



VALÓDI SEGÍTSÉG AZ ALLERGIÁBAN
**ALLERGIA AZ ÉLETKOR
FÜGGVÉNYÉBEN**
TÜNETMENTESSÉG ÉVEKEN KERESZTÜL



**SEGÍTSÉG A
SZÜLŐKNEK AZ
ALLERGIA
LEKÜZDÉSÉRE**



BUDAI ALLERGIAKÖZPONT
ALLERGIÁRÓL MINDENT EGY HELYEN

WWW.ALLERGIAKOZPONT.HU





ALLERGIA AZ ÉLETKOR FÜGGVÉNYÉBEN

Allergiás Ön?

Igen! Akkor ez a kis tájékoztató kifejezetten Önnek szól!
Nem. Akkor is érdemes elolvasnia, mert az allergiás gyermekek kb. 15%-ának nem allergiásak a szülei. Az Ön gyermekéből is lehet allergiás!

Tájékoztatónkban néhány jó tanácsot adunk, mire kell odafigyelni, hogyan előzhető meg egyes tünetek, mit kell tenni, ha már kialakult az allergia. Hiszen nemcsak felnőttek, pici babák is lehetnek allergiásak! A tudnivalókat 3 korcsoportra bontva találja meg.

Tehetünk egyáltalán valamit, ami az allergiát megelőzi? A válasz igen is, meg nem is, mivel az allergiás hajlam öröklődik, és a géneket – egyelőre – nem tudjuk kicserélni. Ennek ellenére a tünetek megjelenését késleltethetjük, enyhébbé tehetjük.

Mikor érdemes ezt elkezdeni? Nem a terhesség alatt! Sem a diétának, sem egyéb életkörülménynek – jelenlegi tudásunk szerint – befolyásoló hatása nincs a leendő gyermek allergiás hajlamára. A dohányzás azonban nagyon ártalmas lehet: sok egyéb károsító hatása mellett a köldökzsínórvér IgE szintjét (allergiát jelző anyag) emeli.



Dr. Hidvégi Edit PhD

szakvizsgák:

gyermekgyógyászat,
gyermektüdőgyógyászat,
gasztroenterológia





0-1 ÉVES KOR

CSECSEMŐKOR

Általában a baba bőrén észleljük leghamarabb az allergiás tüneteket. Az arc bőre kiszárad, kipirul, hámlik, később ez kiterjedhet az egész testre is. Több oka is lehet:

- A fürdetéskor használt szappan, vagy sampon. Ezek olyan vegyi anyagokat tartalmaznak, amikre a kicsi baba bőrének tisztántartásához nincs is szükség. Akár tiszta vízben is lehet fürdetni!
- Hasonlóan a mosó és öblítőszeres enzimjei, illatanyagai is bőrtüneteket válthatnak ki. Mossuk külön a baba ruháját, ne használjunk öblítőszert, csak tiszta, vagy enyhén ecetes vizet.
- A tej is okozhatja a bőrgelenségeket, legyen az akár anyatej, vagy tápszer.

Ha az anya napi 1 liternél több tejet fogyaszt, az árt hat a baba bőrének, de más allergén fogyasztását sem szabad túlzásba vinni: kerüljük a mogyorót és a sok tojást is.

Az ekcéma kialakulásának megelőzésére igazoltan jó hatású a probiotikumok adása az élet első 6 hónapjában.

A légúti tünetek közül az újszülöttek tüsszögése azonban nem allergiás eredetű: az orrnyálkahártyáról leváló kis hám-darabok váltják ki, és magától pár napon-héten belül megszűnik. Nem szabad erős orrcseppet használni, legjobb a tengeri sós baba-orr spray. Már fél éves





kor előtt is lehet asztmás jellegű sípoló légzése egy babának, bár ezt legtöbbször vírusfertőzés okozza és a későbbiekben nem is lesz asztmás a gyermek. A dohányfüst ebben a korban is ártalmas, gyakoribb hurutos tünetek jöhetnek létre. De ha a nagyobb testvér óvodába jár, akkor is megszorodik a légúti hurutos tünetek száma. Ekkor mindenképpen orvoshoz kell vinni a csecsemőt. Minden baba számára legelőnyösebb a saját anyja tejével történő táplálás. Amennyiben nincs lehetőség szoptatni a kicsit, allergia megelőző (ú.n. HA) tápszerek ajánlottak 4-6 hónapos korig. A hozzátáplálás kezdetével jelentkeznek leggyakrabban az első táplálék-allergiás tünetek:





minden új étel bevezetésekor figyelni kell, hogy nem észlelünk-e valamilyen csalánkiütést, ekcémát, vagy száj-szemduzzanatot, esetleg asztmás jelegű légzést, köhögést. Hasfájás, hányás, hasmenés is lehet az étel-allergia tünete. Leggyakoribb kiváltói ebben az életkorban a tej, a tojás és a szója. 4-6 hónapos koron túl vezessük be az új ételeket, csak fokozatosan, először kis adaggal, egy újat egyszerre, utána 2-3 nap várakozás, megfigyelés szükséges. A legújabb vizsgálatok azt igazolták, hogy nem jó túlságosan későre halasztani az új táplálékok bevezetését, mert ez inkább hátrányos az allergia kialakulása szempontjából.





