

# Частые аллергены для детей 2+ и как их распознать?

Аллергия — одно из наиболее распространённых заболеваний у детей, которое может значительно ухудшить качество их жизни. Понимание факторов риска, симптомов и методов профилактики является ключевым для своевременной диагностики и лечения.



**Розия Исламжановна Махкамова**  
Детский аллерголог

# Наследственная предрасположенность к аллергии

Аллергия может передаваться по наследству. Вероятность развития аллергии у ребёнка составляет:

## 30–50%

если один из родителей аллергик

## 50–80%

если оба родителя имеют аллергические заболевания



Однако наличие аллергии у родителей не означает, что у ребёнка обязательно возникнет аналогичное заболевание. Передаётся предрасположенность к аллергическим реакциям, а не конкретная форма болезни.

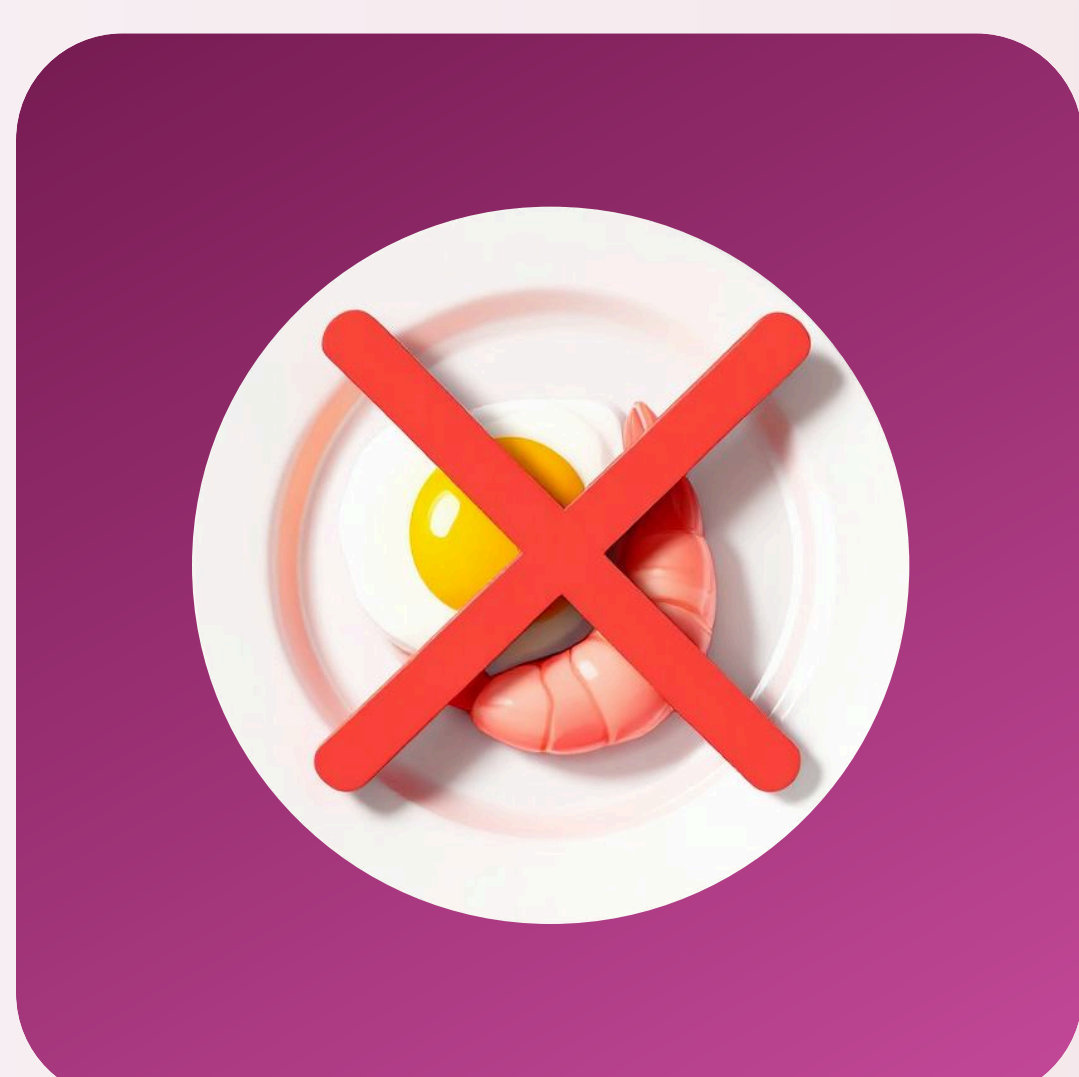
## Как распознать первые признаки аллергии

Ранние симптомы аллергии у детей могут включать:



### Кожные проявления

Высыпания, покраснения, сухость и раздражение кожи



### Пищевые реакции

Высыпания или нарушения ЖКТ после употребления определённых продуктов



### Респираторные симптомы

Частый и длительный насморк, кашель, хрипы

**Важно: аллергические симптомы часто путают с инфекционными заболеваниями. Основное отличие — отсутствие температуры и интоксикации при аллергии.**

# Наиболее распространённые аллергены у детей

## Белки коровьего молока

ⓘ Особенно опасны для детей до трёх лет.

