

Советы врача

Анна Большакова

**Аллергошкола для мам.
Лечение аллергии у детей**

«Питер»

2018

УДК 616-056.43
ББК 54.12

Большакова А.

Аллергошкола для мам. Лечение аллергии у детей /
А. Большакова — «Питер», 2018 — (Советы врача)

ISBN 978-5-00116-068-7

Считаете, что аллергия неизлечима? Вы не одиноки – так думает большинство тех, кто однажды столкнулся с этим заболеванием. А меньшинство знает: победа над болезнью возможна. Хотите примкнуть к этому меньшинству? Дерматолог-аллерголог Анна Большакова, создатель программы «Аллергошкола для мам online», сама справилась с аллергией (и уже 16 лет в ремиссии), избавила от нее своих детей, а еще – множество других детей и взрослых, которые воспользовались ее методикой и взяли ситуацию под контроль. В своей книге Анна предлагает простой пошаговый алгоритм борьбы с недугом. В ней вы узнаете, как: • кормить ребенка (в конце книги найдете множество рецептов); • ухаживать за его кожей; • обеспечить дома гипоаллергенный быт; • проводить сезонную профилактику; • подготовить своего аллергика к детскому саду, школе (а потом и к армии!); • устраивать правильный отдых в отпуске и самой не сойти с ума, обеспечивая все вышеперечисленное. Воспользуйтесь этими советами и знайте: спасение от аллергии есть! Инстаграм Анны: @sprosidermatologa Сайт Анны: <https://sprosidermatologa.ru/>

УДК 616-056.43
ББК 54.12

ISBN 978-5-00116-068-7

© Большакова А., 2018

© Питер, 2018

Содержание

Предисловие	7
Шаг 1	9
Шаг 2	13
Пищевой дневник	16
Немного о сильнейших аллергенах	17
Молоко	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Анна Большакова

Аллергошкола для мам

Благодарю всю команду «Аллергошколы», ее участниц и выпускниц!

Спасибо за вашу неизменную поддержку и ваши воодушевляющие результаты

© ООО Издательство «Питер», 2018

© Серия «Советы врача», 2018

© А. Большакова, 2018

© В книге использованы иллюстрации shutterstock.com.

Предисловие

Мамы деток, страдающих аллергией, ведут борьбу, правил которой они не знают. Это словно бег по заколдованному кругу: обострение болезни – его снятие – новое обострение...

Я знаю это не понаслышке. Ведь я не только дерматолог, эксперт в аллергологии, но и сама аллергик, нахожусь в ремиссии более 16 лет...

Дело в том, что я аллергик с раннего детства.

В 7 месяцев меня впервые накормили молочной смесью. И понеслось...

Все «прелести» детства ребенка-аллергика я ощутила на себе.

Родители искали хороших врачей и, отчаявшись, даже повели меня к экстрасенсу, но ничего не помогало.

В школьные годы я пыталась найти решение сама: замечала, от чего мне становится лучше, от чего – хуже.

Штудировала энциклопедии, проверяла гипотезы и делала выводы.

Когда пришло время выбирать профессию, я решила поступать в медицинский университет и подойти к вопросу лечения аллергии профессионально. Уже тогда в моей голове вырисовывалась система борьбы с аллергией.

Полученные медицинские знания добавили недостающие звенья в систему. У меня наконец-то появилось комплексное видение вопроса, я окончательно победила аллергию и вздохнула свободно.

Но после замужества меня ждали новые испытания...

С 2000 года у меня не было ни одного серьезного обострения. Когда я забеременела, то решила приложить максимум усилий, чтобы мой ребенок не мучился с аллергией так, как мучилась в детстве я.

И хотя я не встречала научных исследований о том, как питание беременных влияет на возникновение аллергии у малышей, я чувствовала, что эта связь есть, и поэтому осознанно избегала высокоаллергенных продуктов.

Затем, «не выходя из диеты», я забеременела во второй раз, так же питалась во время грудного вскармливания и в итоге очень хорошо прочувствовала на себе все ограничения. Я поняла, как живут мамы детей-аллергиков.

В течение этих пяти лет моя система предотвращения аллергий перестала быть теорией. Я проверила ее на практике, в том числе с пациентами и участницами «Аллергошколы для мам online», и пришла к выводу, который перевернул мое мировоззрение.

