

ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ У ДЕТЕЙ. ПРОФИЛАКТИКА.

Аллергия — повышенная чувствительность к различным факторам внешней среды (аллергенам) — в настоящее время является одним из наиболее частых заболеваний у детей раннего возраста. Возникнуть она может даже у еще не родившегося малыша, а риску стать аллергиком в первую очередь подвержены крохи, у которых один или оба родителя страдают аллергией.

Пути попадания аллергенов и факторы риска развития аллергии.

В организм ребенка аллергены попадают тремя путями. При контактном пути воздействие аллергена на организм происходит при его непосредственном контакте с кожей. При алиментарном (пищевом) аллерген привносится с пищей. При респираторном (дыхательном) — проникает в дыхательные пути вместе с воздухом.

По данным статистики, около 4% малышей первого года жизни плохо переносят коровье молоко, а у порядка 10% детей до 3-летнего возраста развивается повышенная реакция на те или иные виды продуктов

Самый распространенный вид аллергии — пищевая. Как уже было отмечено, одним из факторов риска является наличие аллергиков в семье. Если это один из родителей, то шансы заболеть и остаться здоровым у ребенка приблизительно 50 х 50, но если страдают и мама, и папа, то и кроха в 75% случаев тоже становится подвержен аллергии. При этом он может реагировать как на те же продукты, что и родители, так и на другие, а вероятность развития аллергии у него гораздо больше, если этому заболеванию подвержены родственники женского пола.

Немаловажно также питание будущей мамы во время беременности. Вне зависимости от наличия аллергии при чрезмерном увлечении аллергенными продуктами мать может спровоцировать у малыша развитие заболевания как сразу после рождения, так и еще во внутриутробном периоде.

Проявления аллергии

Основными проявлениями аллергии у детей являются дерматит — зуд, покраснение, шелушение, сыпь, расчесы, сухость или мокнутие кожи — и диспепсия — срыгивания, рвота, жидкий стул или запоры, повышенное газообразование, боли в животике. Малыш становится беспокойным, капризничает, часто плачет, как кажется, без причины, плохо ест и спит. Очень редко может наблюдаться кашель, появление элементов крапивницы на коже, отек Квинке — отек век, губ или всего лица, гортани. Все эти нарушения чаще всего возникают в течение 24 — 48 часов после употребления аллергенного продукта. Но нередко аллергия «накапливается» в организме крохи, пока он изо дня в день ест неподходящую для него пищу. В таком случае заболевание носит отсроченный характер и проявляется в течение 5 — 7 дней, постепенно нарастая.

Аллергенные продукты

Для детей первого полугодия жизни, находящихся на искусственном вскармливании, аллергенами могут являться белки коровьего и козьего молока, молочный сахар, соевый белок. У малышей, получающих прикорм, и у более старших детишек аллергия может появляться при употреблении цитрусовых и экзотических фруктов (манго, персиков, абрикос, папайи, кумквата, авокадо),

клубники, земляники, куриных яиц, морской рыбы, морепродуктов и икры, орехов, меда и других продуктов пчеловодства, некоторых пряностей, шоколада. Все перечисленные продукты вызывают повышенную чувствительность у большинства больных аллергией. Поэтому такие продукты называются облигатными (высокоаллергенными). У некоторых детишек аллергия может развиваться и на самые обычные продукты, не вызывающие повышенной чувствительности у других малышей.

Пищевая аллергия: лечение или профилактика?

Разумеется, аллергия, как и любое другое заболевание, поддается лечению. Назначается оно только врачом и включает в себя выявление и удаление причинного аллергена, диету, использование противоаллергических средств, активную наружную терапию с применением различных примочек, мазей и кремов. Однако самое правильное — вообще не допустить развития пищевой аллергии у младенца. И начинать профилактику нужно еще до беременности, пройдя обследование у аллерголога при малейшем подозрении на аллергию. Возможно, будущей маме потребуется прием специальных лекарственных препаратов, которые подготовят ее иммунитет к рождению малыша. В период ожидания ребенка необходимо избегать не только неподходящих для мамы, но и любых аллергенных продуктов.