1-6 ÉVES KOR

KISDEDÉS ÓVODÁS KOR

Ebben az időszakban kerül közösségbe a gyermek – sajnos néha előbb, de utóbb mindenképpen. Ez az időszak tele van hurutos tünetekkel, és gyakoriak lehetnek a hasmenések is. Allergiás betegségek szempontjából azonban a korai tünetek megszűnőben vannak, a légúti allergiák (asztma, szénanátha) pedig inkább 5 éves kor után kezdődnek. Az ekcémák jelentősen csökkennek, az étel-allergiák 90-96%-ban megszűnnek, a gyerek „kinövi” azokat. Néhány szót azonban érdemes a megelőzéssel foglalkozni.





A gyakori hurutos tünetek 85%-át vírusok okozzák. Ezekre nem hat az antibiotikum. Ezért lázas betegség esetén nem feltétlenül kell antibiotikumot kapnia a gyermeknek, csak a láz enyhítése, sok folyadék, vitamin adása ami elengedhetetlen. Az immunrendszer felkészül a betegségek kivédésére és ez az allergia kialakulása ellen hat! Az orrfolyás fertőzésből ered, csak ritka kivétel a valódi allergia ilyen korai megjelenése. 2-3 napig adott orrcsepp elegendő a kezelésre. Viszterő, középfülgyulladással szövődött esetekben orrmandula műtetre lehet szükség, de a torok-mandulák – különösen allergiás hajlamú gyermekeknél – maradjanak a helyükön, hogy élettani baktérium-szűrő szerepüket betöltsék! Ebben a korban az éjszakai ugató köhögés, a krupp-hajlam veti fel az allergia lehetőségét, de ez az esetek jelentős részében nem





igazolódik. Az orrfolyás és az asztmás tünetek fertőzésből erednek, csak ritka kivétel a valódi allergia ilyen korai megjelenése. Passzív dohányzás, légfrissítők, az új bútor kipárolgó szaga is allergiás jellegű nehézlégzéshez vezethet. Antibiotikus kúra és hasmenés esetében adhatók probiotikumok, amik előnyösek az újabb megbetegedések megelőzésében. A kisebb testvér is öröklötten lehet, hogy allergiás hajlamú lesz, de a nagyobb családokban kevesebb az allergiás betegek száma. Ezért nyugodtan vállalható egy újabb baba, ha az első gyerek allergiás hajlamú is.





6 ÉVES KOR FELETT

ISKOLÁSKOR

Csak a legsúlyosabb ekcémák és étel-allergiák maradnak meg eddig az életkorig. A táplálék-allergének közül ebben a korban már aogyoró és a hal a leggyakoribb, amik akár életveszélyes allergiás reakciókat is kiválthatnak. Ebben az esetben ezen ételek fogyasztását természetesen el kell kerülni.

5 éves kor után kezd egyre inkább szaporodni az allergiás náthás, illetve asztmás gyermekek száma. A tüneteket leggyakrabban a házipor atka és a parlagfű pollenje váltja ki, de szerepet játszhat a macska- vagy kutyaszőr allergia is. Persze más háziállatok, szőrös kedvencek hámja is allergizáló lehet. Kora tavasztól (akár már február-márciustól) panaszokat okozhatnak a fák pollenjei, majd áprilistól a fűvek virágpóra idézi elő az allergiás tüneteket.





Július-augusztus a parlagfű és a feketeüröm szezonja! A penészgombák bármely évszakban nehézlégzéshez vezethetnek. A futás is provokálhat asztmás nehézlégzést. De ez nem tévesztendő össze a túlsúlyos gyermekek „fulladásával”, amit az edzetlenség okoz. Az asztmás tünetek kezelésére manapság már nagyon jó gyógyszerek és belégző spray-k állnak rendelkezésre, így az allergiás gyermekeknek nem kell a testmozgást kerülniük.

A megelőzés lényeges az ismert allergének esetében. Takarításkor ne verjük fel a port, inkább nedvesen, porszívóval takarítson a nem allergiás felnőtt. Az ágyneműt (párnát is) rendszeresen mossuk, a kárpitozott bútorokat is nedvesen takarítani kell.





A gyerekek kedvenceit, a plüss állatokat is ki kell mosni. A háziállatokat a lakáson kívül kell tartani. Új házikedvencet vagy a gyermek megszületése előtt, vagy már csecsemőkora után szerezzünk be. Allergiás gyermeknek legjobb háziállat a teknőc. A virágporra érzékenyek pollen-szezonban ne kiránduljanak. Eső után szellőztessenek.

A légszűrők csak rendszeres tisztítás mellett használhatók. A barlang-kezelés a tiszta levegő miatt hasznos lehet. Az allergén-kerülő tanácsokat még hosszasan lehetne részletezni.

Egy különleges allergia-formáról is szólni kell, ez a rovarméreg allergia. A pici babákat, ha a szúnyog megcsípi, és a környezete megduzzad, ez még nem tekinthető allergiának. Csak az, ha a csípés helyén 10 cm-nél nagyobb reakció, valamint testszerte kiütések alakulnak ki, leesik a vérnyomás, ájulás, fulladás-érzés, nehézlégzés jelentkezik. Ezek kivédésére speciális injekciós készlet áll rendelkezésre, illetve megelőző, úgynevezett deszenzibilizáló kezelésben részesülhet az igazoltan méh- vagy darázscsípés allergiás egyén.



MIÉRT A BUDAI ALLERGIAKÖZPONT?

- kellemes, családbarát környezet
- szakmailag elismert orvosok
- nincs órákig tartó sorban állás
- könnyű megközelíthetőség
- betegorientált ellátás



Budai Allergiaközpont
1015 Budapest, Ostrom u. 16.
+36-30/631-93-09

<http://www.allergiakozpont.hu>
skype: allergiakozpont