



**Анна Большакова**  
**Аллергошкола для мам.**  
**Лечение аллергии у детей**  
**Серия «Советы врача»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=29610238](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29610238)*

*Анна Большакова. Аллергошкола для мам: Пуптер; Санкт-Петербург;  
2018*

*ISBN 978-5-00116-068-7*

### **Аннотация**

Считаете, что аллергия неизлечима? Вы не одиноки – так думает большинство тех, кто однажды столкнулся с этим заболеванием. А меньшинство знает: победа над болезнью возможна. Хотите примкнуть к этому меньшинству?

Дерматолог-аллерголог Анна Большакова, создатель программы «Аллергошкола для мам online», сама справилась с аллергией (и уже 16 лет в ремиссии), избавила от нее своих детей, а еще – множество других детей и взрослых, которые воспользовались ее методикой и взяли ситуацию под контроль. В своей книге Анна предлагает простой пошаговый алгоритм борьбы с недугом. В ней вы узнаете, как:

- кормить ребенка (в конце книги найдете множество рецептов);
- ухаживать за его кожей;

- обеспечить дома гипоаллергенный быт;
- проводить сезонную профилактику;
- подготовить своего аллергика к детскому саду, школе (а потом и к армии!);
- устраивать правильный отдых в отпуске и самой не сойти с ума, обеспечивая все вышеперечисленное.

Воспользуйтесь этими советами и знайте: спасение от аллергии есть!

Инстаграм Анны: @sprosidermatologa

Сайт Анны: <https://sprosidermatologa.ru/>

# Содержание

Предисловие	6
Шаг 1	9
Шаг 2	17
Пищевой дневник	22
Немного о сильнейших аллергенах	25
Молоко	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# Анна Большакова

## Аллергошкола для мам

*Благодарю всю команду «Аллергошколы», ее участниц и выпускниц!*

*Спасибо за вашу неизменную поддержку и ваши воодушевляющие результаты*

© ООО Издательство «Питер», 2018

© Серия «Советы врача», 2018

© А. Большакова, 2018

© В книге использованы иллюстрации  
shutterstock.com.

# Предисловие

Мамы деток, страдающих аллергией, ведут борьбу, правил которой они не знают.

Это словно бег по заколдованному кругу: обострение болезни – его снятие – новое обострение...

Я знаю это не понаслышке. Ведь я не только дерматолог, эксперт в аллергологии, но и сама аллергик, нахожусь в ремиссии более 16 лет...

Дело в том, что я аллергик с раннего детства.

В 7 месяцев меня впервые накормили молочной смесью. И понеслось...

Все «прелести» детства ребенка-аллергика я ощутила на себе.

Родители искали хороших врачей и, отчаявшись, даже повели меня к экстрасенсу, но ничего не помогало.

В школьные годы я пыталась найти решение сама: замечала, от чего мне становится лучше, от чего – хуже.

Штудировала энциклопедии, проверяла гипотезы и делала выводы.

Когда пришло время выбирать профессию, я решила поступать в медицинский университет и подойти к вопросу лечения аллергии профессионально. Уже тогда в моей голове вырисовывалась система борьбы с аллергией.

Полученные медицинские знания добавили недостающие

звенья в систему. У меня наконец-то появилось комплексное видение вопроса, я окончательно победила аллергию и вздохнула свободно.

Но после замужества меня ждали новые испытания...

С 2000 года у меня не было ни одного серьезного обострения. Когда я забеременела, то решила приложить максимум усилий, чтобы мой ребенок не мучился с аллергией так, как мучилась в детстве я.

И хотя я не встречала научных исследований о том, как питание беременных влияет на возникновение аллергии у малышей, я чувствовала, что эта связь есть, и поэтому осознанно избегала высокоаллергенных продуктов.

Затем, «не выходя из диеты», я забеременела во второй раз, так же питалась во время грудного вскармливания и в итоге очень хорошо прочувствовала на себе все ограничения. Я поняла, как живут мамы детей-аллергиков.

В течение этих пяти лет моя система предотвращения аллергий перестала быть теорией. Я проверила ее на практике, в том числе с пациентами и участницами «Аллергошколы для мам online», и пришла к выводу, который перевернул мое мировоззрение.

Я стала по-другому относиться к аллергии.

