

# Кожная аллергия

Кожная аллергия сегодня стала одной из самых распространенных проблем, с которой еще на первом году жизни сталкивается подавляющее большинство малышей. Чаще всего встречается пищевая аллергия (ее часто называют диатезом), по данным ВОЗ, ею страдает до 70% детей.

Кожные аллергические высыпания неясного происхождения - атопический дерматит - мучают около 15% малышей, еще 3% детей младшего возраста сталкиваются с крапивницей, которая возникает как аллергическая реакция на различные факторы окружающей среды.

Таким образом, число деток, страдающих аллергией, неудержимо стремится к ста процентам. Однако чаще всего мамочек, обнаруживших на нежной бархатистой коже малыша зловещую сыпь и раздражение, волнуют не цифры статистики, а конкретные ответы на два традиционных вопроса: кто виноват и что делать?

*Кто виноват?*

Среди пищевых продуктов, чаще всего вызывающих аллергию у малышей, пальму первенства удерживает коровье молоко. Чаще всего оно входит в состав заменителей грудного молока, поэтому и страдают аллергией на него, как правило, детишки, находящиеся на искусственном вскармливании.

Особо "аллергическим" характером отличаются также яйца, рыба, цитрусовые, овощи и фрукты ярко-желтой или красной окраски. Эти продукты способны сыграть свою "аллергическую" роль, даже если их употребляет в пищу не сам ребенок, а его кормящая мама: реакция может возникнуть при употреблении грудного молока.

Однако полностью перечислить весь список продуктов, вызывающих аллергию, невозможно - у малыша может быть реакция на самый безобидный продукт, который совершенно безобиден для других детей. Поэтому педиатры часто говорят, что набор аллергенов у каждого ребенка индивидуален и неповторим. Что делать? При первых признаках аллергии у малыша, срочно обратиться к врачу и тщательно выполнять все его рекомендации. Обязательно вести пищевой дневник, куда записывать все продукты, входящие в рацион ребенка и (или) его кормящей мамы. Выявленного виновника аллергической реакции строго исключить из меню, как минимум, на несколько месяцев. При введении прикорма отдавать предпочтение однокомпонентным пюре, тогда сразу будет ясно, на что развилась аллергия, если она все-таки начнется. Очень осторожно использовать травяные сборы купания - при пищевой аллергии велика вероятность реакции и на растения. Ни в коем случае не делать ребенку прививок в период обострения аллергии. При выборе лекарств избегать сиропов и суспензий, содержащих искусственные красители - они являются сильными аллергенами. Обязательно держать в аптечке средство экстренной помощи, которое сможет быстро облегчить состояние ребенка. Это могут быть, например, капли Фенистил, разрешенные к применению у самых маленьких детишек (с 1-го месяца жизни). Подбирать для малыша детскую косметику только с пометкой "гипоаллергенно". Детям с аллергией на коровье молоко для приготовления мясного пюре использовать не говядину (ее белки родственны молочным), а индейку или кролика. Новые продукты вводить в рацион ребенка в первой половине дня, чтобы было время отследить его реакцию и оказать помощь, если таковая потребуется.