

מניעה של אלרגיות ואסתמה

ניתן לנקוט צעדים שיעכבו או יפחיתו הופעה של מחלות אלרגיות אצל ילדים - גם במשפחות שבהן קיימת הנטייה לפתח אלרגיות

מאת: ד"ר יעקב הרשקוביץ, מנהל המרפאה לאלרגיית ילדים

קיימות עובדות המוכיחות שמשפחות שבהן קיימת נטייה למחלות אלרגיות יכולות לנקוט צעדים שעשויים לעכב או להפחית הופעה של מחלות אלרגיות אצל ילדיהן.



מניעה של אלרגיה למזון

אלרגיה של ילדים למזון יכולה לגרום לתופעות אלרגיות קשות, מפריחות ועד תופעות של אי ספיקה מערכתית - אנאפילקסיס.

האסטרטגיה העיקרית במניעת אלרגיה למזון מבוססת על איחור החשיפה למזונות אלרגנים.

מכיון שיילודים חשופים יותר לאפשרות של 'ריגוש אלרגי' ממזון מאשר ילדים יותר גדולים, מומלץ לאמהות להיניק לתקופה של לפחות 6 חודשים, במידת האפשר.

אמהות עם תינוקות בסיכון גבוה לפיתוח מחלות אלרגיות צריכות גם להימנע מאכילת מוצרי מזון אלרגנים, כמו למשל חלב פרה ומוצרי שיכולים לעבור בחלב אם ול'רגש' את התינוק אלרגית.

אם הנקה אינה אופציה, מומלץ על הזנה חליפית במזון היפו-אלרגני כמו נותרמיגן (המכיל חלבוני חלב פרה מעוכלים ומפורקים בחלקם) שהוכח שהם בסבירות נמוכה לגרום לתגובות אלרגיות.

יש לעכב התחלת האכלה במזון מוצק עד גיל 6 חודשים. ניתן להתחיל בהזנה של ירקות, פירות ובשר בגיל שבין 6-12 חודשים. כל מזון חדש יש להתחיל בנפרד, כך שניתן יהיה לזהות מייד ולהוציא מהתזונה כל מזון החשוד כגורם לתגובות אלרגיות. מוצרים כמו ביצים ודגים מומלץ להוסיף רק בגיל שנתיים, ובוטנים ואגוזים רק בגיל 3 שנים.

הוכח שפרוטוקול כזה עשוי למנוע התפתחות של מחלות אלרגיות כמו אקזמה אצל ילדים להורים אלרגים.



מניעת חשיפה לאלרגנים סביבתיים

מחקרים הראו שמניעת חשיפה של ילדים לקרדית אבק הבית (יצור מיקרוסקופי מקורב למשפחת העכבישים ונמצא בבתים במזרונים, שטיחים, ספות וכורסאות), בגיל צעיר על ידי פעולות מכוונות, מונעת התפתחות של אלרגיה ליצורים אלה ומחלות אלרגיות הנובעות מכך אצל ילדים אלה.

הפעילות להפחתת קרדית אבק הבית מסביבתו של הילד כוללת ציפוי ואטימה של מזרונים וכריות בשעוונית או בחומרים אחרים כדי למנוע מהקרדית להיכנס למקומות אלה או לצאת מהם, הוצאת שטיחים וצעצועי פרווה מחדר השינה של הילד, הפחתת הלחות באוויר החדר, אם ניתן -

ללמטה מ-50%, מניעת שימוש במכשירי אדים המעלים את הלחות היחסית בחדר ומעודדים התרבות של קרדיות וגם של עובש, וכן סילוק של חפצים אוגרי אבק מהחדר.



חיות מחמד: כן או לא?

הוצאת חיות מחמד מהבית של ילדים בסיכון גבוה לפיתוח מחלות אלרגיות - כן או לא?

נקודה זו נמצאת עתה במחלוקת, בגלל מחקר שנעשה לאחרונה ומראה שהמצאותם של בעלי חיים בבית תינוק מהלידה דווקא מפחיתה את הסבירות של התפתחות מחלות אלרגיות, כולל אלרגיה לאלרגנים מבעלי חיים אלה. לעומת זאת, אצל תינוק שכבר פיתח מחלות אלרגיות אחרי לידתו, חשיפה לחיות מחמד (שיער, רוק, קשקשים וכו'), עלולה לגרום לריגוש לאלרגנים אלה ולתגובות אלרגיות.

מניעת חשיפה לעשן סיגריות

מחקרים מצאו כי מניעת חשיפה לעשן סיגריות מפחיתה את הסיכון להתפתחות של אסתמה. לכן חשוב מאד למנוע עישון פסיבי אצל תינוקות וילדים בסיכון ואצל תינוקות וילדים בכלל.