

Если у ребенка аллергия. Памятка для мамы

Основные пищевые аллергены

Высокая аллергенность	Средняя аллергенность	Низкая аллергенность
<ul style="list-style-type: none">• колбасные изделия• бульоны• маринады• рыба, икра, морепродукты• майонез, кетчуп, пряности• молоко• острые и плавленые сыры• грибы• орехи• овощи: редька, редис, щавель, шпинат, томаты, болгарский перец, квашеная• капуста• фрукты: цитрусовые, абрикосы, персики, красные яблоки, гранаты, виноград, киви, ананас, дыня, арбуз• ягоды: клубника, земляника,	<ul style="list-style-type: none">• манная крупа• макаронные изделия, хлеб из муки высшего сорта• сметана, творог, сливочное масло• баранина, курица• овощи: морковь, репа, свекла, лук, чеснок• фрукты: бананы• ягоды: вишня, черная смородина, клюква, ежевика,• шиповник	<ul style="list-style-type: none">• крупы (кроме манной)• кисломолочные продукты• неострые сорта сыра• говядина, свинина, индейка в отварном и тушеном виде• овощи: все виды капусты, кабачки, патиссоны, светлая тыква, петрушка, укроп, зеленый горошек, стручковая фасоль• фрукты: зеленые и белые яблоки, груши• ягоды: крыжовник, светлые сорта черешни, белая и красная смородина• масло: топленое сливочное, рафинированное дезодорированное растительное• хлеб пшеничный второго сорта• хлебцы зерновые несладкие

Основные пищевые аллергены

- малина, облепиха
- газированные фруктовые напитки, квас, кофе, какао
- шоколад, кондитерские изделия, мороженое
- мед
- жевательная резинка

- кукурузные и рисовые палочки, хлопья без наполнителей

Аллергены могут входить в различные подливки, соусы, полуфабрикаты и т.д. Пищевую аллергию могут вызвать пищевые добавки, поэтому очень важно внимательно читать состав на упаковке.

Важно знать

1. В детском саду или школе воспитатели и педагоги должны знать о наличии аллергии у ребенка (особенно с риском возникновения анафилактического шока). Необходимо отдать ответственному лицу специальную карточку с полными данными о заболевании. Такая же карточка должна быть у ребенка всегда с собой.
2. Во избежание аллергии на лекарственные препараты принимать их можно только по назначению врача.
3. Новые косметические средства необходимо сначала тестировать на индивидуальную непереносимость (нанести немного на сгиб локтя).
4. Пользуйтесь только специальными гипоаллергенными средствами бытовой химии.

Аллергическую реакцию могут спровоцировать плесневые грибки, поэтому рекомендуется:

1. Избегать посещения сырых, темных, замкнутых помещений (подвалов, чердаков), а также домов старой застройки, особенно деревянных.
2. Хорошо просушивать белье, одежду, обувь.
3. Обеспечить надлежащее обслуживание систем обогрева, вентиляции и кондиционирования воздуха.
4. Для устранения плесневых грибков в помещениях использовать 5% раствор аммиака.

Аллергическую реакцию могут спровоцировать пылевые клещи и продукты их жизнедеятельности, поэтому рекомендуется:

1. Раз в 1-2 недели стирать постельные принадлежности при температуре 55-60 градусов.
2. Обеспечить хорошую вентиляцию помещения.
3. При уборке использовать влажные хлопчатобумажные тряпки.
4. Вместо штор повесить на окна жалюзи.
5. Убрать из спальни все мягкие игрушки.
6. Отказаться от ковров.

Аллергическую реакцию могут спровоцировать домашние животные, поэтому рекомендуется:

1. Не допускать близкого контакта с животными.
2. После контакта с животными сменить одежду, вымыть руки.
3. Не пускать животных в спальню.
4. Обеспечить должный уход за животным: мытье, стрижку и т.д.

Аллергическую реакцию могут спровоцировать насекомые, поэтому рекомендуется:

1. Избегать ульев и осиных гнезд.
2. Избегать рынков, пасек и т.д.
3. Не есть и не пить на улице.
4. Не использовать продукты пчеловодства.
5. Избегать использования пахнущих косметических средств.
6. Не ходить босиком по траве.
7. Избегать яркой цветной одежды, чтобы не привлекать насекомых.
8. Уничтожить в помещении тараканов и вымыть помещение с моющими средствами.
9. Герметизировать трещины и щели в полах, стенах и потолке.

В пиковый период цветения рекомендуется:

1. Климатотерапия – выезд в климатическую зону с другим календарем цветения. В воздухе морских курортов и в горах концентрация пыльцы меньше.
2. Воздержаться от поездок за город и садово-огородных работ.
3. Спать с закрытыми окнами.
4. Не выходить на улицу рано утром и в сухие жаркие дни, когда концентрация пыльцы в воздухе максимальна.
5. Надевать на улице медицинскую маску (лучше смоченную в воде) и менять ее при каждой возможности.
6. Менять одежду после возвращения с улицы.
7. Проветривать помещение после дождя, вечером и когда нет ветра. Ежедневно проводить влажную уборку. На открытые окна и двери можно повесить хорошо смоченную простыню или марлю в несколько слоев.
8. Принимать душ не реже 2 раз в день и при этом обязательно мыть голову.

9. Несколько раз в день промывать нос и глаза, полоскать горло физиологическим раствором хлорида натрия (1/4 ч.л. поваренной соли на 1 стакан теплой кипяченой воды). Нос можно промыть с помощью шприца без иглы или небольшой клизмы.
10. Закрывать окна в машине во время поездки, особенно за городом.
11. Не сушить вещи на улице, балконе.
12. Использовать очистители воздуха.
13. Не употреблять мед (в нем содержится до 25% пыльцы) и продукты с содержанием меда, в том числе косметические.