

Як уберегти дитину від алергічного запалення в сезон цвітіння

Яка прекрасна пора, коли все навколо цвіте! Утім, це найнебезпечніший сезон для алергіків. Від пилку рослин майже неможливо сховатися, що спричиняє закладеність носа, сльозотечу, кашель і навіть астматичні напади. Допоможіть дітям-алергікам уникнути ускладнень у цей період



Стежте за календарем цвітіння:

- складіть власний календар цвітіння рослин, які викликають алергічні реакції в дитини;
- визначте ділянки з рослинами-алергенами в місцях, де буваєте з дитиною найчастіше;
- мінімізуйте контакт дітей з рослинами-алергенами в період цвітіння;
- проводьте період цвітіння в іншому кліматі — в горах чи на морі;



Організуйте гіпоалергенну дієту:

- виключіть продукти, що містять близькоспоріднені алергени;
- забезпечте вживання яблук, цибулі, часнику й капусти, що багаті кверцетином — біологічно активною речовиною, яка пригнічує запальні реакції та «гальмує» алергію;
- не давайте чаї з настоїв трав, фітопрепарати.
- починайте профілактичну терапію за кілька тижнів до цвітіння.



Створіть у приміщенні гіпоалергенні умови:

- проводьте вологе прибирання щоденно;
- використовуйте під час прибирання пилососи зі спеціальними фільтрами;
- провітрюйте приміщення ввечері та вночі;
- використовуйте очисник повітря з фільтрами.



Убезпечте прогулянки:

- гуляйте в безвітряну погоду, після дощу, ввечері;
- закривайте тіло дитини одягом якомога більше;
- застосовуйте спеціальні фільтри для носа — респіратори-невидимки;

- надівайте дитині сонцезахисні окуляри;
- закривайте вікна у транспорті.



Дбайте про гігієну:

- промивайте очі та ніс після прогулянки спеціальними препаратами;
- мийте відкриті ділянки тіла — обличчя, руки;
- змінюйте дитячий одяг на домашній;
- щовечора спонукайте дитину приймати душ та мити голову.



• **ЦЕ ВАЖЛИВО ЗНАТИ!**

• Поліноз

- Поліноз — алергічне захворювання. Його клінічними проявами є гострі запальні зміни з боку слизових оболонок і шкіри. На території України зареєстровано понад 60 видів рослин-алергенів. Загострення полінозу триває близько місяця — період цвітіння рослини, яка викликає алергічну реакцію. Якщо його не лікувати, то можна спровокувати в дитини бронхіальну астму.
- Лікування зазвичай тривале й має бути обов'язково комплексним. Воно передбачає не лише попереджувальні заходи, а й застосування сучасних протиалергійних препаратів як місцево, так і системно. Тому не займайтеся самолікуванням. Якщо помітили в дитини прояви полінозу, зверніться до лікаря. Відтак давайте їй лише ті ліки, які він прописав, і суворо дотримуйтеся тривалості прийому.