Питание мамы и малыша

После рождения малыша профилактика пищевой аллергии складывается из нескольких компонентов. При грудном вскармливании очень большое значение имеет питание кормящей мамы. Она должна соблюдать диету и отказаться или существенно ограничить в своем рационе упомянутые выше облигатные аллергены.

Кормящей маме лучше отдавать предпочтение не цельному молоку, а кисломолочным продуктам: кефиру, айрану, простокваше, ряженке

Второй важный момент — это питание малыша. Если ребенок находится на искусственном вскармливании, нужно помнить, что частая смена смесей также способна привести к аллергии. Если у малыша имеется непереносимость коровьего молока, можно попробовать варианты на основе козьего молока или сои. Также существуют специальные гипоаллергенные смеси, в которых белок коровьего молока находится в расщепленном виде и не вызывает аллергии. Правильно подобрать адаптированный заменитель грудного молока, подходящий конкретному ребенку, поможет педиатр.

Не следует торопиться с введением прикорма. Детям, находящимся на естественном вскармливании, введение новых продуктов рекомендовано после 5 — 5,5 месяца, а искусственникам — с 4,5 — 5-месячного возраста. Прикорм лучше начинать с однокомпонентных пюре, каш и соков. Каждый новый продукт нужно вводить постепенно, не смешивая с другими, начиная с половинки чайной ложечки, в течение недели доведя до необходимого количества. Делать это нужно, только если ребенок абсолютно здоров, выбирая на первом этапе пищу низкой степени аллергенности (например, кабачок, цветная капуста, зеленое яблоко, зеленая груша, слива, рис, кукуруза, индейка, свинина, кролик). Крохам с непереносимостью молочного сахара лучше давать не цельное молоко, а кисломолочные продукты. Всем малышам, даже при отсутствии аллергии, куриные яйца рекомендуется заменить перепелиными. Чем дольше

придерживаться этих ограничений, тем меньше вероятность развития пищевой аллергии у ребенка. Лучше всего исключить из питания куриные яйца, курицу, рыбу — до 1 года, а цитрусовые, экзотические фрукты, клубнику, землянику, мед, шоколад, икру, консервы, приправы, пищевые красители — до 2 лет.

Развитие пищевой аллергии у ребенка — как наследственной, так и приобретенной — во многом зависит от родителей. Чем раньше начать ее профилактику, тем меньше риск возникновения у крохи нежелательных реакций на различные продукты. А значит, когда малыш подрастет, его рацион будет более богатым и разнообразным.

Таблица 2

Клинические проявления пищевой аллергии

Локализация	Клинические проявления
Системные	Анафилактический шок
ЖКТ	Срыгивания, тошнота, рвота, абдоминальные боли, метеоризм, диарея, запор, неустойчивый стул
Кожа	Крапивница (80%). Атопический дерматит
Респираторный тракт	Аллергический ринит. Атопическая БА
Редкие	Аллергическая гранулоцитопения и тромбоцитопения. Мигрень

Таблица 3

Клинические проявления ПА в зависимости от возраста

Ранний возраст	Дошкольно-школьный	Подростки
Кишечная колика Синдром мальабсорбции Энтероколит Стойкие опрелости Крапивница Атопический дерматит	Синдром циклической рвоты Орофарингеальный синдром Абдоминальные боли Диарейный синдром Крапивница Атопический дерматит Респираторная аллергия Анафилактический шок	Орофарингеальный синдром Афтозный стоматит Эозинофильный гастроэнтероколит Синдром раздраженного кишечника Риноконъюнктивит Атопический дерматит Респираторная аллергия Анафилактический шок

