**Профилактика аллергических заболеваний у детей**

Аллергия- явление, которое знакомо почти каждому человеку. По оценкам различных экспертов считается, что не менее 15% населения всего земного шара страдает аллергическими заболеваниями. Число жертв аллергии каждый год увеличивается и по прогнозам европейских учёных к 2020 году с аллергией столкнётся каждый второй житель Европы. Чем же это обусловлено и что это такое?

     Аллергия - это следствие повышенной реакции иммунной системы на воздействие некоторых внешних факторов, которые воспринимаются ею как потенциально опасные.

Абсолютно адекватная реакция нашего иммунитета на "вторжение" такова: в ответ на воздействие потенциально опасных факторов ( аллергенов) она начинает вырабатывать антитела, задача которых - нейтрализовать чужеродные вещества (антигены). Особенностью иммунной системы является умение отличать  "своё" от "чужого", благодаря которому ткани собственного организма     не подвергаются разрушению. Но, к сожалению, как и в любой сложной системе, в работе иммунной тоже происходят сбои. Самый распространённый сбой - чрезмерная, бурная, неадекватная реакция на обычные вещества, которые у большинства людей не вызывают никаких проблем со здоровьем.

При этом иммунный ответ не защищает организм, а напротив, вредит ему, поражая различные ткани - кожу, слизистые носа, глаз, дыхательных путей и прочие ткани - это и есть аллергия.

   Симптомы аллергии зависят от того, каким образом аллерген попадает в организм. По этим признакам аллергены можно разделить на:

- Вдыхаемые (пыльца различных деревьев, пыль, шерсть животных, споры грибов)

- Контактные (моющие средства, косметика, растения, химические вещества, например, чернила, красители)

- Попадающие в организм с пищей( продукты питания- молоко, яйца, орехи, ракообразные, синтетические красители, искусственные ароматизаторы и другая  "химия", добавляемая в продукты питания

- Вводимые путём инъекции (лекарства).   Отсюда вытекают разнообразные проявления аллергии:

1. аллергические поражения кожи и слизистой (атонический дерматит, крапивница, конъюнктивит)

2. желудочно- кишечные расстройства (срыгивания, тошнота, рвота, колики, метеоризм, неустойчивый стул, запор или диарея)

3. Респираторные нарушения (бронхиальная астма, аллергический ринит, отек Квинке)

Предрасположенность к аллергическим реакциям наследуется. Отмечено, что если папа ребёнка страдает той или иной формой аллергии, то ребёнок имеет шансы унаследовать ее в 50% случаев, если больна мама- то в 75%, оба родителя - в 90% случаев. При этом наследуется не само заболевание, а лишь предрасположенность к аллергическому типу реагирования. Таким образом, для развития аллергического заболевания необходимо наличие неблагоприятных провоцирующих факторов. Разберём их.

* Раннее искусственное вскармливание. Грудное молоко содержит большое количество факторов иммунитета, которые попадая на слизистые пищеварительного тракта, как пленкой покрывают их, препятствуя прохождению через них вирусов, бактерий, чужеродных пищевых белков, которые могут пройти через слизистые в неизменном (нерасщепленном) виде при отсутствии такой защитной плёнки, вызывая выработку в организме агрессивных антител, способствующих развитию аллергии. Иммунная система грудного ребёнка ещё не сформировалась и "пасует" перед разнообразием поступающих микроэлементов ( а также зачастую консервантов и пищевых добавок) искусственного питания. Далее ребёнок начинает не реагировать на коровье молоко, сахар, консерванты детского питания, жирное, жареное, белки мяса, клейковину пшеницы, белки профилактических вакцин... Пищевая аллергия является, как правило, первой формой аллергической реакции. Это происходит, потому что у  маленького ребёнка большинство органов находится на стадии " дозревания", поэтому поджелудочная железа ещё не научилась в нужных количествах вырабатывать ферменты, необходимые для усвоения различных сложных веществ и ещё не полностью  сформирован состав микрофлоры. Вследствие этого многие продукты у детей не перевариваются, их молекулы проникают в кровь через тонкие стенки кишечника и вызывают образование большого количества антител (lgE).  Организм "познакомился" с этими молекулами, выработал антитела, а при следующей встрече с подобными веществами антитела отреагируют на их повторное поступление в организм- разовьётся аллергическая реакция.
* Неблагоприятная экологическая ситуация.                                  В окружающей среде, в воздухе, воде и почве находиться огромное количество различных химических веществ, в том числе искусственного происхождения. Загрязнение окружающей среды выхлопными газами и промышленными отходами ведёт к тому, что вредные вещества каждый день накапливаются в нашем организме и при взаимодействии с другими веществами, аллергенами, вызывают аллергическую реакцию на некоторые , казалось бы совершенно обыкновенные привычные продукты. Так рост заболеваемости астмой напрямую связан с повышенной загрязненностью атмосферы, особенно в городах. Некоторые исследования показывают, что двуокись азота в составе выхлопных газов и озон, который образуется из них под воздействием солнечного света, повреждают слизистую оболочку лёгких. Окислы азота даже в небольших концентрациях повреждают ресничные клетки дыхательных путей и нарушают их работу- в результате аллергены, содержащиеся в воздухе ( например пыльца деревьев) , попадая в легкие, не удаляются своевременно, задерживаясь там и повышая вероятность аллергической реакции. Таким образом, вредные вещества загрязняющие атмосферу, не только сами могут быть аллергенами, но и могут создавать благоприятные условия для развития аллергического приступа. Курение родителей оказывает очень негативную роль на формирование аллергических реакций у ребенка.
* Различные заболевания пищеварительной системы, при которых как правило, имеет место нарушение микрофлоры кишечника и недостаток пищеварительных ферментов.
* "Химическое" питание. Зачастую причиной аллергологической непереносимости является не сам продукт, а те искусственные вещества, которые "улучшают" его продающие качества (цвет, вкус, запах, срок хранения). Существует теория, что именно благодаря массовому распространению таких добавок, количество людей, страдающих от аллергических реакций, с каждым годом неуклонно растёт. На сегодняшний день в пищевой промышленности используется приблизительно 3500 различных наименований пищевых добавок; современный человек съедает в среднем 4,5 кг пищевых добавок в год- примерно в 10 раз больше, чем 30 лет назад.
* Несбалансированное питание. Избыточное употребление коровьего молока, творога, высокоаллергенных продуктов ( шоколад, орехи, клубника, апельсины, красная рыба и икра) Однообразная пища, с малым количеством клетчатки, природных витаминов и микроэлементов.Употребление пищи, богатой гистамином . Гистамин образуется в пище под воздействием некоторых бактерий- его в большом количестве содержат зрелые сыры и колбасы, некоторые виды рыб ( макрель и тунец). Гистамин- это вещество, вырабатываемое тучными клетками организма и провоцирующее аллергическую реакцию, поэтому употребление пищи, богатой гистамином, может оказывать такое же действие, какое оказывает сам гистамин.
* Хронические и острые заболевания, которые ведут к снижению иммунитета и связанное с ними лекарственное лечение, особенно бесконтрольное применение антибиотиков.
* Глистная инвазия, вызывающая "непонятную" крапивницу, боли в животе, зуд и приводящая к снижению иммунитета.
* Как избавиться от аллергии?

