

“АйКүн” бөбекжай балалақшасы

Астан да аллергия болады

Ата-аналарға кеңес

Тәрбиеші: Тлеуп. Ж.А

Астан да аллергия болады

Аллергия – адам ағзасының белгілі бір антигенге қорғаныс реакциясы. Адам ағзасы ішке қауіпті зат немесе антиген енген кезде оны жоюға тырысады. Салдарынан көз қызарып, дене қышынып, бөртпелер шығады. Мұндай сырқат балалар арасында соңғы кездері дендеп барады.

Балаларға аллергия неден шығады?

Сәбилерде сырқаттың бұл түрінің пайда болу себебі көп. Дәрігерлер оған қоршаған ортаның ластануы, экологияның нашарлауы және климаттың өзгеруі себеп екенін айтады. Яғни, күннің күрт суып немесе ысып кетуі балалардың ағзасына кері әсерін тигізеді. Сондай-ақ, анасының жүктілік кезінде аллергия шақыратын тағам, антибиотик және дәрумен тұтынуы ауруға шалдығу қаупін жоғарылатады.

Баланы омырау сүтінен тым ерте айырып, құрамында түрлі қоспасы бар өніммен тамақтандыру аллергияға қарсы иммунитеттің жетілмеуіне әкеліп соғады. Салдарынан бала ағзасы әлсіз, әрі аллергендерге сезімтал болады.

Отбасында аллергик адам болса, баланың да осы ауруға шалдығу қаупі жоғары. Сәбидің ата-анасының біреуі ғана мұндай дертпен ауыратын болса, сырқат балаға тек 30 пайыз беріледі. Ал екеуі де аллергик болса, оның үлесі екі есе артады. D дәрумені мен кальций жетіспеген балалар да аллергияға бейім болады.

Балалар аллергиясының белгілері:

- **Тері** қызарады, қышынады және қабыршақтанады. Есекжем (крапивница) түрінде үлкен-үлкен дақ, бөртпелер пайда болып, кейде ісіну белгілері көрінеді;
- **Көз** конъюнктивит түрінде қызарады, қышиды, жас ағады және құм түскендей қатты ауырсыну белгілері болады;

- **Тыныс алу органдары** жұмысы бұзылады. Аллергиялық ринит түрінде мұрны бітеледі немесе мұрнынан су ағады. Жиі түшкіреді, қатты жөтел қысады, өкпеде сырылдар естіліп, тыныс алу қиындайды;
- **Асқазан және ішек** жұмысы бұзылады. Аллергендерден іштің ауыруы, құсу немесе диарея пайда болады.

Балалар үшін ең қауіпті аллергиялар:

- өсімдіктер тозаңы;
- шаңды кенелер;
- жануарлардың жүні мен терісі;
- азық- түлік өнімдері;
- жәндіктердің шағуы;
- дәрі-дәрмектер;
- латекс;
- ылғалдан көгеру;
- тұрмыстық химия және косметика;
- бояғыштар, консерванттар және басқа да тағамдық қоспалар.

Балалар аллергиясының кең тараған түрлері:

- **Сиыр сүтінің ақуызына аллергия.** Кішкентай балалар арасында жиі кездеседі. Сиыр мен ешкі сүті сәбидің ағзасына өте ауыр, әсіресе оның құрамындағы казеин ақуызынан болатын аллергия балаға айтарлықтай қауіп туғызуы мүмкін. Сондықтан екі жасқа дейінгі балаларға жануарлардың сүтін беру ұсынылмайды.
- **Тағамдық аллергия.** Ең қауіпті азық-түлік аллергияларына сүт, жұмыртқа, жаңғақ, соя, бал, шоколад өнімдері, цитрусты жемістер және теңіз өнімдері жатады. Кейбір балық өнімдері де аллергия шақырады.
- **Маусым аллергиясы немесе поллиноз.** Аллергияның ең жиі кездесетін түрі және ол жылдың белгілі бір маусымында ғана пайда болады. Аллергияның бұл түрін өсімдіктердің тозандануы тудырады.
- **Тұрмыстық аллергия.** Үй өсімдіктерінің шаң-тозаңынан, пәтер ішіндегі шаң мен қабырғалардың көгеруінен, ылғалдан пайда болады. Сондай-ақ, жиһаздар мен кітаптардың шаңы, көрпе-жастық ішіндегі құс жүні және үй жануарларының түгі аллергия тудырады.

- **Дәрі-дәрмек аллергиясы.** Аллергияның бұл түрі де жиі кездеседі. Әсіресе, антибиотик препараттары мен дәрумендерді қолданғанда токсикалық әсер беріп, балаларға аллергия шығады.

Балаларды аллергиядан қорғаудың жолдары:

- Тағамдық аллергиясы бар кішкентайларға гипоаллергенді диета тағайындалады. Оларға майлы, қуырылған, тез дайындалатын тағамдар бермеу қажет. **Әрі аллергия шақыратын азық-түлік өнімдерінен және бояғыш заттар қосылған тағамнан шектеген жөн.**
- Маусымдық аллергиясы бар балаларды бірнеше ай бұрын дәрігерге қаратып, ағзаның өсімдіктің қай түріне қарсылық танытатынын анықтау керек. Аллергияның осы түріне шалдыққан балаларға **монтелукаст препараттарын беру ұсынылады.**
- Тұрмыстық аллергиясы бар балаларды қорғау үшін үйді шаң-тозаңнан арылтып, **гипоаллергенді ұнтақтармен жиі-жиі тазалаған жөн.**
- Шаң жинайтын жиһаз, кілем, ескі кітаптар мен ойыншықтарды лақтырып, **бөлменің ауасын тазартып тұру керек.**
- Баланы шомылдырғанда да тек **гипоаллергенді гигиеналық заттар қолдану қажет.**
- Аллергиясы бар балаларға синтетикалық киім кигізбей тек **мақтадан тігілгенін таңдау керек.**
- **Үй жануарын ұстамау қажет.**