**08 – 14.07.24 г.: «Неделя сохранения иммунной системы (в честь Всемирного дня борьбы с аллергией 8 июля)»**

**Профилактика аллергических заболеваний у детей**

Аллергия – одно из наиболее распространенных заболеваний на Земле. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, аллергией страдают около 40% населения планеты. Аллергические заболевания поражают все возрастные группы, от детей до пожилых людей, и часто имеют хроническое течение.

Термин «аллергия» ввел в 1906 году детский врач Клеменс Фон Пирке.

Значительную долю пациентов с аллергией составляют дети и подростки, по мере взросления которых, по прогнозам Всемирной федерации обществ по аллергии, астме и клинической иммунологии, распространенность аллергии будет продолжать увеличиваться.

В России каждый третий взрослый житель и каждый четвертый ребенок страдают от аллергических заболеваний, частота которых неуклонно растет.

Здоровый иммунитет позволяет человеку избежать большинства заболеваний, прожить здоровую и полноценную жизнь.

Слово «иммунитет» происходит от латинского «immunis» (на английском – immunity), что означает «чистый от чего-либо», невосприимчивый к чему-либо. Иммунная система появилась вместе с многоклеточными организмами и развивалась, как помощница их выживанию.

Иммунная система ребенка, стоящая на страже его здоровья, к моменту рождения не сформирована окончательно. Поэтому нет ничего удивительного в том, что в мире, полном аллергенов, дети и их родители часто имеют дело с такой проблемой.

Гораздо эффективнее предупреждать развитие аллергии, чем бороться с ее последствиями в будущем – уже во взрослой жизни ребенка.

**Профилактику аллергических заболеваний у детей необходимо начинать еще до момента рождения – с мамы:**

* Контролировать течение беременности – своевременно посещать врачей, проходить диагностические обследования, а при наличии аллергических реакций в прошлом исключить контакт с аллергеном;
* Соблюдать диету с исключением высокоаллергенных продуктов – малыш получает все то, что употребляет мама;
* Принимать лекарственные препараты во время беременности только под контролем врача;
* Прекращение активного и пассивного курения, употребления алкоголя беременной женщиной.

**После рождения малыша забывать о профилактике аллергии тоже не стоит:**

* Начинать прием медикаментов исключительно по показаниям врача;
* Держать ребенка на грудном вскармливании, за невозможностью – пользоваться только адаптированными гипоаллергенными смесями;
* Запретить раннее кормление ребенка коровьим молоком;
* Вводить прикорм рационально, адекватно возрасту малыша, по правилам, которые объяснит врач;
* Исключить влияние табачного дыма – риска развития аллергических заболеваний легких;
* Устранить вероятность контакта детей с бытовыми химическими продуктами;
* Содержать жилое помещение в благоприятных условиях без плесени и насекомых;
* Не торопиться знакомить детей раннего возраста с животными;
* Придерживаться правильного питания, дозированной физической нагрузки;
* Закаливать малыша (только после предварительной консультации специалиста);
* Обрабатывать очаги хронической инфекции;
* Заниматься профилактикой респираторных заболеваний и стресса.

Чтобы иммунитет мог правильно работать, не стоит вмешиваться в его работу. Не надо пытаться искусственно его стимулировать – это небезопасно. Условие, при котором иммунной системе будет комфортно выполнять свою функцию – соблюдение принципов здорового образа жизни.

**Будьте здоровы!**

Материал составлен по открытым Интернет-ресурсам