К сожалению, средства, позволяющего полностью избавиться от аллергии, пока не изобрели, однако существует несколько видов лекарств, позволяющих облегчить раздражающие симптомы, такие как зуд, насморк, затруднённое дыхание. Среди этих препаратов антигистаминные, противоотечные, гормональные, комбинированные препараты. Особенно это важно в острый период. Но эта "волшебная палочка" лекарства действует пока мы принимаем это лекарство. В повседневной жизни требуется ежедневный труд по "исправлению" иммунной реакции.

! В первую очередь анализируем, какие неблагоприятные провоцирующие факторы имеются у ребёнка и по возможности, уменьшаем или избавляемся от этих факторов.

! Основой лечения детей с пищевой аллергией является ДИЕТОТЕРАПИЯ. Принцип гипоаллергенной диеты - исключение продуктов питания с высокой аллергичностью и серьезно ограничить употребление среднеактивных аллергизирующих продуктов (смотри таблицу). Итак питание, особенно на период лечения должно быть самым простым и включать отварные и паровые продукты- мясо, ненаваристые супы, каши, овощи, фрукты. С учетом того, что многие продукты исключены из рациона ребёнка, в этот период необходимо увеличить количество приемов пищи до 4-5 раз в день и объём каждой порции. При этом не стоит заставлять ребенка обязательно съедать все, что положено в тарелку. Обычно организм ребёнка сам регулирует объём съедаемой пищи.

 ! У детей до 3 лет, находящихся на естественном вскармливании очень важно максимально полно сохранять материнское молоко. Оно помимо основных нутриентов (питательных веществ), витаминов, минералов, содержит нужные для адекватного развития ребёнка защитные факторы (секреторный IgA),  факторы, формирующие микрофлору кишечника, ферменты, факторы роста.

! Очень важно включать в рацион разнообразные продукты, которые помогают выводить аллергены, токсины и другие вредные вещества из кишечника. Это, в первую очередь, продукты богатые клетчаткой( пищевыми волокнами), природными витаминами и микроэлементами: все виды злаков, а также продукты изготовленные из цельного зерна, бобовые культуры, овощи, особенно капуста, топинамбур, разнообразная зелень. Все вышеуказанные продукты улучшают и микрофлору кишечника, что способствует укреплению иммунитета.

! Включение в рацион жировых  комплексов, содержащих витамин Д, витамин Е, масло бараго, которые в организме осуществляют противовоспалительное и противоаллергическое действие.

! Закаливание ребёнка, в сочетании с физическими упражнениями значительно активизируют иммунные силы организма, противодействуя не только ОРВИ, но и аллергии. Физические упражнения способствуют укреплению мышечной ткани, улучшают кровообращение, ускоряя  вывод аллергенов из организма.

! Контролируем чистоту помещения и влажность воздуха, особенно в отопительный сезон. Полезны частые прогулки на свежем воздухе.

! Каждый ребёнок, у которого отмечались аллергические реакции, должен быть консультирован аллергологом и при необходимости пройти обследование у иммунолога. С этими же врачами необходимо решать и вопросы вакцинации.



Врач-педиатр: Светашова О.А.