



**Probiotic
Excellence
Center®**

saveti pedijataru
Vodič za alergije





ŠTA SU ALERGIJE?

Alergija predstavlja preteranu osetljivost imunskog sistema na strane supstance iz našeg okruženja. Strana supstanca iz našeg okruženja koja izaziva alergiju se naziva alergen.

Alergeni se najčešće dele u nekoliko velikih grupa na osnovu načina na koji organizam dolazi u kontakt sa njima i dele se na:

1. Kontaktne alergene

- Hemikalije
- Kozmetika
- Nakit

2. Nutritivne alergene

- Kikiriki
- Jaja
- Mleko
- Riba...

3. Respiratorne alergene

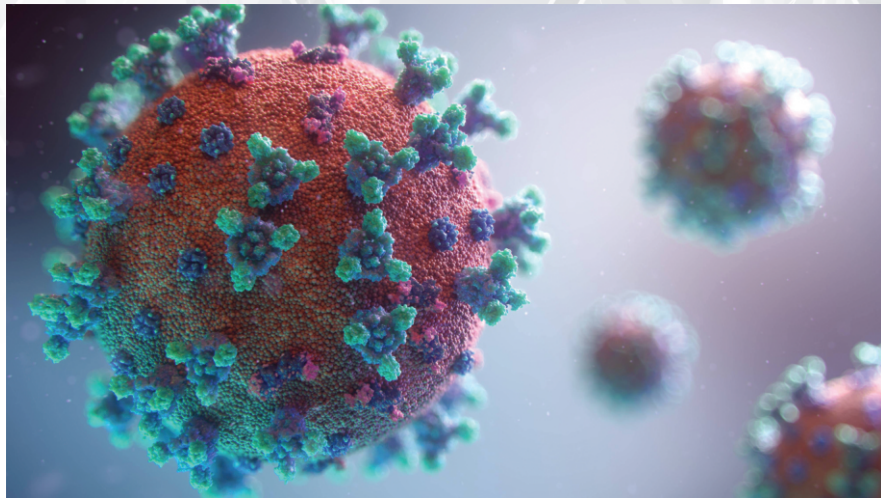
- Polen
- Spore plesni
- Dlaka
- Grinje...

4. Lekove

- Penicilin
- Aspirin...

KOJE BOLESTI SPADAJU U ALERGIJSKA OBOLJENJA?

- Atopijski dermatitis
- Alergije na hranu
- Alergijski rinitis
- Alergijski konjuktivitis
- Alergijska astma



ATOPIJSKI DERMATITIS

Atopijski dermatitis predstavlja hronično upalno staje kože. Javlja se kod 15-20% dece uzrasta do 7 godina. Simptomi obično počinju oko 3. meseca života. Karakterišu ga suva koža, crvenilo, svrab, perutanje, hrapava crvena područja i obično zahvata lice, ruke i noge na prevojima laktova i kolena.



Kako pomoći detetu koje ima atopijski dermatitis?

- Izbegavati alergene iz okruženja
- Nanošenje emolijentnih krema za zaštitu i negu kože
- Kupanje ne treba da traje duže od 5-10 minuta
- Koristiti sredstva za kupanje bez sapuna
- Redovno koristiti terapiju koju je savetovao dermatolog
- Lekovi koji se koriste kod dece su antihistaminici i kortikosteroidi prema preporuci lekara
- Probiotici mogu biti od pomoći u slučaju atopijskog dermatitisa kod dece.

Betsi, G.J., Papadavid, E. & Falagas, M.E. Probiotics for the Treatment or Prevention of Atopic Dermatitis. *Am J Clin Dermatol* 9, 93–103 (2008).
<https://doi.org/10.2165/00128071-200809020-00002>



ALERGIJE NA HRANU

Najčešći nutritivni alergeni su:

- Mleko
- Jaja
- Morski plodovi
- Kikiriki
- Orasi



Alergija na hranu se javlja kod 6-8% dece mlađe od 3 godine. Najčešći simptomi alergije na hranu su:

- Otok (usana, kapaka, jezika...)
- Osip i crvenilo kože
- Bolovi u stomaku
- Proliv i mučnina

Anafilaktički šok je sistemska alergijska reakcija koja može biti životno ugrožavajuća i zahteva hitnu medicinsku pomoć.



