

**ЕЛЕНА РООМЕТ**  
педиатр-аллерголог



# аллергия

**КАК ВОВРЕМЯ  
ВЫЯВИТЬ  
ЗАБОЛЕВАНИЕ  
У РЕБЕНКА**

**И НАУЧИТЬСЯ  
ДЕРЖАТЬ ЕГО  
ПОД КОНТРОЛЕМ**

- план действий  
при подозрении  
на аллергию

- эффективные  
и безопасные  
методы лечения

- ошибки  
интерпретации  
анализов



**Елена Александровна Роомет**  
**Аллергия. Как вовремя**  
**выявить заболевание**  
**у ребенка и научиться**  
**держат его под контролем**  
**Серия «Доктор Бутрий рядом»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67792694](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67792694)*

*Е. А. Роомет. Аллергия. Как вовремя выявить заболевание у ребенка и научиться держать его под контролем: ООО «Издательство «Эксмо»;*

*Москва; 2022*

*ISBN 978-5-04-170672-2*

### **Аннотация**

Распространение аллергических заболеваний в последние десятилетия значительно увеличилось. Во многих семьях растут дети-аллергики или родители подозревают наличие аллергии у ребенка. Эта книга поможет разобраться в современных методах диагностики и лечения, научит, как избежать опасных аллергических реакций и как правильно организовать быт ребенка-аллергика. Автор придерживается принципов доказательной медицины и на личном опыте знакома

с проблемами диагностики и лечения аллергических состояний у троих своих детей.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

# Содержание

От автора	6
Совсем немного теории. Самое сложное в книге	7
Почему у ребенка возникает аллергия?	11
Факторы риска	12
Как родители могут помочь ребенку-аллергику?	21
Отношение родителей к проблеме	22
Обучение ребенка с аллергией	25
Обучение подростка с аллергией	27
Обучение взрослых, работающих с детьми-аллергиками	30
Конец ознакомительного фрагмента.	32

**Елена Роомет**  
**Аллергия. Как вовремя**  
**выявить заболевание**  
**у ребенка и научиться**  
**держаться его под контролем**

© Роомет Е., текст, иллюстрации, 2021

© Бестаева Н. П., иллюстрации, 2022

© ООО «Издательство «Эксмо», 2022

**\* \* \***

# От автора

Распространение аллергических заболеваний в последние десятилетия значительно увеличилось. Во многих семьях растут дети-аллергики или родители подозревают наличие аллергии у ребенка. Это книга поможет разобраться в современных методах диагностики и лечения, научит, как избежать опасных аллергических реакций и как правильно организовать быт ребенка-аллергика.

Благодаря работе детским аллергологом и личному опыту мамы троих детей с аллергией я хорошо понимаю, с какими трудностями сталкиваются дети-аллергики и их семьи, и верю, что смогу помочь родителям в борьбе с аллергическими заболеваниями.

# Совсем немного теории. Самое сложное в книге

На мой взгляд, современные родители детей-аллергиков хотят не просто выполнять рекомендации лечащего врача, но и понимать, зачем проходить те или иные обследования и как работают лекарства от аллергии. Для того чтобы лучше понимать назначения врачей, давайте познакомимся с основными терминами и понятиями в аллергологии.

Организм человека устроен таким образом, что нуждается в постоянной защите от чужеродных веществ из внешней среды и некоторых собственных измененных клеток, которые могут ему навредить. Такую защитную роль выполняет **иммунная система**, состоящая из определенных органов, тканей, клеток и молекул организма.

Вещества белковой природы, на контакт с которыми иммунная система обычного человека не реагирует, а иммунная система чувствительного человека пытается «обезвредить», называются **аллергенами**.

Ситуация, когда иммунная система пытается защитить организм, реагируя неожиданно сильно на вещества, которые в большинстве случаев не могут навредить человеку, называется **аллергической реакцией**.

Далее поговорим подробнее об участниках аллергических

реакций, а именно об иммуноглобулинах класса Е. С этим термином большинство родителей сталкиваются, когда сдают анализы на аллергены.

Можно представить, что иммунная система – это армия, а аллерген-специфические иммуноглобулины Е – солдаты пехоты.