Таблица 4

Продукты с различным аллергизирующим потенциалом

Высокий	Средний	Низкий
Цельное молоко Яйца Рыба, икра, морепродукты Пшеница, рожь Морковь, помидоры, болгарский перец, сельдерей, клубника, земляника, малина, цитрусовые, ананасы, гранаты, киви, манго, хурма, дыня Кофе, какао, шоколад Грибы Орехи, мед	Говядина Гречиха, овес, рис Горох, бобы, соя Картофель, свекла Персики, абрикосы, клюква, брусника, вишня, черника, черная смородина, шиповник, бананы	Кисломолочные продукты Конина, кролик, индейка, постная свинина, тощая баранина Цветная, белокочанная капуста, брокколи, кабачки, патиссоны, огурцы Зеленые сорта яблок и груш, белая и красная смородина, белая и желтая черешня, желтые сорта слив Огородная зелень (петрушка, укроп)

Перекрестно реагирующие аллергены

Аллергены	Аллергены с перекрестной сенсibilизацией
Пищевые аллергены	
Коровье молоко	Козье молоко, говядина, телятина, ферментные препараты на основе поджелудочной железы крупного рогатого скота
Куриное яйцо	Куриное мясо и бульон, перепелиные яйца и мясо, мясо утки, майонез, перо подушки, лекарственные препараты (интерферон, лизоцим, бифилиз, некоторые вакцины)
Рыба	Речная и морская рыба, морепродукты, корм для рыб (дафнии)
Кролик	Шерсть кролика, перхоть лошади, конина, противостолбнячная сыворотка
Кефир (кефирные дрожжи)	Плесневые сорта сыра, дрожжевое тесто, квас, антибиотики пенициллинового ряда, грибы
Морковь	Петрушка, сельдерей, витамин А
Грибы	Сыры, сухофрукты, черствый хлеб, ацидофилин, домашняя пыль
Клубника	Малина, ежевика, смородина, брусника
Яблоки	Груша, айва, персик, слива, пыльца березы, ольхи, полыни
Картофель	Баклажаны, томаты, перец зеленый и красный, табак
Орехи	Орехи других сортов, киви, манго, кунжут, мак, пыльца березы, орешника
Бобовые	Арахис, соя, горох, фасоль, чечевица, манго, люцерна
Бананы	Глютен пшеницы, киви, дыня, авокадо, латекс
Цитрусовые	Грейпфрут, лимон, апельсин, мандарин
Свекла	Шпинат, сахарная свекла
Слива	Миндаль, абрикосы, вишня, нектарины, персики, черешня, яблоки
Киви	Банан, авокадо, орехи, кунжут, латекс, пыльца березы, злаковых трав
Арахис	Соя, бананы, косточковые (слива, персики и т.п.), зеленый горошек, томаты, латекс
Пыльцевые аллергены	
Пыльца березы, ольхи, лещины	Косточковые фрукты (яблоко, груша и др.); морковь (сырая!), картофель (сырой!), киви, сельдерей (сырой!), орехи (фундук, кешью, грецкий)
Пыльца злаковых трав	Зерновые (ячмень, рожь, овес, пшеница); стручковые, дыня
Пыльца полыни	Ромашка, одуванчик, астры, хризантемы, мед, растительное масло, семена подсолнечника, халва, сельдерей, лук-порей, сладкий перец, приправы из трав
Эпидермальные аллергены	
Перхоть лошади	Противостолбнячная сыворотка, конина, конский волос, ремни, матрацы
Шерсть кролика	Меховые изделия, пледы
Шерсть овцы	Мохер, пледы, дубленки
Лекарственные аллергены	
Пенициллин	Все пенициллины, цефалоспорины, сыры, дрожжи, солод
Сульфаниламиды	Новокаин, Анестезин, Альмагель А, Гипотиазид, Фуросемид, Церукал
Аспирин	Все неспецифические противовоспалительные препараты, пищевой краситель тартразин (желтый), консерванты для пищи