

Все мы знаем о необходимости профилактики болезней, ведь многочисленные специалисты единогласно заявляют, что любые недуги легче предотвратить, чем вылечить. Сегодня аллергические заболевания заметно ухудшают качество жизни пациентов и членов их семей. В День борьбы с аллергией, который отмечается 8 июля, разобраться в способах её профилактики поможет детский аллерголог-иммунолог Областной детской клинической больницы **Наталья Казакова**.



Специалисты системы здравоохранения выделяют первичную, вторичную и третичную профилактику аллергии. Первичная должна начинаться ещё до зачатия и рождения ребёнка — особенно она важна в случаях отягощённой наследственности по аллергическим заболеваниям. Для этого будущей маме необходимо соблюдать специальную диету, исключив высокоаллергенные продукты, устранить вредные профессиональные факторы с самого начала беременности, принимать лекарственные препараты строго по назначению врача, прекратить курение (избегать также пассивного курения, которое не менее вредно). Важно организовать гипоаллергенный быт и поддерживать благоприятный эмоциональный климат в семье.

Активная профилактика аллергии необходима всем малышам с первых дней жизни. Выбор грудного вскармливания — лучший способ избежать в раннем возрасте негативных реакций на чужеродные белки пищи. Если речь идёт о ребёнке из группы риска, из питания мамы необходимо исключить продукты, обладающие высокой сенсibilизирующей активностью (коровье молоко, морепродукты и другие). Если проявлений аллергии после кормления грудью у крохи нет, то рацион мамы может быть более разнообразным. Важно помнить, что для тренировки иммунной системы показано

введение широкого спектра безопасных пищевых продуктов в первый год жизни ребёнка.

Немаловажным фактором профилактики аллергии является создание жилищных условий, соответствующих современным санитарно-гигиеническим нормам. Нахождение детей в сырых, плохо вентилируемых помещениях может привести к формированию грибковой сенсibilизации. Курение родителей и других взрослых членов семьи способствует развитию частых ОРЗ, повышает реактивность бронхов к специфическим и неспецифическим стимулам, поэтому от вредной привычки лучше отказаться ради здоровья малыша и собственной безопасности.

Вторичная профилактика аллергии актуальна, когда заболевание уже диагностировано. В данном случае меры направлены на предотвращение манифестации более тяжёлой аллергической болезни или более тяжёлого течения имеющейся. Здесь важен регулярный контроль за состоянием окружающей среды, превентивная терапия антигистаминными препаратами.

Главной задачей третичной профилактики является уменьшение частоты и продолжительности обострения, что достигается у хорошо обученных пациентов с помощью наиболее эффективных и безопасных лекарственных препаратов, а также современных методик лечения.

«Нужно помнить, что профилактика не только уменьшит риск возникновения аллергии, но и минимизирует обострение существующей. Лучше позаботиться о предупреждении недуга, а не бороться с уже бушующим заболеванием. Если вы всё-таки заметили первые признаки аллергической реакции, незамедлительно обратитесь за консультацией к специалисту. Не стоит заниматься самолечением и экспериментировать с препаратами»,
— отметила

Наталья Казакова