

Дорогие дети,

Существуют способы защитить себя от развития аллергии. О них вам могут рассказать ваши родители или ваш детский врач.



Могу ли я что-нибудь предпринять, чтобы защитить себя от аллергии?

Да, многие рекомендации относятся к тому времени, когда вы были младенцем, но также важно обсудить с родителями, как регулярно проветривать дом, чтобы избежать плесени, избегать прокуренных помещений, не курить самому и стараться избегать переполненных дорог и выхлопных газов автомобилей.



Могу ли я предотвратить все заболевания?

Нет, эти рекомендации направлены на то, чтобы предотвратить развитие аллергического ринита, пищевой аллергии, астмы или нейродермита.

Могу ли я окончательно предотвратить аллергию?

Нет. К сожалению, вы можете заболеть, даже если соблюдали все правила. Это связано с тем, что есть и другие факторы, которые играют важную роль в развитии заболевания. Самый важный из них - наличие в семье предрасположенности к подобным заболеваниям. Если это так, то вы относитесь к "детям повышенного риска". Тогда рекомендации касаются именно вас, чтобы предотвратить развитие аллергии как можно дольше.



Могу ли я что-то изменить, если я уже болен?

Да, есть рекомендации и для детей, которые уже заболели. Обратитесь за советом к своему детскому врачу.

Заболею ли я аллергией в любом случае, если не буду следовать правилам?

Нет. Но чем лучше вы придерживаетесь рекомендаций, тем меньше риск развития аллергии. Однако иногда бывает трудно придерживаться всех правил.



Здесь вы можете сохранить информацию для родителей и детей, а также подробную информацию в руководствах для родителей прямо



Обзор всех брошюр



Справочник для родителей по профилактике аллергии



Обзор всех родительских справочников

Herausgeberin: Gesellschaft für Pädiatrische Allergologie und Umweltmedizin

Alle Rechte vorbehalten.

Bildnachweis: Titelseite: AdobeStock | yuliapedchenko, S. 4: AdobeStock | galitsin, S. 5 und S. 6: AdobeStock | bluringmedia

Idee: WAG Prävention / Allergie und Impfen

Text: P. J. Fischer und S. Schmidt

Realisation: iKOMM GmbH, Essen | **Gestaltung:** kipconcept gmbh, Bonn



Информация для родителей

Профилактика аллергии

Как я могу предотвратить аллергические заболевания?

Какие существуют варианты профилактики, если аллергическое заболевание уже существует?

Эта брошюра предоставляется бесплатно компанией GPA. Она не предназначена для перепродажи, получателям и третьим лицам.

Уважаемые родители,

В последние годы значительно возросло число заболеваний, связанных с аллергией, таких как аллергический ринит (сенная лихорадка), пищевая аллергия, астма или нейродермит. Эта листовка призвана дать вам советы и информацию о том, как избежать этих заболеваний. Если вы хотите узнать больше, ознакомьтесь с "Справочником для родителей" от GPA (www.gpau.de).

Кто должен соблюдать меры профилактики?

Дети, чьи родители или братья и сестры страдают от вышеупомянутых аллергических заболеваний, имеют повышенный риск развития одного из этих заболеваний. Поэтому их называют **детьми из группы риска**. Однако большинство приведенных ниже рекомендаций по профилактике аллергии применимы ко всем детям.

Существуют ли разные цели профилактики аллергии?

Да, первичная профилактика аллергии направлена на предотвращение развития аллергии и астмы у детей, которые еще не страдают этими заболеваниями. **Вторичная** профилактика аллергии направлена на предотвращение развития аллергических симптомов у лиц с повышенной чувствительностью (т.е. у тех, кто уже выработал антитела к аллергенам, но еще не проявляет аллергических симптомов) в будущем. **Третья** ступень профилактики аллергии направлена на предотвращение развития аллергического заболевания, например, перехода аллергического ринита в аллергическую бронхиальную астму. Новое руководство по профилактике аллергии в первую очередь содержит рекомендации по организации первичной профилактики аллергии.

Можно ли полностью предотвратить аллергию, если следовать всем рекомендациям?

Нет. Риск развития аллергии у ребенка в течение жизни обусловлен множеством различных внешних факторов, помимо его генетических особенностей. Однако многие исследования показали, что на некоторые из этих ключевых факторов внешней среды можно повлиять таким образом, что риск развития аллергии у ребенка значительно снизится. Учитывая это, родителям рекомендуется следовать описанным рекомендациям.

Рекомендации по профилактике аллергии

1. диета

- ✓ Сбалансированная, разнообразная и питательная диета во время беременности/кормления грудью. Нет необходимости избегать продуктов, на которые у многих людей есть аллергия, например, рыбы, куриных яиц или орехов.
- ✓ Полноценное грудное кормление в течение 4-6 месяцев.
- ✓ Если грудное молоко отсутствует или его недостаточно: молочные смеси*. Соевые смеси, другие животные молочные продукты, например козье молоко, или зерновые напитки не оказывают никакого влияния на профилактику аллергии.
- ✓ Начиная вводить дополнительные продукты питания, когда ребенку исполнится 4-6 месяцев.
- ✓ Разнообразьте рацион ребенка прикормом, включая рыбу, до 200 мл молока/натурального йогурта в день, яйцо в тщательно термически обработанном (например, запеченном) виде; арахис обсудите с педиатром индивидуально.
- ✓ Избегайте избыточного веса у беременных женщин и детей.

2. пищевые добавки

- ✓ Не рекомендуется принимать пребиотики и пробиотики, а также витаминные добавки для беременной женщины или ребенка.

3. воздействие аллергенов / иммунотерапия

- ✓ Не заводите новую кошку, если существует повышенный риск развития аллергии.
- ✓ Для профилактики не рекомендуется уменьшать воздействие клещей домашней пыли, но это поможет, если аллергия на клещей доказана (третичная профилактика).
- ✓ Иммунотерапия при аллергическом рините/аллергическом конъюнктивите для профилактики астмы (третичная профилактика).

4. биоразнообразие и прочее

- ✓ Воспитание на семейной ферме защищает от аллергии.
- ✓ Посещение детского сада в раннем возрасте не влияет на профилактику аллергии.
- ✓ Все дети должны быть привиты в соответствии с рекомендациями STIKO.

* Проверенная гипоаллергенная детская смесь для профилактики аллергии в настоящее время не производится в Германии.

- ✓ Антибиотики, принимаемые во время беременности и в первые два года жизни, могут повысить риск развития аллергии и астмы (при необходимости, однако, антибиотики следует принимать).
- ✓ Нет четкой связи между приемом жаропонижающих или болеутоляющих средств во время беременности или в младенческом возрасте и риском развития аллергии.
- ✓ Принимая решение о кесаревом сечении, имейте в виду, что оно связано с повышенным риском развития астмы у ребенка.
- ✓ Ежедневное увлажнение здоровой кожи младенца с целью, прежде всего, профилактики экземы и аллергии не рекомендуется. Однако заметно сухую кожу следует увлажнять ежедневно.

5. вредные вещества

- ✓ Не подвергайтесь воздействию табачного дыма во время и после беременности.
- ✓ Избегайте повышенной влажности в помещении и регулярно проветривайте его, чтобы предотвратить появление плесени.
- ✓ Сведите к минимуму воздействие загрязняющих веществ в помещении и выхлопных газов автомобилей.