**Аллерген-специфические иммуноглобулины Е (антитела класса Е, IgE)** – это определенные молекулы, которые иногда образуются в организме при контакте с аллергеном и могут участвовать в уничтожении аллергена во время аллергической реакции. Наличие в организме аллерген-специфических иммуноглобулинов Е к конкретным аллергенам называется **сенсibilизацией**.

Если после образования IgE иммунная система пытается уничтожить аллерген при их участии (армия вступает в военные действия, а пехота ей помогает), то начинается аллергическая реакция и возникают симптомы аллергии. Если же дальнейшей активации иммунной системы не происходит (армия не воюет, хотя солдаты есть), то симптомы аллергии не появляются. Далее мы разберем, какими симптомами могут проявляться аллергические реакции. Таким образом, наличие аллерген-специфических IgE в организме (сенсibilизация) не всегда приводит к появлению симптомов аллергии, и в этом случае используют термин «**бессимптомная сенсibilизация**». При бессимптомной сенсibilизации аллерген-специфические IgE определяются, но жалобы



при контакте с аллергеном отсутствуют. Такое состояние не вредит ребенку и не требует дополнительного лечения. Понимание, что такое бессимптомная сенсибилизация, поможет в будущем избежать бессмысленных ограничений, назначаемых только по результатам анализов в отсутствие жалоб при контакте с аллергеном.

**Аллергологи также часто используют термины «атопия» и «атопические заболевания».**

Попробуем вместе разобраться, что они означают.

**Атопия** – это склонность организма вырабатывать аллерген-специфические иммуноглобулины Е при контакте с аллергенами. Когда наличие аллерген-специфических IgE приводит к возникновению симптомов аллергии, мы говорим о наличии **атопического (аллергического) заболевания**, которое требует лечения.

К атопическим заболеваниям относятся  
атопический дерматит, пищевая аллергия,  
аллергический ринит, аллергическая астма.

Аллергические реакции, в которых участвуют аллерген-специфические IgE, называются **IgE-опосредованными (зависимыми) аллергическими реакциями**. Когда же в процессе аллергической реакции участвуют другие молекулы (в армии имеется же не только пехота), мы имеем дело с **не-IgE-опосредованной аллергической реакцией**.

Отличать аллергические реакции по механизму их возникновения очень важно, чтобы правильно интерпретиро-

вать результаты аллергологических обследований и прогнозировать течение аллергических заболеваний. Подробнее мы обсудим эти темы в разделах «Как диагностировать аллергию? Анализы и тесты в современной аллергологии» и «Пищевая аллергия».

## **Главное**

Одна из функций иммунной системы – защита организма от чужеродных веществ, возбудителей заболеваний и собственных измененных клеток, которые могут нанести вред.

Когда иммунная система активируется при контакте с веществами белковой природы (аллергенами), которые в большинстве случаев безопасны для организма, и активно пытается их уничтожить, мы имеем дело с аллергической реакцией.

**Если при контакте с аллергеном никаких жалоб у ребенка не возникает, даже при наличии у него по анализам аллерген-специфических IgE, такое состояние не опасно и не требует дополнительного лечения и ограничений.**

# **Почему у ребенка возникает аллергия?**

Вопросы, которые чаще всего задают родители

- Кто виноват в том, что ребенок – аллергик?
- Могу я что-то сделать, чтобы в будущем аллергии не было?
- Почему я следовал всем рекомендациям, а аллергия у ребенка все равно появилась?
- А если избегать на всякий случай контакта с потенциальными аллергенами, аллергия в будущем не появится?

# Факторы риска

Механизмы возникновения аллергических заболеваний очень сложные, разнообразные и до конца не изучены.

У людей, склонных к возникновению аллергии, имеется генетическая предрасположенность, то есть определенные гены, которые несут в себе информацию, необходимую для возникновения аллергического заболевания. Активация этих генов в течение жизни может привести к развитию аллергического заболевания. А вот активируются ли эти гены, появится ли аллергия, как она будет протекать, зависит от многих факторов.

К факторам, влияющим на возникновение и течение аллергических заболеваний, относятся:

- наличие аллергических заболеваний у ближайших родственников;
- среда обитания человека;
- уровень жизни;
- перенесенные в детстве вирусные инфекции;
- особенности питания;
- микробное разнообразие организма.

Даже при отсутствии факторов риска нет стопроцентной гарантии, что аллергия не появится. Соблюдая определенные рекомендации, мы лишь стараемся **уменьшить веро-**

**ятность** возникновения аллергических заболеваний.

Далее мы подробнее рассмотрим факторы, которые могут влиять на возникновение и течение аллергических заболеваний.