Сейчас я твердо уверена в том, что аллергия – это не «наказание», а повод пересмотреть некоторые привычки и изменить жизнь семьи к лучшему – сделать ее более здоровой.

Почему я так долго рассказываю вам все это?

Вы ведь не случайно читаете сейчас эти строки. Вашего малыша беспокоит аллергия, и я очень надеюсь на то, что моя книга станет вашей картой на пути к свободе!

А пока что поддержу вас морально и скажу так.

Я абсолютно убеждена в том, что **мама ребенка-аллергика в силах освободить его от страданий**, если понимает суть происходящих процессов, получает грамотную поддержку и поэтому:

- не впадает в депрессию, сохраняет спокойствие;
- остается рассудительной и здравомыслящей;
- поддерживает малыша психологически;
- знает, что делать, и шаг за шагом двигается в верном направлении.

Итак, давайте начнем пошаговое движение к свободе от аллергии!

# Шаг 1

## Идем к врачу

*В жизни аллергика нет аксиом. Почти нет. Это жизнь «на грани», на лезвии бритвы...*



В жизни аллергика нет аксиом. Почти нет. Это жизнь «на грани», на лезвии бритвы...

То, что для одного – ужасный аллерген, для другого – безопасный полезный продукт. То, что на этапе ремиссии – прекрасный укрепляющий кожу препарат, в период обострения – враг лечения... Где заканчивается гипоаллергенный быт (полезный в плане профилактики) и начинается тотальная борьба с микробами вокруг ребенка (крайне пагубная ситуация)?

Как найти эту грань?

Без помощи врача сделать это крайне сложно.

Именно поэтому первым шагом на вашем пути должен быть визит к доктору. А чтобы этот визит принес максимальную пользу, к нему стоит подготовиться.

Я составила для вас список того, о чем стоит позаботиться заранее.

1. Опишите жалобы: что беспокоит ребенка (или вас)?

*Сыпь*: где появилась, как быстро распространялась, что вы предпринимали (если предпринимали) для борьбы с ней?

*Симптомы в желудочно-кишечном тракте*: болезненность, изменения характера стула, перемены в поведении ребенка после еды и т. д.

*Симптомы в системе дыхания*: кашель, выделения из носа, усиление слезотечения и т. д.

2. Обратите внимание, с чем связано появление этих

симптомов. С приемом пищи? С введением конкретного продукта? Со временем суток?

С купанием? С применением тех или иных средств для кожи? Симптомы возникают дома / на улице / в гостях / в парке?

3. Опишите историю возникновения проблемы: когда появились первые беспокоящие вас проявления. Что вы предпринимали (если предпринимали) в связи с этими симптомами? Удавалось ли уйти от них?

4. Если до этого вы уже посетили другого врача, проводили те или иные анализы, обязательно возьмите с собой выписки, результаты анализов и рекомендации (попытайтесь завести у себя дома папочку, в которую вам будет удобно собирать копии всех анализов, рекомендаций и назначений).

5. Желательно иметь на руках пищевой дневник (ПД) ребенка, составленный хотя бы за 2 недели до визита к врачу (как это делать правильно, мы с вами обсудим далее). Если вы не успели собрать наблюдения за 2 недели, то хотя бы запишите для доктора рацион ребенка.

Если малыш находится на грудном вскармливании, доктору пригодится ваш пищевой дневник. Если вскармливание смешанное или искусственное, то стоит записать точное название смеси и объемы ее потребления в течение суток.

6. Если вы хотите обратить внимание специалиста на появившуюся сыпь, постарайтесь в день приема ничем ее не обрабатывать, чтобы доктор видел истинное положение дел.

Также дерматологу (а именно дерматолог помогает в лечении высыпаний на коже) могут пригодиться 1–2 фотографии «самого начала» появления первых симптомов на коже (их можно сохранить в памяти телефона).

7. Обязательно запишите свои вопросы к доктору, даже если вам кажется, что их вы точно не забудете. Какую тактику дальнейших действий он порекомендует? Нужно ли менять рацион ребенка? Какие обследования необходимо провести, каких специалистов посетить? Что изменить в быту? На что обратить внимание к следующему визиту?..

