма - для начала из круп используются греча, рис, кукуруза, из овощей - брокколи, белокочанная капуста, кабачок. Мясо вводится с 6,5 - 7 месяцев - кролик, свинина, говядина. 80% аллергиков, кто не пьет коровье молоко, может есть говядину, но не телятину - телятина более аллергенна. Если есть реакция на белок молока и нельзя кефир и творог, то ребенка докармливаем мясом 2-3 раза в день.

Фрукты вводятся с 8 месяцев, если яблоки - то печеные или вареные, если используется пюре из баночек, то первое время его необходимо проваривать для разрушения витамина С, который используется в качестве консерванта.

Грамотное расширение диеты – залог предотвращения atopического марша!

Диета для детей с пищевой аллергией. Разрешается:

- Супы на овощных отварах.
- Мясо (кролик, баранина, постная свинина, говядина).
- Овощи - картофель (вымачивать 10-12 часов, в общем рационе не более 60-70%), капуста (белокочанная, брокколи, цветная). Кабачки, стручковая фасоль, брюква, репа, с осторожностью - тыква, лук, укроп, петрушка, огурцы, салат, немного редиса.
- Каши на воде: греча, рис, кукуруза, рожь, ячневая, пшено. Хлеб (круглый Дарницкий, Столичный, Ржаной).

- Фрукты лучше отечественные: зеленые яблоки и груши, желтые сливы, белая черешня и смородина, черника, брусника, голубика, крыжовник, арбузы в августе и сентябре, алыча, айва.

- Масло растительное (подсолнечное, оливковое, кукурузное). Соль по вкусу. для подслащивания можно использовать сахар, фруктозу, другие сахарозаменители.



Создание гипоаллергенного быта

Соблюдение принципов гипоаллергенного быта необходимо для **ВСЕХ**, страдающих **ЛЮБЫМИ**

аллергическими

заболеваниями.

Основное:

- Ежедневная влажная уборка.

- Убрать ковры, тяжелые портьеры.

Пуховые, шерстяные подушки и одеяла замените на синтепоновые, байковые. Одеяла, подушки, шторы стирайте 1 раз в 3 месяца с добавкой от пылевых клещей "Акарил".

- Постельное белье стирайте 1 раз в неделю при температуре выше 60° С. Порошки для стирки - Аистенок, LV, без

агрессивных отбеливающих компонентов. Не пользуйтесь кондиционерами для белья.

- Храните книги, одежду, постельное белье в закрытых шкафах.

- Минимизируйте количество мягких игрушек, не кладите их ребенку в постель. Количество пылевых клещей в игрушках можно уменьшить, если класть их на ночь в морозилку.

- Для мытья используйте детское мыло или специальные гипоаллергенные средства.

- В спальне используйте очиститель воздуха с угольным фильтром на основе фильтра НЕРА.

Ионизаторы не годятся, т.к. образующийся озон может усилить проявления дыхательной аллергии.

- Любое домашнее животное (даже "лысые" кошки) аллергенно. Если не расстаться с кошкой или собакой, мойте их регулярно с шампунем "Мите-никс", который частично нейтрализует аллергены. Не пускайте животных в спальню, в детскую комнату.

- Уберите цветы из дома, т.к. в почве обитают плесневые грибы. В период цветения аллергенных растений держите окна в квартиру закрытыми либо защитите их влажной марлей, используйте очиститель воздуха.

Здоровья вам и вашим близким!

Ответственная по СПР

Е.С. Гранчакова