

## Уход за ребёнком при аллергии: памятка для мам



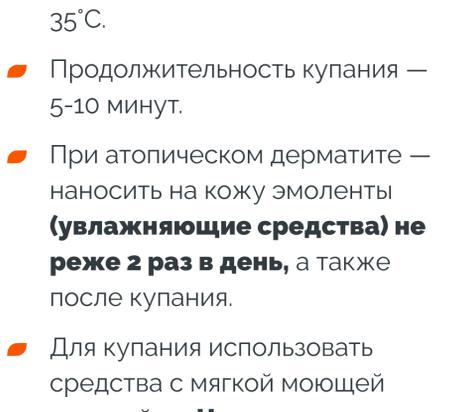
Если малыш склонен к аллергии, в первую очередь важно постараться исключить контакты с раздражителем. А ещё — **обеспечить полноценный уход, чтобы снизить риск рецидивов аллергии.** Берите на заметку полезную памятку, в которой мы собрали основные рекомендации.

### Питание



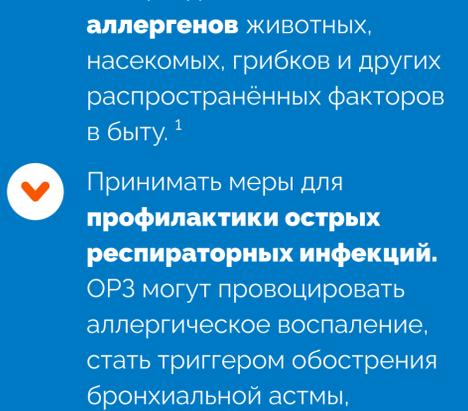
- Практически единственный метод профилактики для детей первых месяцев жизни — **грудное вскармливание, сохранять которое необходимо до 4-6-месячного возраста.**<sup>1</sup>
- При невозможности исключительно грудного вскармливания в первые месяцы жизни у предрасположенных к аллергии детей рекомендуют **использование гипоаллергенных смесей.**<sup>1-3</sup>
- Оптимальным сроком для **введения прикорма** в питание ребёнка с аллергией считается возраст **от 5 до 6 мес.** При этом требуется индивидуальный подбор рациона, соблюдение принципа постепенного его **расширения (не более 1 продукта в неделю).**<sup>2</sup>
- Гипоаллергенные продукты прикорма должны иметь **однокомпонентный состав**, не содержать молока, глютена, сахара, соли, бульона, консервантов, искусственных красителей и ароматизаторов.<sup>2</sup>
- Из рациона детей с пищевой аллергией рекомендуется **исключить продукты с высоким аллергенным статусом** — коровье молоко и яйца, орехи, рыбу и морепродукты, зерновые и злаковые продукты.
- Рекомендуется **вести пищевой дневник**<sup>2 3</sup> — записывать дату, состав и количество питания, отслеживать реакцию малыша на тот или иной продукт. Это может помочь заподозрить аллерген.

### Гигиена кожи<sup>2</sup>



- Не следует отказываться от **ежедневного принятия душа/ванны** даже в периоды обострений кожной аллергии. Это необходимо для очищения кожи, улучшения доступа лекарственных средств и **повышения функции эпидермиса.**
- Вода для купания не должна быть горячей, скорее прохладной. Оптимально — 32–35°C.
- Продолжительность купания — 5-10 минут.
- При атопическом дерматите — наносить на кожу эмоленты (**увлажняющие средства**) **не реже 2 раз в день**, а также после купания.
- Для купания использовать средства с мягкой моющей основой **с pH 5,5**, не содержащие щелочи.
- При мытье кожу не следует растирать. После купания — только промокнуть поверхность кожи, не вытирая её досуха.