Я стала по-другому относиться к аллергии.

Сейчас я твердо уверена в том, что аллергия – это не «наказание», а повод пересмотреть некоторые привычки и изменить жизнь семьи к лучшему – сделать ее более здоровой.

Почему я так долго рассказываю вам все это?

Вы ведь не случайно читаете сейчас эти строки. Вашего малыша беспокоит аллергия, и я очень надеюсь на то, что моя книга станет вашей картой на пути к свободе!

А пока что поддерживаю вас морально и скажу так.

Я абсолютно убеждена в том, что **мама ребенка-аллергика в силах освободить его от страданий**, если понимает суть происходящих процессов, получает грамотную поддержку и поэтому:

- не впадает в депрессию, сохраняет спокойствие;
- остается рассудительной и здравомыслящей;
- поддерживает малыша психологически;
- знает, что делать, и шаг за шагом движется в верном направлении.

Итак, давайте начнем пошаговое движение к свободе от аллергии!

Шаг 1 Идем к врачу

*В жизни аллергика нет аксиом. Почти нет. Это жизнь «на грани»,
на лезвии бритвы...*



В жизни аллергика нет аксиом. Почти нет. Это жизнь «на грани», на лезвии бритвы...

То, что для одного – ужасный аллерген, для другого – безопасный полезный продукт. То, что на этапе ремиссии – прекрасный укрепляющий кожу препарат, в период обострения – враг лечения... Где заканчивается гипоаллергенный быт (полезный в плане профилактики) и начинается тотальная борьба с микробами вокруг ребенка (крайне пагубная ситуация)?

Как найти эту грань?

Без помощи врача сделать это крайне сложно.

Именно поэтому первым шагом на вашем пути должен быть визит к доктору. А чтобы этот визит принес максимальную пользу, к нему стоит подготовиться.

Я составила для вас список того, о чем стоит позаботиться заранее.

1. Опишите жалобы: что беспокоит ребенка (или вас)?

Сыпь: где появилась, как быстро распространялась, что вы предпринимали (если предпринимали) для борьбы с ней?

Симптомы в желудочно-кишечном тракте: болезненность, изменения характера стула, перемены в поведении ребенка после еды и т. д.

Симптомы в системе дыхания: кашель, выделения из носика, усиление слезотечения и т. д.

2. Обратите внимание, с чем связано появление этих симптомов. С приемом пищи? С введением конкретного продукта? Со временем суток?

С купанием? С применением тех или иных средств для кожи? Симптомы возникают дома / на улице / в гостях / в парке?

3. Опишите историю возникновения проблемы: когда появились первые беспокоящие вас проявления. Что вы предпринимали (если предпринимали) в связи с этими симптомами? Удавалось ли уйти от них?

4. Если до этого вы уже посетили другого врача, проводили те или иные анализы, обязательно возьмите с собой выписки, результаты анализов и рекомендации (попытайтесь завести у себя дома папочку, в которую вам будет удобно собирать копии всех анализов, рекомендаций и назначений).

5. Желательно иметь на руках пищевой дневник (ПД) ребенка, составленный хотя бы за 2 недели до визита к врачу (как это делать правильно, мы с вами обсудим далее). Если вы не успели собрать наблюдения за 2 недели, то хотя бы запишите для доктора рацион ребенка.

Если малыш находится на грудном вскармливании, доктору пригодится ваш пищевой дневник. Если вскармливание смешанное или искусственное, то стоит записать точное название смеси и объемы ее потребления в течение суток.

6. Если вы хотите обратить внимание специалиста на появившуюся сыпь, постарайтесь в день приема ничем ее не обрабатывать, чтобы доктор видел истинное положение дел. Также дерматологу (а именно дерматолог помогает в лечении высыпаний на коже) могут пригодиться 1–2 фотографии «самого начала» появления первых симптомов на коже (их можно сохранить в памяти телефона).

7. Обязательно запишите свои вопросы к доктору, даже если вам кажется, что их вы точно не забудете. Какую тактику дальнейших действий он порекомендует? Нужно ли менять рацион ребенка? Какие обследования необходимо провести, каких специалистов посетить? Что изменить в быту? На что обратить внимание к следующему визиту?..

