

ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ

Пищевая аллергия относится к первым аллергическим реакциям, которые возникают у маленьких детей при употреблении определенных продуктов питания. Склонность к аллергии передается по наследству, и это надо учитывать семьям, в чьей истории были такие случаи, в частности, пищевая аллергия. Вообще, под термином «аллергия» подразумевается не только пищевая аллергия, но и пищевая непереносимость и повышенная чувствительность к определенным видам продуктов. Надо понимать, что клинические симптомы у пищевой непереносимости и пищевой аллергии одинаковые. Специалисты считают, что аллергены влияют и на иммунную систему ребенка, и на другие органы. Например, аллергия часто вызывает дефицит витаминов в организме ребенка, при этом нарушается состав минеральных веществ. Помните! Здоровая натуральная пища не вызывает аллергических реакций у людей любого возраста. развивается с меньшей вероятностью как в детском, так и в подростковом возрасте.

Пищевая аллергия - это аллергическое заболевание, вызванное повышенной чувствительностью организма к пищевым продуктам. Нередко ПА называют не только истинную пищевую аллергию, связанную с наследственной предрасположенностью и изменениями в системе иммунитета, но и пищевую непереносимость, которая зависит от состояния желудочно-кишечного тракта (наличия дисбактериоза, расстройства пищеварения и т.п.), от стресса, при низком содержании сахара в крови и ряда других причин.

Признаки пищевой аллергии

Клинические симптомы у пищевой аллергии и пищевой непереносимости практически одинаковые. Наиболее распространенный признак – это высыпания на коже, но проявления могут быть и другими. Например, боли в животе, жидкий стул после употребления в пищу того или иного продукта, иногда даже внезапно появляющийся и также исчезающий насморк.

Причины пищевой аллергии

Наиболее частой причиной пищевой аллергии является нарушение диетического режима с обилием полуфабрикатов, фаст-фуда, пищевых добавок и т.д.

Вызвать аллергию могут любые пищевые продукты, но нередко организм реагирует не на сам продукт, а на его химический наполнитель. Тут уже возникают псевдоаллергические реакции, связанные с интоксикацией, а не настоящей аллергией. Часто встречается крапивница, различные высыпания, вызванные именно химическими компонентами продуктов или

даже удобрениями, использованными при выращивании фруктов или овощей.

Надо помнить, что здоровая натуральная пища не вызывает аллергических реакций, поэтому в первую очередь необходимо следить за питанием и исключать фаст-фуд, окрашенные напитки, полуфабрикаты и продукты с синтетическими элементами. Конечно, изредка можно допускать наличие «вредных» продуктов, но это должно быть исключением, а не правилом.

Если после маленькой порции у малыша появляется отек Квинке, начинается диарея (понос), какие-то другие проявления, ребенок плохо себя чувствует, то в этом случае продукт следует исключить полностью. Если же реакция бывает слабой, да еще и не всегда проявляется, то рекомендуется давать понемногу «опасную» еду, чтобы приучать к ней организм.

Диагностика и лечение

Все начинается с общего анализа крови, мочи и исследования кала на дисбактериоз. Затем делают кожные пробы или, если нет возможности их сделать (при очень сильных высыпаниях на коже предплечий, где и делаются пробы), то проводят анализ на наличие антител в крови. Оптимально одновременное определение специфических иммуноглобулинов E, G, G4. Также анализ крови необходим при исследовании на большое количество аллергенов. Что касается лечения, существуют определенные общепринятые подходы, но в любом случае лечение назначается строго индивидуально и зависит от многих факторов. Иногда бывает достаточно диеты в виде изъятия 1 – 2 продуктов из рациона, а в более тяжелых случаях лечение помимо диеты включает медикаменты, наружную терапию, возможно применение физиотерапии, в некоторых случаях применяют гомеопатию. Пищевая непереносимость ликвидируется при исчезновении причин, породивших ее.

При неожиданном проявлении пищевой аллергии можно дать ребенку абсорбент, который выводит из организма вредные вещества. Это может быть активированный уголь, полифепан, полисорб, энтеросгель, фильтрум и др. Желательно сделать очистительную клизму и дать ребенку антигистаминный препарат – супрастин, тавегил и т.д. **и при первой же возможности обратиться к врачу.**