Intolerancija na hranu za razliku od alergije na hranu je neimunološka reakcija i najčešće se manifestuje kao:

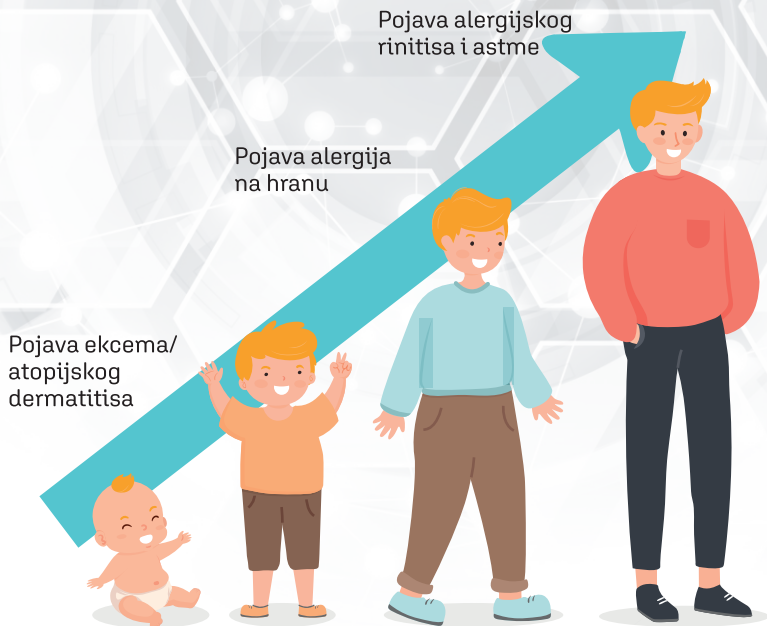
- Nadutos
- Dijareja
- Gasovi
- Bolovi u stomaku
- Otežano varenje
- Glavobolja



U oba slučaja treba izbegavati namirnice koje izazivaju reakciju organizma.

ATOPIJSKI MARŠ

Atopijski marš predstavlja progresiju alergijske bolesti koja se u detinjstvu najčešće manifestuje kao alergija na hranu i ekcem, a u kasnijem uzrastu prelazi u alergijski rinitis ili astmu.



ALERGIJSKI RINITIS

Alergijski rinitis predstavlja upalu nosne sluznice izazvanu određenim alergenima. Najčešći simptomi alergijskog rinitisa su:

- Učestalo kihanje
- Zapušen nos ili curenje vodenkastog sekreta
- Slivanje niz zadnji zid grla
- Nadražajni kašalj i grebanje u grlu

U lečenju alergijskog rinitis se koriste lekovi koji ublažavaju simptome alergijskog rinitisa kao što su antihistaminici, kortikosteroidi i dekongestivi.



Pored terapije potrebno je sporovoditi i preventivne mere kao što su izbegavanja alergena:

- Izbegavati fizičke aktivnosti na otvorenom ukoliko je povećana koncentracija polena u vazduhu
- Ispiranje nosne sluznice fiziološki rastvorom
- Koristite prečišćivače vazduha sa odgovarajućim filterima

ALERGIJSKA ASTMA

Alergijska astma može da se pojavi u bilo kom životnom dobu. Često se javlja u periodu detinjstva i može da se javi značajno poboljšanje tokom perioda puberteta.

Alergijska astma predstavlja zapaljenje i suženje disajnih puteva izazvanih određenim alergenima. Astmu nije uvek lako dijagnostifikovati. Najčešći simptomi su:

Kašalj koji može biti suv ili produktivan i najčešće se javlja noću ili u jutarnjim časovima.

Zviždanje u grudima. Kratah dah. Stezanje u grudima.



PREVENCIJA ALERGIJSKIH OBOLJENJA

Primarna prevencija alergijskih oboljenja (pre pojave prvih simptoma alergijskih oboljenja) podrazumeva:

- Isključivo dojenje prvih 4-6 meseci života
- Ne preporučuje se eliminaciona dijeta za majku ni u trudnoći ni u periodu laktacije
- Uvođenje čvrste hrane posle 4-6 meseci
- Odlaganje davanja bebi određenih namirnica koje su alergeni, poput kikirikija ili kokošijih jaja i neuvođenje u ishranu u periodu kada je beba stara između 6 i 12 meseci ne smanjuje mogućnost nastanka alergije*
- Izbegavanje pasivnog pušenja
- Primena probiotika može biti od koristi kod trudnica i beba sa visokim rizikom za nastanak alergijskih oboljenja¹
- Ako je vaša beba imala alergijsku reakciju pre uvođenja čvrste hrane ili ima ekcem, budite oprezni kada počinjete sa hranjenjem.

¹World Allergy Organization Journal 2015; 8:4. (doi:10.1186/s40413-015-0055-2)

Fiocchi A, Pawankar R, Cuello-Garcia C, Ahn K, Al-Hammadi S, Agarwal A, Beyer K, Burks W, Canonica GW, Ebisawa M, Gandhi S, Kamenwa R, Lee BW, Li H, Prescott S, Riva JJ, Rosenwasser R, Sampson H, Spigler M, Terracciano L, Vereda-Ortiz A, Wasserman S, Yepes-Nuñez JJ, Brożek JL, Schünemann HJ.