## **Аллергический фон в семье**

Один из самых важных факторов риска при возникновении аллергии – наличие аллергического фона в семье, то есть ближайшие родственники ребенка имеют аллергические заболевания. Например, риски возникновения атопического дерматита составляют более 50 %, если один из родителей аллергик, и возрастают, если оба. В то же время иногда мы видим, что аллергические заболевания впервые появляются у ребенка, в семье которого никто из ближайших родственников не страдал и не страдает от аллергии.

## **Среда обитания ребенка**

Среда обитания ребенка имеет огромное значение для развития аллергии.

- Увеличение времени, которое дети проводят дома, ведет к появлению ранней **сенсibilизации** (чувствительности) к бытовым аллергенам, например к клещам домашней пыли или к плесневым грибам, и повышаются риски развития аллергического насморка и астмы в будущем.

- **Курение** членов семьи, даже в отсутствие ребенка, опасно! Курящие приносят на одежде частицы, раздражающие

чувствительную кожу и слизистые ребенка, увеличивая риски возникновения и ухудшая течение аллергических заболеваний. Это касается не только проблем со стороны дыхательной системы, но и атопического дерматита.

- Данные о том, как влияет наличие **домашних животных** на возникновение аллергии, очень противоречивы. Нет причин на всякий случай отдавать животное, которое уже живет в доме, где рождается ребенок с высокими рисками возникновения аллергических заболеваний, но и вопрос приобретения нового животного в семью, где есть ребенок с атопическим дерматитом, пищевой аллергией или аллергическом насморком, необходимо обсудить с аллергологом. Контакт с сельскохозяйственными животными в раннем детском возрасте уменьшает риски развития аллергических заболеваний. Вопрос о том, связан ли этот факт с повышенным воздействием аллергенов животных на ребенка или с микробным разнообразием окружающей среды на ферме, продолжают изучать.

Загрязнение окружающей среды и изменения климата напрямую связаны с увеличением числа и тяжести таких заболеваний, как аллергический насморк и аллергическая астма.

Глобальное потепление влияет на количество и белковый состав пыльцы, а также на различные процессы (ее рассеивание, перенос и осаждение), связанные с изменением количества осадков, ветров и других метеорологических факторов. В результате увеличивается продолжительность и интенсив-

ность сезона цветения.

Парниковые газы способны увеличить риски возникновения астмы, а также способствовать и снижению функции легких с течением времени у пациентов-астматиков.

Сейчас очень актуальна теория гигиены. Так, дети, растущие в сельской местности и в больших семьях, страдают аллергическими заболеваниями реже, чем малыши, живущие в условиях, где все намывают и очищают. Но во всем надо знать меру. Грязь – все-таки не лучший друг человека и может привести к возникновению определенных инфекционных заболеваний у ребенка.

Наводнения и сильные ураганы могут привести к сырости в зданиях и, как следствие, к появлению плесени.

Стоит ли слишком стерилизовать пространство вокруг ребенка с целью уменьшить контакт с потенциальными аллергенами?

Нет, потому что **молекулярное разнообразие окружающей среды увеличивает разнообразие микробиоты** (совокупность всех микроорганизмов, которые живут в нашем организме) ребенка и делает малыша более толерантным к возможным аллергенам.

## **Питание мамы и малыша**

Питание мамы и малыша также имеет значение. Если раньше считалось, что потребление потенциальных аллерге-

нов мамой и ребенком может увеличить риски возникновения пищевой аллергии, современная аллергология рекомендует совсем другой подход.

Нет необходимости что-либо исключать из меню беременной или кормящей женщины, чтобы уменьшить риск возникновения аллергии.

**Здоровое и разнообразное питание во время беременности, наоборот, может уменьшить риски возникновения пищевой аллергии у ребенка.**

**Своевременный ввод** продуктов ребенку без пищевой аллергии может также помочь избежать ее возникновения в будущем за счет выработки иммунологической толерантности – иммунная система не будет реагировать на пищевые белки как на враждебные, и аллергические реакции не появятся.

Грудное молоко – иммунологически активная субстанция, которая оказывает долгосрочное благотворное влияние на работу иммунной системы младенца, включая возможную профилактику возникновения аллергических заболеваний.

