

NIE TAKA ALERGIA STRASZNA...

Alergik w przedszkolu

Według Europejskiej Akademii Alergologii i Immunologii Klinicznej częstotliwość występowania alergii u dzieci podwoiła się w ciągu ostatnich dziesięciu lat. Maluch z problemem alergicznym może pojawić się w każdym przedszkolu. Wiemy, jak sprostać jego potrzebom.

JUSTYNA MROCZEK-ŻAL

Alergia – zwana potocznie uczuleniem – to nadwrażliwość ciała na zetknięcie się z określonym czynnikiem – alergenem. Kontakt organizmu z tą substancją wywołuje patologiczną reakcję immunologiczną.

Wyróżniamy alergię, w której alergenem są konkretne składniki pokarmowe, np. białko znajdujące się w mleku krowim, alergię wziewną – alergenem są pyłki roślin obecne w powietrzu albo odchody roztoczy kurzu domowego, i alergię kontaktową – tu w szczególności skórą – kiedy alergenem może być cokolwiek, z czym zetknemy się poprzez skórę.

Objawy alergii są różne i w dużej mierze zależą od jej typu. Mogą to być:

- ▶ zmiany skórne – pokrzywka, wysypka, zmiany atopowe na skórze, świąd całego ciała lub miejsca zetknięcia się z czynnikiem drażniącym,
- ▶ reakcje ze strony układu pokarmowego – biegunka, zaparcia, wymioty, śluz w jelitach, bóle brzucha, nudności,
- ▶ reakcje ze strony układu oddechowego – alergiczny nieżyt nosa – wodnista wydzielina spływająca po tylnej ścianie gardła, alergiczne zapalenie zatok, suchy kaszel, świąd nosa, problemy z oddychaniem, a także zapalenie błon śluzowych oka – zaczerwienienie spojówek, obrzęk powiek, łzawienie.

Wystąpienie reakcji alergicznej świadczy o tym, że organizm dziecka zetknął się wcześniej z czynnikiem, który powoduje alergię. W momencie tego kontaktu organizm wytworzył specyficzne przeciwciała i po ponownym zetknięciu się z daną substancją reakcja układu odpornościowego w walce z „wrogiem” prowadzi do wytworzenia się przewlekłego stanu zapalnego w organizmie. Obejmuje on narządy w całym ciele, które są bezpośrednio związane z kontaktem z alergenem.

Przykład

Jeżeli wdychamy powietrze, w którym rozpylone są pyłki roślin, organizm wywołuje stan zapalny układu oddechowego, a także skóry. Taki stan będzie trwał tak długo, jak długo organizm będzie się stykał z alergenem. Dlatego też alergie mogą występować okresowo lub stale, w zależności od tego, z jakim czynnikiem mamy do czynienia.

Można być uczulonym właściwie na wszystko, nie tylko na pyłki roślin, roztocza kurzu czy pokarmy, ale także na metale, substancje zawarte w kosmetykach, materiały, z których zrobione są ubrania. Lista alergenów nie jest zamknięta i stąd tak ważne jest, żeby personel przedszkola otrzymał bardzo dokładne informacje od rodziców, na co dziecko jest uczulone.

*Najważniejsze, żebyśmy
zrozumieli, że podanie małemu
alergikowi posiłku zawierającego
alergen jest równoznaczne
z podaniem mu trucizny.*

Alergia jest leczona za pomocą specjalistycznych leków. Nieleczona może prowadzić do powstania innych chorób przewlekłych, np. astmy. Jedynym sposobem na walkę z alergią bez farmakoterapii jest całkowita eliminacja alergenów wywołujących u dziecka przewlekły stan zapalny.

w organizmie, co w praktyce nie jest możliwe. Najważniejszą sprawą jest ograniczenie kontaktu z alergenem do absolutnego minimum.

Alergia wziewna

Alergia wziewna to uczulenie na czynniki znajdujące się w powietrzu, np. pyłki roślin, zarodniki grzybów pleśniowych, alergeny odzwierzęce, odchody roztoczy kurzu domowego. Z tymi alergenami spotkamy się najczęściej i w praktyce są one najtrudniejsze do eliminacji. Można jednak w prosty sposób przyczynić się do zmniejszenia nasilenia objawów alergicznych u malucha. Często zdarza się, że osoby odpowiedzialne za utrzymanie porządku w salach przedszkolnych sprzątają (odkurzają) pomieszczenia w tym samym czasie, kiedy przebywają w nich dzieci. Taka sytuacja w przypadku małego alergika jest absolutnie niedopuszczalna. Kiedy dziecko przebywa w trakcie sprzątania w tym samym pomieszczeniu, wdycha do oskrzeli i płuc powietrze zawierające alergeny. W jego organizmie uruchamia się proces alergiczny, który powoduje katar, kaszel, a nawet duszności (skurcz oskrzeli).

