

# Allergiyaga chalingan bolaga qanday yordam berish kerak: ota-onalar uchun maslahatlar

Bolalardagi allergiya turli yo'llar bilan o'zini namoyon qilishi mumkin va turli vaziyatlarda qanday qilib to'g'ri javob berish kerakligini tushunish muhimdir. Bu erda biz ota-onalar uchun xavflarni kamaytirish va bolaning ahvolini engillashtirishga yordam beradigan oddiy va aniq maslahatlarni to'pladik.



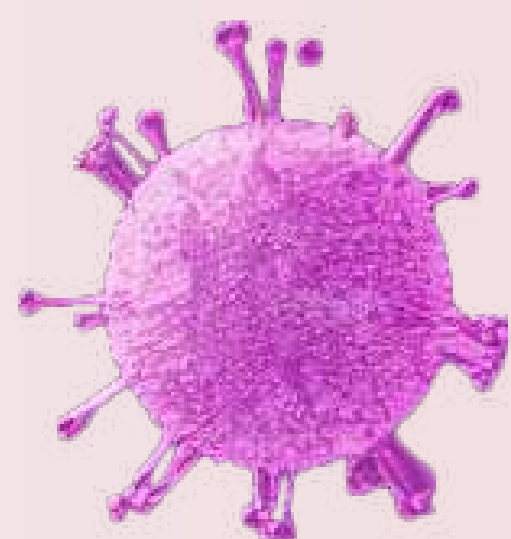
**Розия Исламжановна Махкамова**  
Детский аллерголог

# Surunkali allergik kasalliklar

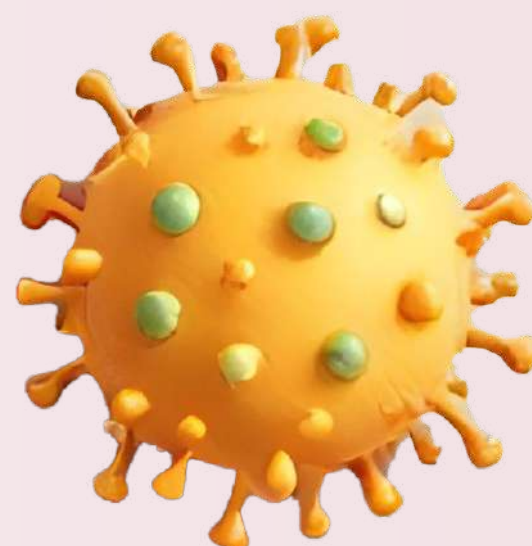
Farzandingizda atopik dermatit, allergik rinit yoki bronxial astma kabi surunkali allergik kasalliklar bo'lsa, asosiy terapiyaga rioya qilish muhimdir. Har doim qo'lingizda bo'ling:



**Shifokor tomonidan tayinlangan dorilar.**



**Teri uchun nemlendirici kremlar.**



**Kuchlanish holatida harakatlar rejasi.**

**Dori-darmonlarni muntazam ravishda qabul qilish va shifokor tavsiyalariga rioya qilish jiddiy reaksiyalarning oldini olishga yordam beradi.**

# O'tkir allergik reaktsiya bo'lsa, qanday harakat qilish kerak

Agar bolangizda nafas olish qiyinlishuvi yoki anafilaktik shok kabi to'satdan allergik reaktsiya bo'lsa, tezda harakat qiling:

## Tez yordam



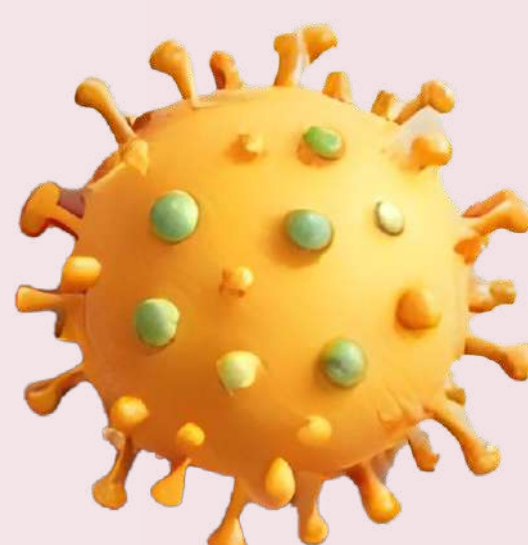
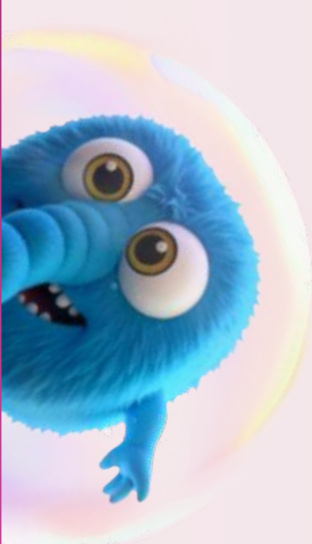
Darhol tez yordam chaqiring.

