

Oldini olish: bolada allergiya rivojlanish xavfini qanday kamaytirish mumkin

Iqlim o'zgarishi, atrof-muhitning ifloslanishi kundalik voqelikka aylangan bugungi dunyoda allergik kasalliklarga chalinganlar soni keskin oshib bormoqda.



Розия Исламжановна Махкамова
Детский аллерголог

Allergiyaning oldini olishning oddiy usullari: ekspert tavsiyalari

Eng dolzarb savollardan biri qolmoqda: allergiya rivojlanishini qanday oldini olish mumkin? Javob kichik, ammo muhim qadamlar bilan boshlanadigan keng qamrovli yondashuvda yotadi.



Profilaktikada namlagichning roli

Toshkent va O'zbekistonning boshqa hududlarida iqlim o'zgardi: havo qurib, yanada ifloslandi, yog'ingarchilik miqdori sezilarli darajada kamaydi.

Bu omillar allergik rinit va bronxial astma kabi kasalliklarning ko'payishiga olib keldi. Profilaktikaning oddiy va samarali usullaridan biri namlagichdan foydalanishdir.

Isitish mavsumida isitish moslamalari va boshqa jihozlarning ishlashi tufayli xona ichidagi havo ayniqsa quruq bo'ladi. Bu nafas yo'llarining shilliq pardalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi, ularni bakteriyalar, viruslar va allergenlarga nisbatan zaif qiladi.

Namlagich namlikning optimal darajasini saqlab turishga yordam beradi, quruq shilliq pardalar va kasalliklarning rivojlanishi xavfini kamaytiradi.

Namlagichdan foydalanish:



Nafas olish tizimining umumiy holatini yaxshilaydi.



Shamollash va allergiya ehtimolini kamaytiradi.



Bolalar va kattalar uchun qulay sharoit yaratadi.

Oziq-ovqatlarni bolaning ratsioniga erta kiritish

Allergiyaning oldini olishning yana bir muhim jihati - bu parhez. Yosh onalar ko'pincha allergiyaga olib kelishi mumkinligiga ishonib, bolalariga sitrus yoki qizil mevalarni berishdan qo'rqishadi.

Biroq, mutaxassislarning ta'kidlashicha, bolani turli xil ovqatlarga erta ta'sir qilish, aksincha, kelajakda allergiya xavfini kamaytiradi.



Oziq-ovqatlarni erta kiritishning afzalliklari:

- Potentsial allergenlarga tolerantlik shakllanadi.
- Kelajakda ba'zi oziq-ovqatlarga allergik reaksiyalar ehtimoli kamayadi.
- Sog'lom immunitet tizimi rivojlanadi.



Shifokorlarning tavsiyalari:

- Farzandingizning ratsioniga bir yilgacha turli xil meva va sabzavotlarni asta-sekin kiriting.
- Allergiyaning testlar bilan tasdiqlamasdan ovqatlarni dietadan chiqarib tashlamang.
- Agar siz allergiyaga shubha qilsangiz, shifokoringiz bilan maslahatlashing va kerakli tadqiqotlarni o'tkazing.



Oziqlanish cheklovlariga moslashuvchan yondashuv

Ba'zi oziq-ovqatlarga bo'lgan allergiya immunitet tizimi moslashgani sababli vaqt o'tishi bilan kamayishi yoki yo'qolishi mumkin. Shuning uchun vaqti-vaqti bilan ovqatlanish cheklovlarini ko'rib chiqish muhimdir.

Agar testlar allergiya yo'qligini tasdiqlasa, mahsulotni dietadan chiqarib tashlashni davom ettirishning hojati yo'q.



Sog'lig'ingizni muntazam ravishda kuzatib borish va shifokoringiz bilan maslahatlashish keraksiz cheklovlardan qochish va to'g'ri ovqatlanishni ta'minlashga yordam beradi.



Xulosa

Allergiyaning oldini olish oddiy qadamlardan boshlanadi: xona ichidagi havoning optimal namligini saqlash va bolaning ratsioniga turli xil ovqatlarni erta kiritish.

Ushbu chora-tadbirlar immunitet tizimini mustahkamlashga, allergenlarga sezuvchanlikni kamaytirishga va hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi. Asosiysi, ongli ravishda harakat qilish va agar kerak bo'lsa, mutaxassislardan yordam so'rash.

