

**С аллергическими реакциями у ребенка хотя бы раз приходилось сталкиваться каждой маме. Неудивительно, что само понятие «аллергия» вызывает массу домыслов и предрассудков, зачастую далеких от реальности. Вот, с какими чаще всего приходится иметь дело врачам.**

### **МИФ ПЕРВЫЙ. АЛЛЕРГИЯ ВОЗНИКАЕТ НА ПИЩУ И ПЫЛЬЦУ РАСТЕНИЙ.**

На самом деле список аллергенов, к которым организм может проявить повышенную чувствительность (сенсбилизацию), очень велик. Недоброжелателями выступают продукты, пыльца растений, домашняя пыль и обитающие в ней клещи, витающие в воздухе химические соединения, шерсть животных и перья птиц, инфекции – бактерии и грибки, компоненты лекарств. Чтобы на какое-то из этих веществ возникла «бурная» реакция – скажем, появилась сыпь или насморк, организм должен воспринять его как чужеродное. Тогда в ответ на появление неприятеля иммунная система начинает вырабатывать особые белки – антитела, или иммуноглобулины. Запускается так называемая «аллергическая реакция».

### **МИФ ВТОРОЙ. АЛЛЕРГИЯ ПРОЯВЛЯЕТСЯ СЫПЬЮ ИЛИ НАСМОРКОМ.**

Так же, как и перечень аллергенов, список проявлений аллергических реакций очень обширен. К самым распространенным, действительно, относятся кожные явления: сыпь, пятна, отечность, покраснение, зуд и даже просто повышенная сухость кожи. Именно в 80% случаев так чаще всего проявляется аллергия у детей до 2 лет; врачи нередко объединяют эти неприятности словом «атопический дерматит». В том же возрасте у малышей часто встречаются и кишечные проявления аллергии: запор или учащенный стул, вздутие живота, газы, появление в кале слизи. Ближе к 3 годам у детей могут наблюдаться и дыхательные проблемы: кашель, затруднение дыхания и даже приступы удушья. Аллергия может стать и причиной заложенности носа, чихания, насморка с прозрачными выделениями.

Еще один симптом проблемы – конъюнктивиты, проявляющиеся покраснением глаз, отечностью век, слезотечением, ощущением, будто в глаз что-то попало.

**От аллергии могут страдать даже... уши малыша.** В этом случае из них выделяется прозрачная жидкость, ушки чешутся, слуховые проходы воспаляются, и ребенок из-за этого хуже слышит. Кожа за ушами краснеет, на ней могут появиться трещины.

### **МИФ ТРЕТИЙ. АЛЛЕРГИЮ У ДЕТЕЙ ЛЕЧАТ ВРАЧИ-АЛЛЕРГОЛОГИ.**

У детей до 1 года этой проблемой занимаются гастроэнтерологи. Кожа – зеркало пищеварения, у малышей почти 90% проблем с ней вызваны нарушениями в работе кишечника, ведь желудочно-кишечный тракт отвечает и за процессы адаптации – приспособления организма к любому новому

продукту. Полезные бактерии в кишечнике выполняют роль фильтра, который задерживает вредные вещества, в том числе аллергены. Нарушение микрофлоры (дисбактериоз) приводит к недостаточной «очистке» пищи от вредных примесей, что вызывает непереносимость. Пролечив неполадки в пищеварении (например, нехватку ферментов, дисбактериоз и другие заболевания желудочно-кишечного тракта), можно избавиться и от аллергических проявлений. Выявить проблемы врачам помогают специальные исследования кала – это первое, что назначат ребенку, а при необходимости – и УЗИ органов брюшной полости. Консультация аллерголога, как правило, требуется малышам старше 1 года.

#### **МИФ ЧЕТВЕРТЫЙ. РЕАКЦИЯ НА ПИЩУ – ЭТО АЛЛЕРГИЯ.**

Заметив, что малыша обсыпало после шоколада или цитрусовых, мама убежденно говорит: «Аллергия». На самом деле, у большинства малышей за кожными (сыпью, краснотой, зудом) и кишечными проявлениями (расстройством стула, вздутием живота) стоит не аллергия, а так называемая пищевая непереносимость. Это нежелательная реакция на один или несколько продуктов, вызванная незрелостью пищеварительной системы ребенка. В отличие от нее, пищевая аллергия – это нарушение в иммунной системе организма. Пищевая непереносимость возникает обычно в первые 3 года жизни, когда малыш активно знакомится с новыми продуктами, и со временем проходит. Реакция зависит от количества съеденного, и может возникать как сразу, так и в течение недели.

При пищевой непереносимости иммунная система работает нормально - нарушаются лишь процессы переваривания пищи. Как правило, это происходит из-за таких нарушений в работе желудочно-кишечного тракта, как дисбактериоз кишечника или дисфункция поджелудочной железы. Но чаще всего это заболевание возникает из-за недостатка определенных ферментов, и как только они созревают, симптомы исчезают. Например, такую распространенную проблему, как пищевая непереносимость молочных продуктов, вызывает недостаточность фермента лактазы, необходимой для расщепления молочного сахара. И именно она встречается в 99% случаев из-за ферментной или иммунной незрелости, а также дисбактериоза, и со временем сама по себе или после лечения проходит. А вот аллергия к белку коровьего молока на самом деле возникает крайне редко.

#### **МИФ ПЯТЫЙ. ПРИ ЛЮБОЙ АЛЛЕРГИЧЕСКОЙ РЕАКЦИИ НУЖНА ГИПОАЛЛЕРГЕННАЯ ДИЕТА.**

Мы только что выяснили, что не всякая реакция на пищу - это аллергическая реакция в чистом виде. Реагировать организм малыша может из-за незрелости ферментативной базы, а вовсе не из-за неполадок иммунной системы. Посему не торопитесь делать выводы! В тот период, когда у малыша наблюдается реакция на какой-то пищевой продукт, важно не усиливать нагрузку на организм (проще говоря, не провоцировать его лишним раз) продуктами с высоким аллергическим потенциалом вроде морепродуктов или экзотических

плодов. Разумеется, исключить продукт, вызвавший реакцию, нужно – но не сразу и не навсегда. Если реакция не слишком сильная (например, небольшая сыпь и больше ничего) не отказывайтесь от нововведения, подождите 2-4 дня: за это время организм ребенка может привыкнуть к продукту, и симптомы уменьшатся. Если проявления сохраняются, отменяйте продукт, но примерно через месяц попытайтесь ввести его снова. Есть шанс, что по истечении времени проблемы больше не повторятся.

А вот сразу же сажать ребенка на строгую гипоаллергенную диету не стоит. Наоборот, она затормозит созревание ферментов, ответственных за усвоение «неподходящих» продуктов, и непереносимость только усилится. Во-вторых, необдуманное исключение определенного продукта может сказаться на развитии ребенка. Если аллергия постоянная, ограничения в еде вылечить ее не смогут, поскольку сама пища не является причиной проблемы. А скудость рациона может повлиять на развитие малыша не лучшим образом. Скажем, безмолочная диета без полноценной замены молока - источника белка и кальция - чревата проблемами с опорно-двигательным аппаратом, нервной системой, физическим развитием.

Лучше всего пролечить сопутствующее заболевание, например, дисбактериоз, или облегчать ребенку восприятие продукта до тех пор, пока не созреют собственные ферменты. Например, добавлять перед употреблением «проблемного» продукта в пищу соответствующий фермент. Стремиться нужно к расширению, а не сужению рациона маленького «аллергика», ведь если мы не будем знакомить организм с чем-то новым, он и не научится это новое воспринимать.