## Toza havo



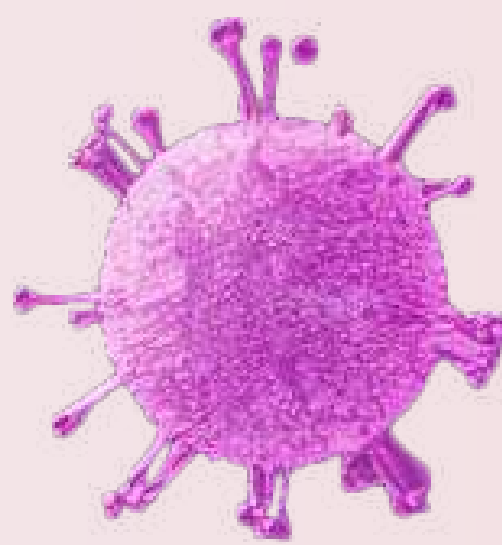
Toza havoga kirishni ta'minlang: derazani oching yoki bolani tashqariga olib chiqing.

## Havoga kirishni boshqarish



Nafas olishingizga hech narsa to'sqinlik qilmasligiga ishonch hosil qiling: yoqa tugmalarini eching, sharfingizni echib oling.

## Inhaler



Agar sizda ingalyator yoki shifokor tomonidan tayinlangan shoshilinch dori bo'lsa, undan foydalaning.

**Tez yordamni kutayotganingizda, bolani tinchlantirishga harakat qiling va uni yolg'iz qoldirmang.**

# Amaliy misollar

Shifokorlarning tajribasiga ko'ra, ba'zi bolalarda ma'lum ovqatlarga reaktsiya bo'lishi mumkin. Misol uchun, bir holatda, bola oziq-ovqatdagi yashirin allergenlarga reaksiyaga kirishdi, bu esa nafas qisilishi va past qon bosimi kabi og'ir alomatlariga sabab bo'ldi. Bunday holatlarning oldini olish uchun:

**Mahsulotlarning tarkibini diqqat bilan o'qing.**



**Agar idishning xavfsizligiga ishonchingiz komil bo'lmasa, uni bolaning ratsionidan chiqarib tashlash yaxshiroqdir.**



**Zamonaviy tibbiyot molekulyar diagnostikani taklif qiladi, bu bizga qaysi moddalarning allergik reaktsiyaga sabab bo'lishini aniq aniqlash imkonini beradi. Bu xavfsiz dietani yaratishga yordam beradi.**

# Allergiyaga qarshi emlash

Bugungi kunda allergiya namoyon bo'lishini sezilarli darajada kamaytirish yoki hatto ulardan butunlay xalos bo'lishga yordam beradigan davolash usullari mavjud. Allergiyaga qarshi emlash asta-sekin allergenning mikrodozalarini tanaga kiritadi, shunda vaqt o'tishi bilan immunitet tizimi unga ta'sir qilishni to'xtatadi. Bu usul, ayniqsa, allergik rinit va bronxial astma uchun samarali.



# Bolalarda allergiyaning oldini olish

Allergiya rivojlanish ehtimolini kamaytirish uchun:



Uyingizni muntazam ravishda ventilyatsiya qiling va havoni namlang.



Uni toza tuting, lekin kimyoviy moddalarni haddan tashqari ishlatishdan saqlaning.



Kichkina qismlardan boshlab, bolangizning ratsioniga asta-sekin yangi ovqatlar kiriting.



Agar ba'zi oziq-ovqatlarga bo'lgan reaktsiyaga ishonchingiz komil bo'lmasa, pediatriingiz bilan maslahatlashing.

# Вывод

Esda tutingki, to'g'ri ovqatlanish, toza havo va bolangizning sog'lig'iga ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lish ko'plab allergiya muammolaridan qochishga yordam beradi. Agar sizda biron bir savol bo'lsa, iltimos, qo'shimcha maslahat olish uchun shifokoringiz bilan bog'laning.