### Гипоаллергенный быт<sup>2</sup>



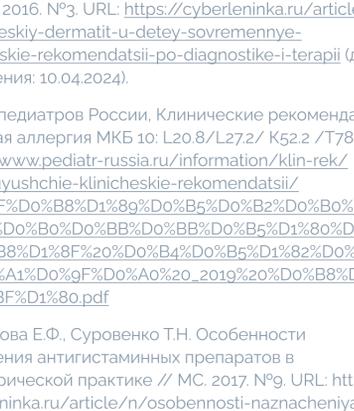
- В доме, где живёт ребёнок-аллергик необходимо **исключить курение.**
- Нежелателен контакт с домашними животными** (особенно кошками). Аллергию могут вызывать слюна, перхоть, экскременты, шерсть животного.
- Оптимальная влажность в доме — 40%. В таких условиях ниже риск распространения **пылевых клещей и грибков.**
- Одежда ребёнка предпочтительна из хлопчатобумажной ткани. **Не рекомендуются синтетические ткани, вещи из шерсти.**
- Для стирки одежды и белья использовать **жидкие, а не порошковые моющие средства.** Тщательно прополаскивать водой.
- Стирать постельное белье 1–2 раза в неделю при температуре более **56°C для уничтожения клещей.**
- Свести к минимуму или убрать совсем ковры, мягкие игрушки, тяжёлые шторы и другой домашний текстиль, где собирается пыль.
- Регулярно проводить влажную уборку жилища, для сухой желательнее использовать пылесосы с HEPA-фильтром.

## Рекомендации для контроля над аллергией

- Соблюдать тактику, назначенную врачом.
- Уменьшить воздействие** клещей домашней пыли, **аллергенов** животных, насекомых, грибков и других распространённых факторов в быту.<sup>1</sup>
- Принимать меры для **профилактики острых респираторных инфекций.** ОРЗ могут провоцировать аллергическое воспаление, стать триггером обострения бронхиальной астмы, атопического дерматита, аллергического ринита.<sup>1</sup>
- При обострении разных видов аллергии для облегчения состояния могут применяться **антигистаминные препараты.**<sup>2</sup>

При лечении аллергии врач может назначать препараты с разным действием, а к числу наиболее часто используемых относятся антигистаминные. Они могут оказывать сразу несколько эффектов — противоэдематический, противоотёчный, местноанестезирующий и другие, способные облегчить состояние ребёнка и купировать симптомы аллергии.<sup>4</sup>

### К первому поколению антигистаминных средств с опытом применения более 50 лет относится диметиндена малеат — активное вещество препарата Фенистил.<sup>5</sup>



Выпускается в форме **капель** для приёма внутрь, **геля** и **эмульсии** для наружного применения. В этих формах Фенистил может применяться у детей с 1-го месяца жизни при разных видах аллергии — атопическом дерматите, лекарственной и пищевой аллергии, аллергическом рините.<sup>6</sup> Фенистил в формах для наружного нанесения оказывает местноанестезирующее действие<sup>5</sup>, в форме капель начинает работать изнутри уже в течение 30 мин после приёма.<sup>6</sup> Сделано в Швейцарии.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Статья не должна использоваться для самостоятельной диагностики и лечения возможных заболеваний и не может служить заменой консультации специалиста здравоохранения.

<sup>1</sup> При использовании у детей до 1 года следует консультироваться с врачом

<sup>2</sup> Вишнёва Елена Александровна, Намазова-Баранова Л. С. Профилактика аллергии у детей // ПФ. 2014. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-allergii-u-detey-1> (дата обращения: 10.04.2024).

<sup>3</sup> Намазова-Баранова Л.С., Баранов А.А., Кубанова А.А., Ильина Н.И., Курбачёва О.М., Вишнёва Елена Александровна, Новик Г.А., Петровский Ф.И., Макарова С.Г., Мурашкин Н.Н., Алексеева А.А., Селимзянова Л.Р., Левина Ю.Г., Эфендиева К.Е., Вознесенская Н.И. Атопический дерматит у детей: современные клинические рекомендации по диагностике и терапии // ВСП. 2016. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/atopicheskij-dermatit-u-detey-sovremennye-klinicheskie-rekomendatsii-po-diagnostike-i-terapii> (дата обращения: 10.04.2024).

<sup>4</sup> Глушкова Е.Ф., Суровенко Т.Н. Особенности назначения антигистаминных препаратов в педиатрической практике // МС. 2017. №9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-naznacheniya-antigistaminnyh-preparatov-v-pediatricheskoy-praktike> (дата обращения: 12.04.2024).

<sup>5</sup> ОХЛП препарата Фенистил Гель ЛП-№(00275)-(РГ-РУ) от 13.07.23

<sup>6</sup> ОХЛП препарата Фенистил капли ЛП-№(004051)-(РГ-РУ) от 19.12.2023