**Симптомы:** атопический дерматит, аллергический энтероколит, хронический кашель.

**Решение:** переход на гидролизованные или аминокислотные смеси при искусственном вскармливании.



## Пыльца растений, бытовая пыль, шерсть животных



## Продукты питания (цитрусовые, шоколад, орехи и др.)



# Профилактика аллергических реакций

## Правильное питание

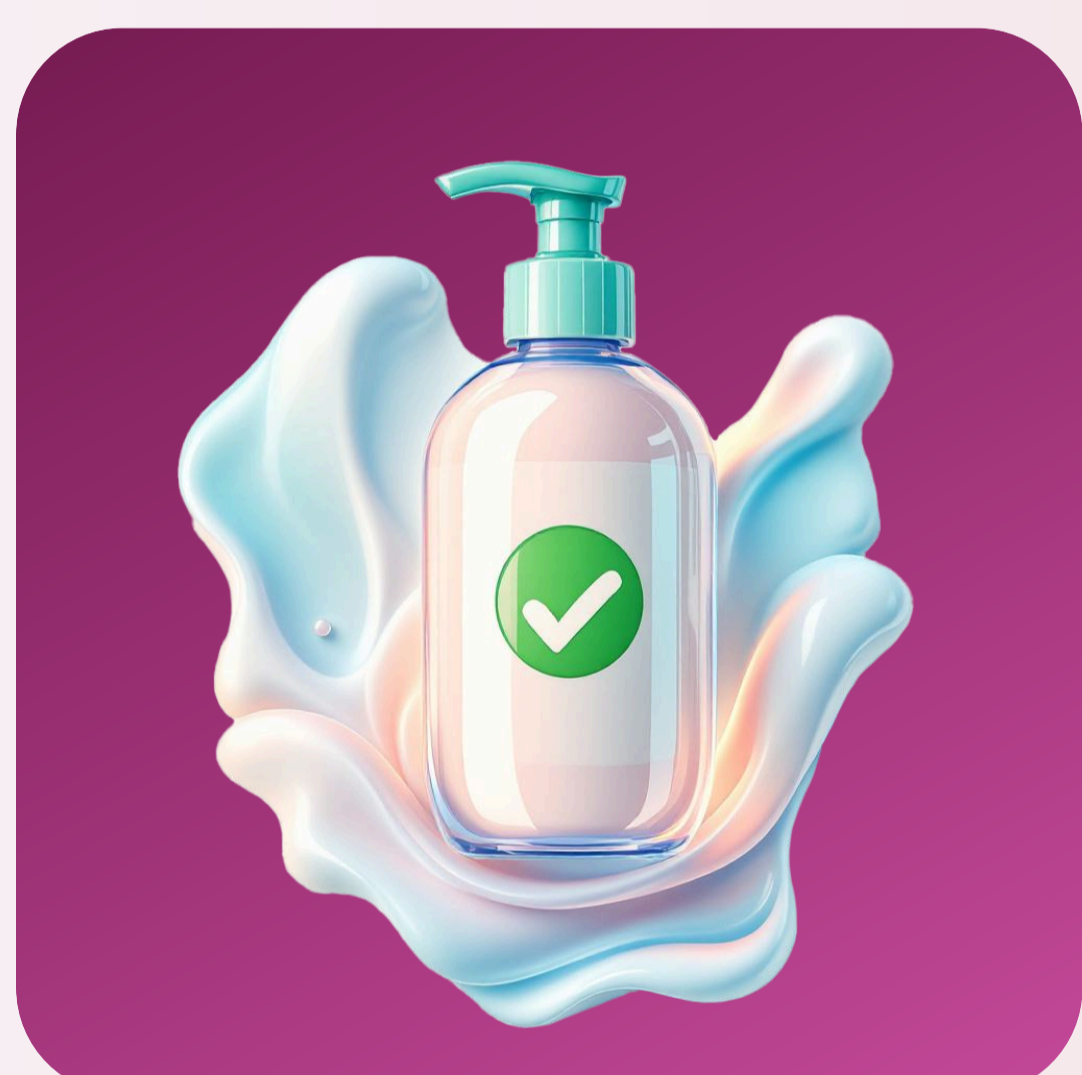


Исключение аллергенных продуктов из рациона



Коррекция питания с помощью врача при выявлении аллергии

## Уход за кожей



Использование гипоаллергенных средств

## Контроль окружающей среды



Уменьшение контакта с пылью, домашними животными, пыльцой

## Избегание самолечения



Неправильное применение лекарств может усилить аллергические реакции

## Когда обратиться к врачу



**Высыпания на коже или респираторные симптомы, которые не проходят длительное время.**



**Симптомы, возникающие после употребления определённых продуктов или контакта с внешними аллергенами.**



**Частые простудные заболевания с подозрением на аллергическую природу.**

## Вывод

Ранняя диагностика и профилактика — ключ к предотвращению серьёзных осложнений аллергии у детей. Родители, особенно имеющие аллергию, должны быть внимательны к первым симптомам и регулярно консультироваться с врачом для выбора оптимальной тактики ухода за ребёнком.