Randomized Trial of Introduction of Allergenic Foods in Breast-Fed Infants List of authors.

Michael R. Perkin, Ph.D., Kirsty Logan, Ph.D., Anna Tseng, R.D., Bunmi Raji, R.D., Salma Ayis, Ph.D., Janet Peacock, Ph.D., Helen Brough, Ph.D., Tom Marrs, B.M., B.S., Suzana Radulovic, M.D., Joanna Craven, M.P.H., Carsten Flohr, Ph.D., and Gideon Lack, M.B., B.Ch. for the EAT Study Team*

Sekundarna prevencija alergijskih oboljenja (nakon prve pojave simptoma alergije) podrazumeva:

- Izbegavanje alergena
- Redovno koristite terapiju preporučenu od strane lekara specijaliste
- Jednom nedeljno prati posteljinu na 60°C
- Koristiti antialergijske navlake za jastuke
- Ukloniti tepihe i zavese iz okruženja

Da li će dete imati alergije ili ne zavisi od više faktora kao što su:

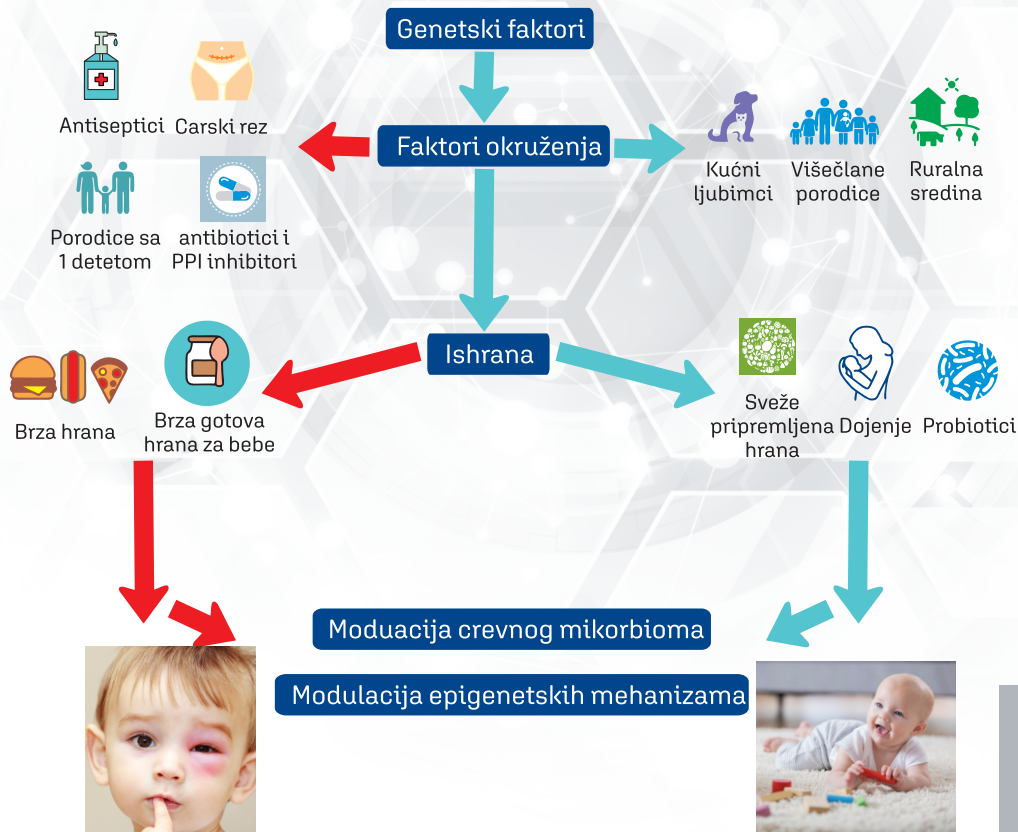
- Genetika
- Spoljni faktori okoline

Način porođaja, korišćenje lekova tokom trudnoće i perioda ranog detinjstva može imati uticaj na nastanak alergije.

Deca koja su iz višečlanih porodica, koje imaju kućne ljubimce, koja su rođena prirodnim putem i koja su dojena imaju manji rizik za razvoj alergija.



PREVENCIJA ALERGIJSKIH OBOLJENJA



BēbiCol[®]



***Prva
preporuka
pedijatra***

Prva preporuka pedijatra



Probiotic
Excellence
Center®



AbelaPharm