Ważne!

1. Nigdy nie odkurzamy pomieszczeń, jeśli przebywają w nich dzieci.
2. Po każdym odkurzeniu bardzo dokładnie wietrzymy salę.

Osobną kwestię stanowi używanie wykładzin w przedszkolach. Z założenia są one siedliskiem roztoczy, tak jak tapicerowane meble, zasłony, firanki. Oczywiście nie zawsze da się wymienić wykładzinę na miękkie maty (łatwe do utrzymania w czystości), możliwe jest jednak – na prośbę i koszt rodzica – spryskanie jej środkiem usuwającym roztocza. Zapewni to dziecku względny komfort i nawet jeśli nie zagwarantuje zdrowego pobytu w przedszkolu, na pewno ograniczy ryzyko pogorszenia się stanu zdrowia poprzez stały kontakt z alergenami. Takie rozwiązanie nie zagraża innym dzieciom, a alergikowi ułatwi funkcjonowanie w placówce.

W okresie pylenia, wiosenno-jesiennym, dziecko uczulone na pyłki roślin może czuć się gorzej. W tym czasie spacerować są wskazane jedynie w godzinach porannych. Jeżeli zauważymy, że objawy alergii się nasilają (katar, kaszel), lepiej zostawić przedszkolaka z opiekunem w budynku i zrezygnować ze spaceru. Rodzic powinien wskazać okresy, w których dziecko może się czuć gorzej – zależy to od pory pylenia poszczególnych roślin. Takie informacje znajdują się w kalendarzach pylenia i są określone dla różnych rejonów kraju.

Ważne!

1. Ograniczaj spacerować w okresie nasilonego pylenia.
2. Obserwuj reakcję dziecka i informuj rodziców o nasileniu objawów alergii.



Alergia pokarmowa

Najważniejsze, żebyśmy zrozumieli, że podanie małemu alergikowi posiłku zawierającego alergen jest równoznaczne z podaniem mu trucizny. Zaszкодzić potrafi nawet najmniejsza ilość niedozwolonego pokarmu. Rodzic powinien dowiedzieć się, że dziecku podano pokarm z alergenem – może wtedy zareagować na gorsze samopoczucie dziecka oraz podać mu leki.

Przyjmując do przedszkola dziecko z alergią pokarmową, powinniśmy otrzymać od rodziców listę wszystkich dozwolonych produktów żywnościowych. Listę powinien podpisać lekarz prowadzący leczenie dziecka. Stanowi ona podstawę do komponowania posiłków w przedszkolu. Jednocześnie warto podkreślić, że jeżeli na liście nie ma np. mleka krowiego, to nie należy podawać dziecku nie tylko szklanki tego napoju, ale również żadnych produktów, w których mleko jest dodatkiem.

Ważne!

1. Posiadaj zatwierdzoną przez lekarza listę produktów dozwolonych.
2. Komponuj urozmaicone i zdrowe posiłki w oparciu o produkty dopuszczone w diecie.

Alergia skórna

Przy alergii skórnej niezwykle ważny jest ubiór. Często dzieci noszą koszulki z długim rękawem nawet latem, żeby chronić delikatną, chorą skórę przed oddziaływaniem powietrza i słońca. Z kolei pokrzywka może powodować, że maluchy przychodzą do przedszkola z zabandażowanymi dłońmi czy też w rękawiczkach, pod które nakładane są specjalistyczne kosmetyki. W takiej sytuacji istotne jest, żeby rówieśnicy w grupie przedszkolnej wiedzieli o tym, że koleżanka czy kolega jest chora/chory, ale nie jest to zaraźliwe. Sam fakt zmagania się z chorobą skóry jest wystarczającym powodem frustracji dla małego człowieka.

Ze względu na to, że alergia skórna może pojawić się także w związku z kontaktem z czynnikami drażniącymi, należy podjąć wszelkie możliwe działania, żeby te czynniki z placówki wykluczyć. Dziecko powinno zatem posiadać swoje mydło do mycia rąk, w przypadku gdy alergia dotyczy dłoni. Rodzice mogą je dostarczyć, prosząc, aby było ono przechowywane dla małego alergika w sali przedszkolnej. Ta sama uwaga dotyczy kosmetyków do smarowania twarzy czy dłoni, co przy chorobach skóry jest konieczne. Do personelu przedszkola będzie należało wówczas zadbanie o to, aby dziecko używało kremu.

Ważne!

1. Zadbaj o prawidłowe przechowywanie kosmetyków dziecka z alergią.
2. Pilnuj, by dziecko systematycznie używało zalecanych maści czy kremów.