Безусловно, нет сомнений в пользе **грудного вскармливания**. Согласно современным исследованиям, грудное вскармливание до 4–6 месяцев может уменьшать риск возникновения раннего атопического дерматита.

Грудное вскармливание, по-видимому, связано с более низкой частотой повторяющихся обструктивных бронхитов



в течение первых двух лет жизни, возможно, за счет уменьшения числа вирусных инфекций верхних дыхательных путей в этом возрасте, однако связь между грудным вскармливанием и его влиянием на возникновение аллергической астмы в будущем неясна.

Также недостаточно исследований, на основании которых можно сделать выводы о влиянии грудного вскармливания на развитие аллергического ринита или пищевой аллергии.

К сожалению, достоверно оценить влияние грудного вскармливания на риски возникновения аллергии достаточно сложно. Большинство исследований изначально сосредоточено на младенцах из семей с высоким аллергическим фоном, где, кроме отсутствия грудного вскармливания, на возникновение аллергических заболеваний влияет и множество других факторов.

**О влиянии пребиотиков и пробиотиков на течение аллергических заболеваний написано очень много, но данные противоречивы.**

**Пребиотики** – это неперевариваемые углеводы, которые стимулируют рост и/или активность полезных кишечных бактерий. **Пробиотики** – это живые микроорганизмы, которые приносят пользу организму хозяина. Значение микробного разнообразия в человеческом организме для работы иммунной системы сложно переоценить, однако до сих пор существует неполное понимание влияния пребиотиков и пробиотиков на процесс возникновения иммунной толерантности.

рантности и уменьшение рисков возникновения аллергических заболеваний.

Есть предположение, что пробиотики незначительно снижают риск развития атопического дерматита у младенцев из группы риска, чьи родители или братья/сестры имеют с астму, аллергический ринит, атопический дерматит или пищевую аллергию. Больше всего исследовано плодотворное влияние *Lactobacillus spp.* Но пока нет клинических рекомендаций о том, как правильно использовать пробиотики и пребиотики – какие, в какой дозе, как часто и как долго.

**Существует теория, что растущая распространенность дефицита витамина D может способствовать росту заболеваемости астмой и аллергией в странах, расположенных далеко от экватора.**

Рекомендации о применении **витамина D** в дозах, превышающих профилактические, для уменьшения рисков возникновения аллергических заболеваний отсутствуют, но все больше данных свидетельствует о том, что прием матерью высоких доз витамина D (например, от 2000 до 4000 МЕ/день) во время беременности может снижать риск развития астмы/хрипов у детей до трех лет.

В любом случае важно не допускать возникновения дефицита данного витамина, а также омега-3-полиненасыщенных кислот (полезных жирных кислот) у беременной или кормящей мамы и ребенка.

## Уход за кожей

Через сухую и поврежденную кожу происходит контакт с различными пищевыми и дыхательными аллергенами из окружающей среды, и увеличиваются риски возникновения пищевой аллергии, аллергического насморка и астмы.

Уход за кожей ребенка с атопическим дерматитом и правильный выбор средств для защиты и увлажнения кожи важен с точки зрения уменьшения рисков развития аллергических заболеваний. Так, например, в одном исследовании обнаружили, что использование увлажняющих кремов с арахисом может увеличить риски возникновения пищевой аллергии на арахис. При этом, к сожалению, в недавних исследованиях не подтверждена гипотеза, что ежедневное использование увлажняющих кремов в течение первого года жизни у детей с нормальной кожей уменьшает риски возникновения атопического дерматита.

## Главное

**Чтобы уменьшить риски** возникновения аллергических заболеваний, родители могут:

- отказаться от курения;
- предпочитать грудное вскармливание, по крайней мере, первые полгода;
- тщательно ухаживать за сухой атопической кожей ребенка;

- избегать безосновательных диет и ограничений в меню беременной женщины, кормящей матери и ребенка;
- следить за достаточным потреблением витамина Д и полезных жирных кислот;
- стараться, чтобы ребенок проводил больше времени на природе.

# **Как родители могут помочь ребенку-аллергику?**

Вопросы, которые чаще всего задают родители

- Как не позволить родительским страхам влиять на качество жизни ребенка с аллергией?
- Как защитить ребенка от аллергической реакции, когда родителей нет рядом?
- Как помочь ребенку не чувствовать себя особенным среди сверстников из-за его аллергии?
- Как объяснить взрослым, работающим с ребенком, что его аллергия – это серьезно?

