**Консультация для родителей " Весенняя аллергия у детей"
консультация в старшей группе**

**Наступила весна и мы замечаем, что у ребенка появился насморк.** Аллергический сезонный насморк (поллиноз) встречается у детей чаще всего в возрасте от 2 лет. Как правило, весной аллергия возникает у тех, кто уже имел ранее аллергические проявления. Предрасположенность к возникновению поллиноза передается ребенку генетически, однако более значительную роль в его развитии играет природная среда. При рассмотрении того, какие имеет аллергия у детей симптомы, отмечается, что они практически не отличаются от таковых у взрослых. При этом характерна большая распространенность восприимчивости к пищевым аллергенам. Сезонная аллергия иногда проявляется как простудное заболевание — сначала появляется температура, затем насморк и слезотечение. При этом выделения из носа всегда прозрачные и водянистые, и вследствие появления зуда ребенок постоянно трет нос рукой. Перед тем как определиться, что при аллергии делать, следует удостовериться, что это не другое заболевание со схожими симптомами.

Многие принимают аллергический весенний насморк за обычную респираторную инфекцию. И вместо того, чтобы узнать, чем лечить аллергию у ребенка, начинают использовать препараты от ОРВИ. Насморк и другие симптомы не проходят, а терапия на пользу не идет. Поллиноз ребенка, действительно, легко перепутать с простудой. Однако весенняя аллергия редко сопровождается повышением температуры, увеличением лимфатических узлов и болью в горле. Также можно легко спутать аллергический конъюнктивит с его бактериальной и вирусной формой.

Однако конъюнктивит при аллергии весной обычно поражает оба глаза и не сопровождается наличием гнойных выделений. Для выявления точного диагноза необходимо обращаться за помощью к врачу, который исключит у ребенка сходные по симптомам заболевания и подскажет, как от аллергии избавиться.

**Как лечить поллиноз**

**Устранение аллергена.** Что делать при аллергии у ребенка? Для начала необходимо максимально исключить воздействие аллергена весной или летом: не гулять в сухую, жаркую и ветреную погоду, не выезжать за город. На прогулки лучше отправляться после дождя, который прибивает пыльцу к земле. После пребывания на улице следует переодеться и промыть водой глаза и нос. Чтобы избавиться от аллергии, необходимо тщательно следить за влажностью воздуха и чистотой в квартире. Во время цветения растений весной ребенку лучше перейти на гипоаллергенную диету, так как поллиноз может сопровождаться появлением аллергических реакций на родственные продукты: ягоды, фрукты и продукты их переработки (соки, варенья), мед. При тяжелой аллергической реакции наилучшим решением будет переезд в другой регион на время цветения растения, вызывающего аллергию.

Аллергия к пыльце деревьев может проявляться по-разному. Это могут быть следующие симптомы:

— со стороны глаз: отечность и гиперемия век, конъюнктив, слезотечение, зуд глаз

— со стороны носа: заложенность, насморк и зуд носа

— со стороны нижних дыхательных путей: кашель, приступы затрудненного дыхания, чувство нехватки воздуха

Помимо это могут присутствовать и неспецифические симптомы такие как общая слабость, быстрая утомляемость, беспокойный сон, кошмарные сновидения, сниженный аппетит, у детей отмечается снижение успеваемости в школе, плохая прибавка веса, энурез, увеличение аденоидных вегетаций, апноэ сна.

Бывает, что эти проявления настолько выраженные, что единственным выходом становится временная смена места жительства.

Что можно сделать, чтобы облегчить симптомы аллергии?

1.     Прогулки

Желательно не гулять в сухую ветряную погоду, а также в период с 10 до 18 часов дня. Идеальное время для прогулки вечер или ранее утро после дождя. Во время прогулки лучше надеть головной убор, скрывающий волосы (косынка, бандана, кепка и пр.), одежду с длинным рукавом, защитные очки.

Место прогулки лучше выбрать вдали от цветущих растений.

2.     После прогулки

Необходимо сменить уличную одежду на домашнюю. Верхняя одежда должна храниться в закрытом шкафу и лучше в специальном чехле. После возвращения с улицы следует обязательно помыть руки, умыться, прополоскать водой ротовую полость, промыть носовые ходы физиологическим раствором. В некоторых случаях необходимо помыть голову, принять душ, чтобы смыть пыльцу

3.     В доме необходимо 2 раза в день проводить влажную уборку.

На окна и форточки натягивать тонкую ткань (марлю, сетку), которую регулярно смачивать в воде. Желательно использовать увлажнители фильтры и очистители воздуха.

4.     Очень важно в период пыления соблюдать диету с исключением перекрестных аллергенов.

Для деревьев это косточковые культуры: сливы, абрикосы, вишня, черешня; семечковые культуры: яблоки, груши, айва; а так же картофель, морковь, сельдерей, все виды орехов, березовый сок, мед и продукты пчеловодства.

5.     В период пыления необходимо отложить плановую вакцинацию и постановку реакции Манту (диаскинтест).

Не рекомендуется проводить плановые оперативные вмешательства, плановое лечение и протезирование зубов. Конечно, это не относится к экстренным случаям.

6.     И самое главное необходимо постоянно наблюдаться и выполнять назначения вашего аллерголога-иммунолога.

Доктор назначит профилактическое лечение за 2-3 недели до начала сезона пыления и расскажет, что делать в случае недостаточного эффекта от базисной терапии. Не занимайтесь самолечением, это может быть опасно.

7.     Осенью и зимой после завершения сезона пыления аллергенов проводят аллерген-специфическую иммунотерапию (АСИТ).

Это метод лечения, при котором в организм человека вводят аллерген в микродозах по специальной схеме, что приводит к снижению чувствительности организма к этому аллергену. Это единственный метод терапии, который влияет на механизм развития аллергии, а не на ее проявления.

 