

Догляд за ДИТИНОЮ з харчовою алергією

Посібник про те, що
вам необхідно знати



Відскануйте, щоб
завантажити





Зміст

Рецензенти : Dr. Waleed Alqurashi, Dr. Philippe Bégin, Dr. Moshe Ben-Shoshan,
Dr. Edmond Chan, Dr. Julia Upton, Dr. Susan Wasserman, Dr. Wade Watson.



Зрозумійте.

Батьки, будь ласка, заповніть цю сторінку

Ім'я

Продукти, яких слід уникати через алергію



Інші назви продуктів, яких слід уникати (наприклад, соя може називатися бобовим сиром або тофу)

Який автоінжектор з епінефріном використовується?

Переконайтеся, що у вас під рукою завжди є щонайменше два автоінжектори



Де знаходиться автоінжектор?

Ви повинні знати, де знаходяться пристрої, які носить дитина. Зберігайте пристрої для маленьких дітей особисто



Особливі вказівки

Для прогулянок, занять та ін



Контактні особи для екстреного зв'язку





Запобігайте.

Уникайте появи алергічної реакції

Використовуйте безпечні продукти.

Візьміть у батьків **список безпечних продуктів** для придбання або попросіть готувати їжу/перекус з безпечних продуктів.



Прочитайте.

Перш ніж купити продукти, **прочитайте весь список інгредієнтів** та уникайте товарів, які містять, або «можуть вміщувати» продукти, яких слід уникати.



Перевірте.

ПЕРЕВІРЯЙТЕ ТРИЧІ, читайте інформацію на етикетках:



1. В **МАГАЗИНІ**, перш ніж купити товар.



2. Після повернення **ДОДОМУ**, коли розкладатимете продукти.



3. Перед **ПОДАЧЕЮ НА СТІЛ**.

Також **перевіряйте інформацію на етикетках** непродовольчих товарів, таких як **товари для творчості** та **предмети особистої гігієни**.



Якщо ви маєте сумніви щодо безпеки товару, **сфотографуйте список інгредієнтів** і надішліть фото батькам, щоб перевірити ще раз.





Запобігайте.

Уникайте появи алергічної реакції

Зменште.

Зменшуйте можливість **перехресного забруднення** під час приготування або подачі їжі. Перехресне забруднення — це випадкове потрапляння харчового алергену в іншу їжу, на поверхню/предмет або навіть у слину.



Мийте руки водою з милом до та після приготування їжі/закусок.



Виймання алергену з їжі не допоможе, оскільки в ній можуть залишитися невеликі частки (наприклад, якщо вибрати горіхи із салату).



Очищуйте поверхні, такі як стільниці та столи, і не допускайте потрапляння на них алергенів під час приготування їжі.



Спочатку готуйте їжу без алергенів, використовуйте окремі дошки, столові прибори та посуд.



Слідкуйте за тим, щоб ви й ваші домашні тварини не вживали продукт, що є алергеном для вашої дитини, перш ніж цілувати її (слина може потрапити на її шкіру, в очі або в рот).



Не діліться їжею та напоями, не використовуйте спільні соломинки, посуд, чашки чи столові прибори.



Знайте.

Навчіться розпізнавати ознаки та симптоми

Симптоми **анафілаксії** зазвичай включають 2 або більше систем організму:

Шкіра



висип, набряк, свербіж, підвищення температури, почервоніння



Пам'ятайте, що під час анафілактичної реакції висип з'являється не завжди.

Дихальна система



кашель, свистяче дихання, задишка, біль або стиснення в грудях, стиснення в

горлі, хриплий голос, закладеність носа або симптоми сезонного алергічного риніту (нежить, свербіж у носі та сльозотеча, чхання), затруднене ковтання, відчуття задухи

Шлунок



нудота, біль чи спазм, блювання, діарея

Серце



більш блідий, ніж зазвичай, або синій колір шкіри, слабкий пульс, непритомність, запаморочення або головокружіння



Симптоми, що виникають лише з боку органів дихання чи серця, можуть бути ознакою **анафілаксії**.



Лікувати анафілаксію необхідно **негайно**, не чекаючи прогресування симптомів.



Знайте.

Навчіться розпізнавати ознаки та симптоми



Залежно від віку/рівня зрілості дитини, переконайтеся, що вона знає про те, що необхідно повідомити вас у разі поганого самопочуття/виникнення алергічної реакції.

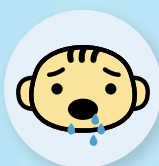


Маленькі діти

Можуть бути помітні зміни характеру плачу, слинотеча, блювання відразу після годування або зміни в поведінці, такі як дратівливість, раптовий стан сильної сонливості, труднощі з пробудженням та/або демонстрація бажання постійно залишатися з особою, що здійснює догляд за дитиною.



