

ГИПОАЛЛЕРГЕННАЯ ДИЕТА И БЫТ



Итак, Вашему ребёнку рекомендован гипоаллергенный быт. Если с гипоаллергенной диетой все достаточно ясно и не возникает лишних вопросов, то касательно понятия "гипоаллергенный быт" возникает множество неправильных толкований. Прежде всего это приводит к бесконтрольному ограждению себя или детей от множества безопасных предметов, к излишнему волнению родителей, к покупке дорогостоящих и, чаще всего, бесполезных для аллергика товаров.

Ниже мы приведем Вам международные рекомендации по соблюдению условий гипоаллергенного быта.

1. Следует освободить квартиру от вещей, на которые с легкостью и в больших объемах оседает пыль. К таким вещам относятся: ковры, мягкие игрушки, портьеры, старые(прочитанные) книги, журналы и т.д.. Следует отметить, что размещение в квартире шкур животных строго запрещено.
2. Влажная уборка в квартире(доме, офисе) должна быть ежедневной. Здесь многие врачи рекомендуют использовать специальные пылесосы и вспомогательные средства.
3. Не рекомендуется проводить уборку помещения в присутствии детей.
4. Вещи с большой концентрацией пыли(постельное белье, книги, не сезонную одежду) следует хранить только в закрытых отделениях шкафа.
5. Целесообразно и эффективно использование воздухоочистителя. Воздухоочиститель должен использоваться круглосуточно(особенно в период цветения)!
6. Обеспечивайте спальню свежим воздухом во время сна. В дневное время проветривайте помещение по мере необходимости.
7. Поддерживайте оптимальный уровень влажности (около 60%) в помещении. При необходимости пользуйтесь увлажнителями воздуха.
8. Сведите к минимуму количество комнатных растений. Одним из самых благоприятных мест для размножения плесневых грибов является земля в горшках комнатных растений.
9. Уделите особое внимание уборке ванных комнат и туалетов. Рекомендуется проводить обработку поверхностей специальными средствами, которые предотвращают рост плесневых грибов или уничтожают их колонии. Такая обработка должна проводиться не реже 1 раза в месяц, а при небольших размерах ванной комнаты, недостаточной вентиляции и постоянном использовании - 1 раз в неделю. Обратите внимание на безопасность, экологичность и **гипоаллергенность** используемых средств!

10. Исключайте появление сырости в помещении. Основные места появления пятен сырости - угловые стены и потолок, квартиры над подвалами, угловые квартиры.
11. Постельное белье, одеяла, подушки, матрасы обязательно должны соответствовать требованиям гипоаллергенности. Используйте только специальные постельные принадлежности, разработанные производителями непосредственно для аллергиков, астматиков и людей с чувствительной кожей.
12. Постельные принадлежности должны быть произведены только из синтетических материалов. Рекомендуется менять подушки ежегодно.
13. Не допускайте ситуаций, когда ребенок привыкает засыпать вместе с мягкой игрушкой. Не должно быть мягких, меховых игрушек в постели ребенка.
14. Уменьшайте количество клещей в мягких и меховых игрушках. Наиболее эффективный метод - обработка игрушек специальными противоклещевыми средствами (акарицидами). Также можно оставлять игрушки на ночь в морозильнике (-20). Подробнее о пылевых клещах можно узнать [здесь](#).
15. Не существует гипоаллергенных, неаллергенных и безопасных для аллергика домашних животных! Помните, что интенсивность проявления аллергии не зависит ни от длины шерсти, ни от породы(вида) домашнего питомца. Не держите рядом с собой(дома, в офисе, квартире) животных!
16. Тщательно уберите помещение(дом, квартиру, офис) и обработайте его специальными средствами после того, как Вы освободили помещение от животного. Следы животного(перхоть, слюна, шерсть и прочее) содержатся по всему помещению! Эффективность после удаления животного наступает только через несколько недель, иногда даже месяцев.
17. Ограничьте контакты с бытовой химией, а для ребенка такие контакты исключите! Старайтесь пользоваться гипоаллергенными чистящими средствами и порошками
18. Пользуйтесь веществами, имеющими резкий запах(дезодорант, духи, лак для волос и прочее), вдали от ребенка.
19. Избегайте даже пассивного курения. Доказано, что пассивное курение провоцирует обострение заболевания.
20. Контакт с больными вирусными инфекциями следует избегать, особенно детям. Во время эпидемий следует ограничить посещение общественных мест. При наличии дома больного человека целесообразно использовать противовирусные средства защиты, особенно для детей до 5 лет.
21. Посещение детских дошкольных учреждений до 5 лет не рекомендуется.

Конечно, данный список каждый из Вас может дополнить своими индивидуальными пунктами, которые будут отвечать Вашим потребностям при контроле аллергических реакций. Однако не следует пренебрегать вышеизложенными пунктами, которые были составлены лучшими международными Институтами аллергологии и дерматологии.

Надеемся, что данная информация поможет Вам создать вокруг себя, Ваших любимых детей и родственников комфортные, безопасные и экологические условия!

Рекомендации по гипоаллергенной диете.

Необходимо исключить все продукты, способные вызвать аллергическую реакцию. Пища должна быть механически обработана.

ИСКЛЮЧАЕТСЯ: острое, кислое, жареное, жирное, копчености, пряности, соленья, коровье молоко и молочные продукты, кондитерские изделия, сдоба, колбасы, консервированные продукты (кроме детского питания), бульоны, яйца, птица, рыба, икра, томаты, морковь, свекла, чеснок, цитрусовые, виноград, абрикосы, гранаты, клубника, черная смородина, грибы, мед, орехи (кроме миндаля) кофе, какао, шоколад, экзотические фрукты и соки, квашеная капуста, бананы.

РАЗРЕШАЕТСЯ: супы на овощных отварах, мясо – говядина, постная свинина, детям старшего возраста – баранина.

Овощи: картофель, капуста, репа, брюква, тыква, кабачки, патиссоны, лук, укроп, петрушка, огурцы.

Каши на воде: рис, греча, ячневая, перловая, пшено, кукуруза.

Фрукты: зеленые отечественные яблоки, груши, сливы, белая черешня, черника, клюква, брусника. Многие дети хорошо переносят арбузы.

Масло растительное: подсолнечное, оливковое, кукурузное.

Рекомендации по гипоаллергенному быту:



Уход: дома убрать ковры, паласы. Влажная уборка ежедневно. Регулярно проветривать помещение. Убрать цветущие растения. Не применять препараты бытовой химии. Исключить контакт с животными. Одежда должна быть из простых хлопчатобумажных тканей. Недопустимо ношение белья, чулок из синтетики, одежды из грубой деревенской шерсти, натурального меха. Стирать одежду необходимо детским или хозяйственным мылом. Мыть ребенка только детским мылом. Исключить контакт с парфюмерными изделиями, препаратами бытовой химии. Постельные принадлежности не должны содержать пера или пуха птицы (подушки, перины). Горшок должен быть металлическим. Мыть горшок и ванночку только детским мылом. Недопустимо курение в помещении, в котором находится ребенок. Гулять ежедневно, 2-3 раза в день.