# Отношение родителей к проблеме

Если у ребенка имеется аллергическое заболевание, то отношение родителей к проблемам аллергии может или значительно облегчить его жизнь, или непреднамеренно усложнить ее. Последнее происходит, когда излишние эмоции и ошибочные установки, такие как чувство вины, разрушительная тревожность и отрицание фактов, связанных с заболеванием, преобладают над здравым смыслом и мешают оказать помощь и поддержку, в которой нуждается ребенок с аллергией.

Пытаясь понять, почему у ребенка появилась аллергия, родители часто обвиняют себя: «что-то съели во время беременности», «не отдали кота до родов», «покрасили детскую не той краской». На самом деле факторы, которые влияют на возникновение аллергических заболеваний, слишком сложны и многочисленны, и один человек никак не может своими действиями или бездействием стать причиной аллергии.

В разделе «Почему у ребенка возникает аллергия?» мы обсудили, почему появляются аллергические заболевания и как можно повлиять на их течение. И сейчас очень важно постараться избавиться от чувства вины, если вдруг оно есть, и сосредоточиться на конкретных действиях, которые улучшат качество жизни ребенка.

**Пожалуй, чувство вины оправданно, когда ребенок**

**задышается при контакте с кошками, а вы ну очень любите животных и берете еще одного котика. Но это же не про вас, верно?**

Все родители волнуются за своих детей, особенно когда ребенок болеет (помните выражение «первые сорок лет родительства самые тяжелые»?). Однако излишняя тревожность может помешать нам воспринимать информацию и действовать адекватно в ситуациях, связанных с аллергией. Если ребенок-аллергик растет в семье, где родители плохо контролируют свои переживания, то стресс, который он испытывает, видя, что родители боятся и расстроены, может ухудшить течение аллергического заболевания.

Иногда родителям бывает трудно смириться со сложностями диагностики аллергии, ограничениями, которые возникают из-за нее, или необходимостью длительное время принимать лекарства, а вот поверить в существование быстрых способов решения проблемы очень легко.

Для того чтобы наши дети с аллергией были спокойными и уверенными в себе и жили активной, полноценной жизнью, необходимо перестать паниковать и начать спокойно разбираться, как им можно помочь.

К сожалению, отрицание научного доказательного подхода в диагностике и лечении аллергических заболеваний приводит к потере финансовых средств и драгоценного времени, которые можно было бы потратить на получение полез-

ной медицинской информации и на оказание помощи ребенку-аллергику.



# Обучение ребенка с аллергией

Обычно родители довольно легко разбираются в сути аллергических заболеваний и знают, как ухаживать за атопической кожей, как использовать гормональные ингаляторы и соблюдать диету. Сложнее перестать бояться, что с ребенком что-то случится, когда нас не будет рядом, и не переживать, что из-за аллергии он не сможет вести достаточно активный образ жизни наравне со сверстниками.

**Так как при некоторых аллергических заболеваниях шансы перерасти проблему невелики, а родители не смогут всегда быть рядом, ребенок должен научиться оценивать риски, распознавать опасность и при необходимости использовать лекарства самостоятельно.**

Здесь очень важно не пожалеть времени и сил, чтобы объяснить ребенку следующее:

- Какие продукты ему **нельзя** и как они выглядят (например, по данным одного исследования, 50 % детей не представляют, как выглядят орехи, на которые у них аллергия).
- Какие продукты ребенку **можно**. Это очень важно: если есть запреты, должны быть предложены альтернативы.
- Какими **симптомами** могут проявиться пищевая аллергия, обострения астмы или другие аллергические заболевания.

- **Какие лекарства от аллергии** должны быть с собой, где они лежат, как и когда их использовать.

Очень важно, чтобы ребенок не стеснялся своего аллергического заболевания и:

- незамедлительно **информировал взрослого** о своем плохом самочувствии;
- помнил, как выглядят основные **симптомы** аллергии: сыпь, зуд, отек, покраснение кожи, «странное чувство в горле» рвота, боль в животе, затрудненное дыхание, слабость;
- всегда носил свои **лекарства** с собой, знал, как и когда их использовать;
- всегда спрашивал **о составе** неизвестной еды и читал этикетки, когда покупает продукты или ест в школьной столовой;
- не ел незнакомую еду;
- предупреждал **друзей и взрослых** о своей аллергии.