Нудота



Слинотеча



Раптова втома



Діти

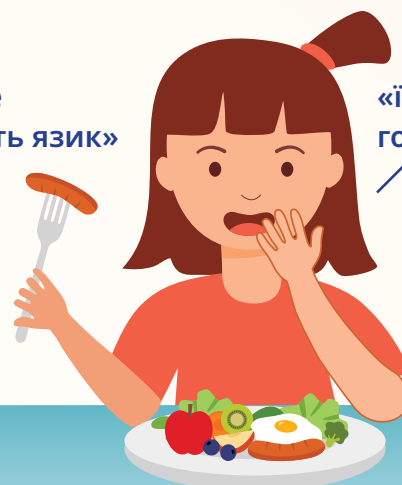
Для опису симптомів діти можуть казати такі фрази:



«у мене дивні відчуття у роті»



«у мене свербить язик»

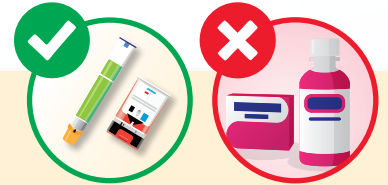


«їжа гостра»



Надайте допомогу.

Важкі алергічні реакції (анафілаксія)



Про епінефрин

Це лікування анафілаксії першої лінії. **Не використовуйте антигістамінні препарати, такі як Benadryl® оскільки вони не усувають симптоми анафілаксії.** Навіть якщо ви не впевнені щодо реакції, **використовуйте автоінжектор з епінефрином.** Епінефрин безпечним і може врятувати життя.

У разі анафілактичної реакції виконайте такі **5 екстрених кроків:**



КРОК 1

Одразу введіть **автоінжектор з епінефрином** (наприклад, EpiPen®, ALLERJECT®). Дотримуйтесь інструкцій на пристрої.



КРОК 2

Негайно зателефонуйте за номером 9-1-1 або до місцевої служби екстреної медичної допомоги та повідомте їм, що у дитини виникла анафілактична реакція.



КРОК 3

Використайте **другий автоінжектор** через 5 хвилин після введення першої дози, якщо стан не покращується.



КРОК 4

Негайно зверніться до найближчої **лікарні** (бажано дістатися туди на машині швидкої допомоги), навіть якщо симптоми незначні або вже зникли. Реакція може погіршитися або повернутися.



КРОК 5

Зателефонуйте **особі для екстреного зв'язку** (наприклад, комусь із батьків).



Причиною звернення до лікарні є саме алергічна реакція, а не застосування епінефрину.



Надайте допомогу.

Під час важких алергічних реакцій важливе положення тіла

Під час введення епінефрину

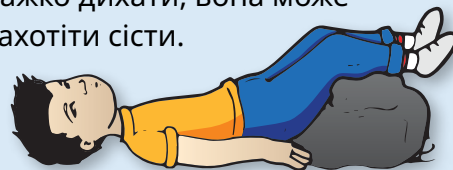
Нехай дитина **сяде або ляже**. Якщо у неї проблеми з диханням, вона, ймовірно, захоче сидіти.



Можливо, необхідно буде **підтримати або зафіксувати ногу дитини**, щоб зменшити рухливість, перш ніж вводити епінефрин.

Після введення епінефрину

Покладіть дитину на спину (якщо вона ще не лежить) і підніміть її ноги. Якщо дитині важко дихати, вона може захотіти сісти.



Якщо дитині погано або в неї блювота, **покладіть її на бік**. Якщо вона втратила свідомість, її також слід покласти на бік.



Під час реакції...

Якщо дитина лежить, **не змушуйте її сидати або різко вставати** під час анафілактичної реакції, навіть після прийому епінефрину.

Раптова зміна положення тіла може бути небезпечною для життя.



Після введення епінефрину маленькій дитині варто **лягти поряд з нею**, щоб вона заспокоїлася.



? Поширені запитання

1 Що таке харчова алергія?



Коли у вас харчова алергія, ваша імунна система помилково сприймає певну їжу (найчастіше білок) як шкідливу. Ваш організм реагує на їжу (алерген) алергічною реакцією.

2 Які продукти відносяться до найпоширеніших харчових алергенів?

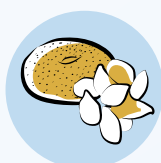
У Канаді «основними харчовими алергенами» є:



Арахіс



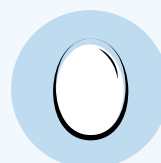
Горіхи, що ростуть на деревах



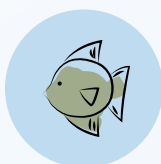
Кунжут



Молоко



Яйця



Риба



Морепродукти
(наприклад, омари, креветки)
та **МОЛЮСКИ**
(наприклад, гребінці, мідії)



Соя



Пшениця і тритикале



Гірчиця

3 Яка кількість харчового алергену потрібна, щоб викликати реакцію, і як швидко це може статися?



Кількість, необхідна для викликання реакції, залежить від людини, і в деяких людей реакція може бути викликана невеликою кількістю. Більшість алергічних реакцій виникає протягом декількох хвилин, але деякі реакції можуть виникнути через кілька годин після контакту з алергеном.

4 Що таке анафілаксія?



Анафілаксія — це найсерйозніший вид алергічної реакції. Вона може бути небезпечною для життя, але є способи мінімізувати ризики та підготуватися до надзвичайної ситуації.

Зображення на сторінці 6; кроки 1 і 3 на сторінці 8 надано програмою «Канадський план дій у разі анафілаксії у дітей (Kids' CAP)».



Поділіться цим посібником з іншими

Він містить легку для розуміння інформацію, необхідну для інформування щодо дій у випадку харчової алергії або анафілаксії.

Цей посібник ідеально підходить для бабусь і дідусів, нянь, тренерів та інших осіб, які доглядають за дітьми з харчовою алергією.



foodallergycanada.ca