Желательно не удерживать все это в голове, а максимально подробно записать в блокнотик. Причем как информацию для врача и вопросы к нему, так и его ответы. Чтобы уже дома, в спокойной обстановке, иметь возможность проанализировать визит и сделать для себя выводы о тактике дальнейших действий.

Несмотря на то что первый доктор, к которому обращаются в таких ситуациях мамы, – педиатр, вам могут быть также полезны:

- дерматолог, способный комплексно подойти к вопросу лечения высыпаний на коже;
- гастроэнтеролог, который поможет разобраться в нюансах питания малыша, даст рекомендации при необходимости регулирования работы ЖКТ;
- пульмонолог, помогающий справиться с патологиями в системе дыхания;

- аллерголог, который постарается решить проблему, если точно выявлен ее аллергический характер;
- паразитолог, эндокринолог и другие специалисты, помощь которых нужна при комплексном лечении, требуемом всегда.

### <subtitle>ВАЖНО</subtitle>

С мифом «ребенок перерастет аллергию, поэтому надо просто подождать» я сталкиваюсь в своей практике регулярно. Поэтому хочу сразу на нем остановиться.

Вылечиться (а ведь именно это имеют в виду те, кто надеется «перерасти») от истинной аллергии, к сожалению, невозможно.

Но откуда же взялось это заблуждение?

Дело в том, что существует ряд псевдоаллергических реакций (внешне проявляющихся как аллергические, но не имеющих истинных аллергических механизмов развития). У малышей они зачастую связаны с формированием ферментативных функций организма (процессов, помогающих перевариванию пищи), микробиома (микробной флоры) детского кишечника, просто с возрастными особенностями пищеварения ребенка и т. д.

То есть проявления «аллергии» (на самом деле ее нет, лишь симптомы похожи), которые мы видим на коже малыша, в таких ситуациях связаны с «извращенным восприятием» организмом обычных продуктов.

С возрастом они действительно могут уйти

(организм «дорастет» и начнет переваривать продукты нормально, не давая псевдоаллергических реакций этого вида), Но!.. в ЖКТ, хронических процессов в других системах организма и множества иных нюансов.

Разделить их по внешним признакам невозможно – только обследуя организм и комплексно снимая обострение.

2. Часто и истинные, и псевдоаллергические реакции протекают вместе. А значит, без обследования и лечения «отделить мух от котлет» не получится.

3. Не забывайте о существовании гистаминолибераторов (о них – в следующем разделе) и других «несъедобных» триггеров выделения гистамина организмом. Они не имеют с истинными реакциями ничего общего, хотя внешне и проявляются, как они.

**Вывод:** «перерасти» аллергию (а следовательно, выйти в ремиссию) можно только при серьезной совместной работе мамы и докторов, которые помогут разобраться в видах и причинах реакций.

А если ждать?

Простое «ожидание» и бездействие, к сожалению, часто приводят к серьезным последствиям: присоединению вторичных инфекций, атопическому маршу, т. е. переходу реакций кожных во внутренние реакции организма (чаще всего в дыхательной системе, вплоть до астмы) и т. д.

Поэтому давайте сделаем следующий шаг на пути к освобождению от аллергии!



# Шаг 2

## Правильно кормим

*Каким же должно быть питание в период обострения?*



Первое, что доктор порекомендует на приеме (пока не выявлены причины реакций), – это элиминационную диету, то есть временное выведение (элиминацию) продуктов, чаще всего вызывающих реакции у детей.

Зачем?

Дело в том, что пищевые продукты могут:

- выступать главными «зачинщиками» и провокаторами обострений, ухудшать течение заболевания;
- быть непереносимыми: т. е. из-за незрелости или врожденного дефекта ферментных систем не усваиваться организмом и тем самым запускать воспалительные процессы, в том числе и кожные.

**Каким же должно быть питание в период обострения?**

1. Диету нужно составить, исходя из особенностей вашего малыша. Тут очень помогут ведение пищевого дневника и результаты назначенных анализов, оцененные доктором.

2. Пока анализы не проведены, а пищевой дневник не дает понять, какой конкретно продукт является аллергеном для вашего ребенка, доктор может посоветовать исключить **продукты, наиболее часто дающие аллергические реакции:** молоко, рыбу, курицу, орехи, пшеницу, морепродукты, яйца.