При рисках возникновения тяжелой аллергической реакции (анафилаксии) можно попросить друзей и одноклассников мыть руки после еды и не делиться своей едой.

Обязательно предлагайте ребенку альтернативные сладости и вкусняшки с собой на детские праздники и просто в школу, чтобы уменьшить желание попробовать запрещенные угощения.

# Обучение подростка с аллергией

Очень важный период в жизни ребенка-аллергика, когда ему требуется помощь взрослых, – это переходный возраст.

Далее обсудим, как максимально эффективно подготовить подростка с хроническим аллергическим заболеванием к самостоятельной жизни, когда из-под родительской опеки он попадает во взрослую медицину, где большинство решений, касающихся использования лекарств и стиля жизни, приходится принимать самому.

С 11–13 лет рекомендуется начинать активно вовлекать ребенка в лечебный процесс, готовя к тому, что в будущем придется самостоятельно контролировать течение аллергического заболевания, а именно:

- регулярно **наблюдаться** у аллерголога;
- использовать назначенное **лечение**;
- соблюдать необходимые **ограничения**, например придерживаться диеты или избегать контакта с дыхательными аллергенами.

Родители с помощью детского аллерголога должны убедиться, что подросток знает и понимает:

- как называется его аллергическое заболевание и какими симптомами оно проявляется;
- как проявляются обострения, при каких признаках

необходимо обратиться за медицинской помощью незамедлительно;

- какие лекарства необходимо принимать каждый день и какие – в случае обострения;
- у какого врача он наблюдается, как часто необходимо приходить на контроль, как самостоятельно договориться о срочной консультации при необходимости;
- какие имеются факторы риска, связанные с аллергическим заболеванием (это важно при выборе специальности, спорта, хобби, стиля жизни);
- как пользоваться различными мобильными приложениями, которые помогают держать заболевание под контролем;
- умеет при необходимости объяснить сверстникам и взрослым суть своей проблемы со здоровьем.

Чтобы добиться поставленных целей к подростковому возрасту, родители должны:

- поощрять самостоятельность ребенка, учитывая аспекты развития психики подростка;
- поддерживать и поощрять ребенка вести активный образ жизни (встречи со сверстниками, занятия спортом), учитывая все возможные факторы риска;
- обучать подростка использовать надежные источники информации для поиска достоверной информации, касающейся его аллергического заболевания.

Согласно рекомендациям Европейской академии аллергологии и клинической иммунологии, аллерголог, наблюдающий подростка с аллергией:

- понимает особенности мышления и развития подростков;
- составляет четкий план действий для пациента: какие лекарства в каких ситуациях принимать (лучше всего в электронном виде);
- в определенный момент начинает больше внимания уделять обучению ребенка, а не родителей;
- активно следит за выполнением рекомендаций пациентом;
- по возможности разрабатывает схемы лечения, наиболее простые для исполнения, например выписывает лекарства, которые нужно использовать один раз в день, а не два.

# Обучение взрослых, работающих с детьми-аллергиками

Огромная ответственность за благополучие ребенка-аллергика лежит на взрослых, которые с ним работают и проводят время (воспитатели, учителя, тренеры, бабушки и дедушки, родители друзей).

Стоит принять как факт, что человек, который лично не сталкивался с аллергическими проблемами, имеет о них очень расплывчатое представление, например:

- не понимает, чем отличается непереносимость лактозы от аллергии на молочный белок;
- не задумывается, что многие продукты могут содержать аллерген в скрытом виде, и даже микродозы иногда очень опасны;
- считает родителей паникерами и не осознают всю серьезность проблемы, пытаясь время от времени накормить ребенка чем-нибудь полезным, на его взгляд;
- может легко растеряться в экстренных ситуациях, связанных с обострением аллергии;
- может вести себя абсолютно неадекватно в ситуациях, которые не связаны напрямую с аллергией, навязывать ребенку бессмысленные ограничения и изолировать его от сверстников.

Поэтому взрослым, которые работают с ребенком-аллергиком, необходимо объяснять суть проблемы очень основательно и давать подробные инструкции, на что обращать внимание и как при необходимости оказать первую помощь.

# 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.