Желательно не удерживать все это в голове, а максимально подробно записать в блокнотик. Причем как информацию для врача и вопросы к нему, так и его ответы. Чтобы уже дома, в спокойной обстановке, иметь возможность проанализировать визит и сделать для себя выводы о тактике дальнейших действий.

Несмотря на то что первый доктор, к которому обращаются в таких ситуациях мамы, – педиатр, вам могут быть также полезны:

- дерматолог, способный комплексно подойти к вопросу лечения высыпаний на коже;
- гастроэнтеролог, который поможет разобраться в нюансах питания малыша, даст рекомендации при необходимости регулирования работы ЖКТ;
- пульмонолог, помогающий справиться с патологиями в системе дыхания;
- аллерголог, который постарается решить проблему, если точно выявлен ее аллергический характер;
- паразитолог, эндокринолог и другие специалисты, помощь которых нужна при комплексном лечении, требуемом всегда.

<subtitle>ВАЖНО</subtitle>

С мифом «ребенок перерастет аллергию, поэтому надо просто подождать» я сталкиваюсь в своей практике регулярно. Поэтому хочу сразу на нем остановиться.

Вылечиться (а ведь именно это имеют в виду те, кто надеется «перерасти») от истинной аллергии, к сожалению, невозможно.

Но откуда же взялось это заблуждение?

Дело в том, что существует ряд псевдоаллергических реакций (внешне проявляющихся как аллергические, но не имеющих истинных аллергических механизмов развития). У малышей они зачастую связаны с формированием ферментативных функций организма (процессов, помогающих перевариванию пищи), микробиома (микробной флоры) детского кишечника, просто с возрастными особенностями пищеварения ребенка и т. д.

То есть проявления «аллергии» (на самом деле ее нет, лишь симптомы похожи), которые мы видим на коже малыша, в таких ситуациях связаны с «извращенным восприятием» организмом обычных продуктов.

С возрастом они действительно могут уйти (организм «дорастет» и начнет переваривать продукты нормально, не давая псевдоаллергических реакций этого вида), Но!.. в ЖКТ, хронических процессов в других системах организма и множества иных нюансов.

Разделить их по внешним признакам невозможно – только обследуя организм и комплексно снимая обострение.

2. Часто и истинные, и псевдоаллергические реакции протекают вместе. А значит, без обследования и лечения «отделить мух от котлет» не получится.

3. Не забывайте о существовании гистаминолибераторов (о них – в следующем разделе) и других «несъедобных» триггеров выделения гистамина организмом. Они не имеют с истинными реакциями ничего общего, хотя внешне и проявляются, как они.

Вывод: «перерасти» аллергию (а следовательно, выйти в ремиссию) можно только при серьезной совместной работе мамы и докторов, которые помогут разобраться в видах и причинах реакций.

А если ждать?

Простое «ожидание» и бездействие, к сожалению, часто приводят к серьезным последствиям: присоединению вторичных инфекций, атопическому маршу, т. е. переходу реакций кожных во внутренние реакции организма (чаще всего в дыхательной системе, вплоть до астмы) и т. д.

Поэтому давайте сделаем следующий шаг на пути к освобождению от аллергии!



Шаг 2

Правильно кормим

Каким же должно быть питание в период обострения?



Первое, что доктор порекомендует на приеме (пока не выявлены причины реакций), – это элиминационную диету, то есть временное выведение (элиминацию) продуктов, чаще всего вызывающих реакции у детей.

Зачем?

Дело в том, что пищевые продукты могут:

- выступать главными «зачинщиками» и провокаторами обострений, ухудшать течение заболевания;
- быть непереносимыми: т. е. из-за незрелости или врожденного дефекта ферментных систем не усваиваться организмом и тем самым запускать воспалительные процессы, в том числе и кожные.

Каким же должно быть питание в период обострения?

1. Диету нужно составить, исходя из особенностей вашего малыша. Тут очень помогут ведение пищевого дневника и результаты назначенных анализов, оцененные доктором.

2. Пока анализы не проведены, а пищевой дневник не дает понять, какой конкретно продукт является аллергеном для вашего ребенка, доктор может посоветовать исключить **продукты, наиболее часто дающие аллергические реакции:** молоко, рыбу, курицу, орехи, пшеницу, морепродукты, яйца.