3. Пищу нужно готовить на пару, отваривать, тушить.

4. Следует употреблять достаточное количество жидко-

сти: 20–30 мл на 1 кг массы тела считается средней нормой жидкости. (При аллергических дерматитах кожа малыша теряет влагу, становится излишне сухой и нуждается в увлажнении как снаружи, так и изнутри.)

5. Необходимо определить адекватный объем трапезы: переедание вредит, особенно детскому организму. Все, что ребенок съел сверх нормы, способствует процессам гниения и брожения в кишечнике. А это, в свою очередь, так же играет немаловажную роль в обострении.

6. Питание должно соответствовать возрасту: не стоит форсировать события и предлагать маленькому ребенку сложные для усвоения продукты (грибы, соленья).

#### <subtitle>ВАЖНО</subtitle>

Если проблема с продуктами-аллергенами (и их исключением) решается с помощью анализов и ведения пищевого дневника, то вопрос с гистаминолибераторами оказывается несколько сложнее.

Гистаминолибераторы – это несколько групп продуктов, которые не являются белками-аллергенами, но провоцируют выброс гистамина (главного провокатора аллергических реакций) из клетки или сами содержат много гистамина (либо его аналог, в организме превращающийся в гистамин).

**Это значит, что в период обострения такие продукты стоит исключить полностью, а вне его значительно снижать их потребление. К ним**

относятся:

- консерванты и красители, усилители вкуса и аромата;
- копчености, маринады;
- чипсы и другие снеки, конфеты;
- химические витамины (часто добавляют в детское питание);
- пищевые добавки;
- какао-порошок (масло);
- кофе;
- лимонная и другие кислоты (часто в составе детского питания);
- мед;
- сахар;
- специи (корица, ваниль, чеснок, куркума и прочие);
- травы (чай и лекарства);
- цитрусовые;
- шоколад (любой);
- твердые и выдержанные сыры.

Элиминационная диета – только один из этапов комплексной терапии аллергического заболевания. Особенно она нужна при снятии обострения для вхождения в ремиссию, затем рацион должен быть обязательно расширен. В этом вам тоже поможет постоянное и аккуратное ведение пищевого дневника.

# Пищевой дневник

Как мы говорили выше, выявить продукты, вызывающие аллергические реакции, очень помогает пищевой дневник.

Начинать его заполнять стоит после проведения предварительных мероприятий, описанных выше (элиминационная диета), – после исключения главных «провокаторов».

Где можно вести дневник?

- в тетради, блокноте; на листе, прикрепленном на холодильник и т. д.
- в телефоне, планшете, компьютере и других гаджетах (Excel, Word, Google.doc).

Примерный вид пищевого дневника показан далее.

<p>Время приема пищи ребенком.</p>	<p>Подробное описание блюда ребенка и входящих в него продуктов (при грудном вскармливании — меню мамы)</p>	<p>Реакции (если есть) и время их появления.</p> <p><i>Реакция на продукт может проявиться на коже как в первые часы и дни, так и в течение недели.</i></p> <p><i>Поэтому эта графа заполняется независимо от приема пищи</i></p>	<p>Заметки</p>
------------------------------------	---	---	----------------

## Как анализировать дневник?

В первые недели ведения важно следить за рационом и реакциями (возможно, сразу будет заметна связь между съеденными продуктами и появившимися высыпаниями). Однако наглядно увидеть реакцию, вызванную строго определенным продуктом, удастся не всегда. Именно поэтому важно вести ПД хотя бы 2–3 недели. А затем, рассматривая его, заметить те или иные закономерности либо разобраться в

них с доктором.

Далее нужно будет варьировать свое питание в зависимости от выявленных реакций.

# Немного о сильнейших аллергенах

## Молоко

Реакция на него может появиться как при грудном вскармливании (при употреблении мамой цельного молока), так и при искусственном (большинство молочных смесей создаются на основе коровьего молока, его содержат даже «гипоаллергенные» смеси. Существует лишь несколько видов смесей с расщепленным белком, но и на «расщепленные» части может быть реакция). Подробнее о смесях мы поговорим далее.

Что делать?

- Если малыш находится на грудном вскармливании, то маме не стоит употреблять цельное молоко (в некоторых случаях – вообще все молочные продукты, нюансы обсудим ниже).

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.