

## ПРОФИЛАКТИКА АЛЛЕРГИИ

**А**ллергия – повышенная чувствительность организма к воздействию некоторых факторов окружающей среды, называемых аллергенами.



Аллергические реакции возникают: на животных (шерсть, перья), пыльцу растений, домашнюю пыль, средства бытовой химии, но и в большинстве случаев на продукты питания.

### ПРИЧИНЫ:

- изобретение пищевых добавок, которыми обрабатывают овощи, фрукты, зелень, иногда и прочие продукты;
- ухудшение экологической обстановки.

Аллергия проявляется по-разному. Это могут быть отеки, сыпь, зуд, покраснения определенных участков тела, и др.



### ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ

1. В период беременности и кормления грудью женщина должна исключать из своего рациона потенциально аллергенные продукты (шоколад, цитрусовые, яйца). До 6 месяцев для малыша исключительно грудное вскармливание и своевременное введение прикорма.

2. Бесконтрольный прием лекарственных средств способствует развитию пищевой аллергии.

3. Полное исключение из рациона продукта-аллергена, а также продуктов, способных вызвать перекрестную аллергическую реакцию.

4. Своевременно лечить сопутствующие соматические заболевания.





Если все-таки аллергия проявилась, необходимо сдать кровь на анализ, чтобы узнать, на какие продукты у вас аллергия.

### **ПОЭТОМУ К ПРОФИЛАКТИКЕ АЛЛЕРГИИ ТАКЖЕ ОТНОСИТСЯ:**

✓ Обращение к аллергологу при выраженной чувствительности

к отдельным продуктам.

✓ Применение гипоаллергенной диеты и ведение дневника питания.

✓ В период цветения, с целью предотвращения появления аллергии на пищу, не нужно есть ягоды, фрукты, продукты пчеловодства и использовать фармакологические средства.

✓ Употреблять пищу без красителей, ароматизаторов, цитрусовых добавок и др.

✓ При склонности к пищевой аллергии следует обогатить рацион кальцием, селеном, магнием, цинком, а также витаминами А и Е.

✓ Вовремя обращаться к врачу для лечения проблем ЖКТ, печени, желчного пузыря, различных инфекций.

✓ Применять иммунные коррекции, если в них есть необходимость.

✓ Повышать защитные функции организма.



## НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО ПИТАНИЮ

Когда вы начинаете давать в прикорм ребенку яйца, молоко, творог, будьте крайне осторожны и внимательны. Эти продукты способны спровоцировать аллергию, но их термическая обработка значительно снижает риск возникновения аллергической реакции.

Растительные продукты-аллергены: орехи, особенно арахис, арахисовое масло и паста, клубника. Какао бобы и сок – также в зоне риска. Эти продукты в сочетании с сахаром увеличивают риск появления аллергии. Особенно это касается шоколада, который выступает мощным аллергеном.



Встречаются люди, у которых аллергия проявляется на овощи и фрукты, привозимых из других стран. Употребление экзотических фруктов не очень привычно для нашего организма, у некоторых людей встречается аллергия. Ко всему этому можно добавить химические

препараты, с помощью которых пища подвергается обработке, дабы не испортилась, а овощи дозрели.

Необходимо смотреть за тем, что вы едите, и какая за этим последовала реакция на организм. При покупке продуктов питания, необходимо присмотреться к тем, что выращивают в вашей местности, а не в других регионах или странах. Такие овощи проходят меньшую степень обработки химией, соответственно они безопасней.

**Профилактика аллергии должна занимать важное место в жизни современного человека, особенно если в его семье была предрасположенность к данному заболеванию.**