3. Пищу нужно готовить на пару, отваривать, тушить.

4. Следует употреблять достаточное количество жидкости: 20–30 мл на 1 кг массы тела считается средней нормой жидкости. (При аллергических дерматитах кожа малыша теряет влагу, становится излишне сухой и нуждается в увлажнении как снаружи, так и изнутри.)

5. Необходимо определить адекватный объем трапезы: переедание вредит, особенно детскому организму. Все, что ребенок съел сверх нормы, способствует процессам гниения и брожения в кишечнике. А это, в свою очередь, так же играет немаловажную роль в обострении.

6. Питание должно соответствовать возрасту: не стоит форсировать события и предлагать маленькому ребенку сложные для усвоения продукты (грибы, соленья).

<subtitle>ВАЖНО</subtitle>

Если проблема с продуктами-аллергенами (и их исключением) решается с помощью анализов и ведения пищевого дневника, то вопрос с гистаминолибераторами оказывается несколько сложнее.

Гистаминолибераторы – это несколько групп продуктов, которые не являются белками-аллергенами, но провоцируют выброс гистамина (главного провокатора аллергических реакций) из клетки или сами содержат много гистамина (либо его аналог, в организме превращающийся в гистамин).

Это значит, что **в период обострения такие продукты стоит исключить полностью, а вне его значительно снизить их потребление.** К ним относятся:

- консерванты и красители, усилители вкуса и аромата;
- копчености, маринады;
- чипсы и другие снеки, конфеты;
- химические витамины (часто добавляют в детское питание);
- пищевые добавки;
- какао-порошок (масло);
- кофе;
- лимонная и другие кислоты (часто в составе детского питания);
- мед;
- сахар;
- специи (корица, ваниль, чеснок, куркума и прочие);
- травы (чай и лекарства);

- цитрусовые;
- шоколад (любой);
- твердые и выдержанные сыры.

Элиминационная диета – только один из этапов комплексной терапии аллергического заболевания. Особенно она нужна при снятии обострения для вхождения в ремиссию, затем рацион должен быть обязательно расширен. В этом вам тоже поможет постоянное и аккуратное ведение пищевого дневника.

Пищевой дневник

Как мы говорили выше, выявить продукты, вызывающие аллергические реакции, очень помогает пищевой дневник.

Начинать его заполнять стоит после проведения предварительных мероприятий, описанных выше (элиминационная диета), – после исключения главных «провокаторов».

Где можно вести дневник?

- в тетради, блокноте; на листе, прикрепленном на холодильник и т. д.
- в телефоне, планшете, компьютере и других гаджетах (Excel, Word, Google.doc).

Примерный вид пищевого дневника показан далее.

Время приема пищи ребенком.	Подробное описание блюда ребенка и входящих в него продуктов (при грудном вскармливании — меню мамы)	Реакции (если есть) и время их появления.	Замечки
<i>Если все еще остается грудное вскармливание (хоть бы раз в сутки), то записываются также блюда, употребляемые мамой</i>		<i>Реакция на продукт может проявиться на коже как в первые часы и дни, так и в течение недели. Поэтому эта графа заполняется независимо от приема пищи</i>	

Как анализировать дневник?

В первые недели ведения важно следить за рационом и реакциями (возможно, сразу будет заметна связь между съеденными продуктами и появившимися высыпаниями). Однако наглядно увидеть реакцию, вызванную строго определенным продуктом, удастся не всегда. Именно поэтому важно вести ПД хотя бы 2–3 недели. А затем, рассматривая его, заметить те или иные закономерности либо разобраться в них с доктором.

Далее нужно будет варьировать свое питание в зависимости от выявленных реакций.

Немного о сильнейших аллергенах

Молоко

Реакция на него может появиться как при грудном вскармливании (при употреблении мамой цельного молока), так и при искусственном (большинство молочных смесей создаются на основе коровьего молока, его содержат даже «гипоаллергенные» смеси. Существует лишь несколько видов смесей с расщепленным белком, но и на «расщепленные» части может быть реакция). Подробнее о смесях мы поговорим далее.

Что делать?

- Если малыш находится на грудном вскармливании, то маме не стоит употреблять цельное молоко (в некоторых случаях – вообще все молочные продукты, нюансы обсудим ниже).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.