Wstrząs anafilaktyczny

Jeżeli cały organizm ma objawy nagłej, ciężkiej, zagrażającej życiu reakcji alergicznej, mówimy o anafilaksji, która może prowadzić do wstrząsu anafilaktycznego. Objawy, które mogą sugerować, że dziecko po kontakcie z alergenem doznało wstrząsu anafilaktycznego, to:

- ▶ duszność (świszczący oddech) i poważne problemy z oddychaniem,
- ▶ ostra reakcja ze strony układu pokarmowego – silne bóle brzucha, wymioty, biegunka,
- ▶ spadek ciśnienia tętniczego,
- ▶ obrzęk tkanek,
- ▶ wzrost tętna,
- ▶ „zimne poty” na całym ciele,
- ▶ omdlenie lub utrata przytomności.

Wstrząs anafilaktyczny stanowi bezpośrednie zagrożenie życia i jedynym ratunkiem dla dziecka w tej sytuacji jest natychmiastowe wezwanie służb ratowniczych. W przypadku wstrząsu anafilaktycznego liczy się każda minuta poprzedzająca interwencję lekarską ratującą życie.

Wstrząs anafilaktyczny stanowi bezpośrednie zagrożenie życia i jedynym ratunkiem dla dziecka w tej sytuacji jest natychmiastowe wezwanie służb ratowniczych.

Niezwykle ważną sprawą jest podawanie przez personel przedszkola leków ratujących życie. O podstawach prawnych takich działań była już mowa w artykule *Dziecko z astmą* („Przedszkole. Miesięcznik Dyrektora”, nr 9/2016). Między rodzicami dziecka alergicznego i dyrektorem placówki – oczywiście na podstawie dokładnych zaleceń lekarza prowadzącego – może zostać zawarte porozumienie w sprawie podania przez pracownika przedszkola epinefryny w autostrzykawce, która jest lekiem ratującym życie w przypadku wstrząsu anafilaktycznego.

W polskich placówkach oświatowych nie ma jednak obowiązku posiadania tego leku. Rodzice chorego dziecka, zagrożonego wstrząsem anafilaktycznym, mogą jedynie liczyć na dobrą wolę dyrekcji przedszkola.

Nie etykietujmy małych alergików

Bardzo często można spotkać się ze stwierdzeniem, że dzieci alergiczne są roztargnione, nadwrażliwe, czasem za bardzo pobudzone. Zachowanie małego alergika może wydawać się dziwne z wielu powodów. Zrozumienie jego choroby sprawi, że inaczej spojrzymy na jego problemy. Dziecko ma prawo źle się czuć i manifestować swoje złe samopoczucie.

Przypomnijmy, że alergia to choroba przewlekła, która może rozwijać się w sposób dynamiczny, a jej objawy z upływem czasu mogą się zmieniać. Zdarzają się okresy, kiedy alergia się wycisza i nie ma jej objawów, a w innym przypadku z dnia na dzień stan zdrowia może się pogorszyć nawet do sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia i zdrowia (wstrząs anafilaktyczny). Alergicy przez całe swoje życie mogą się czuć więc wyobcowani, ponieważ mają problemy zdrowotne całkowicie inne niż ich rówieśnicy. Z tymi trudnościami borykają się od wczesnego dzieciństwa.

Trzeba także zrozumieć naturę tej choroby. Wszystkie wyżej wspomniane objawy alergii powodują podrażnienie układu nerwowego. Każdy z nas pewnie przechodził w swoim życiu katar i wie, jaki był tym czasie rozdrażniony. Wyobraźmy sobie zatem, że mamy katar przez cały rok, swędzi nas skóra, mamy wysypkę na całym ciele, nasze oczy są zaczerwienione i łzawią, mamy problemy z oddychaniem w trakcie przebywania na powietrzu i męczy nas kaszel. Wszyscy naokoło jedzą bardzo smaczne rzeczy, a my nie możemy, ponieważ jesteśmy na nie uczuleni. Osobie dorosłej trudno jest sobie poradzić w takiej sytuacji, a co dopiero dziecku, które nie rozumie wszystkich procesów chorobowych nękających jego ciało.

Zanim więc przykleimy alergikowi łatkę dziecka rozpieszczonego lub niegrzecznego, spróbujmy się zastanowić, czy jego zachowanie nie wynika z faktu, że cierpi z powodu choroby.

Ważne!

1. Bądź gotowa/gotowy na udzielenie pomocy dziecku będącemu we wstrząsie anafilaktycznym.
2. Przeszkol personel przedszkola.
3. O każdych zmianach w zachowaniu dziecka natychmiast informuj rodziców.

Praktyczne porady

Nie podkreślajmy inności dziecka, np. nie podawajmy posiłków małym alergikom na innych talerzach. Nie zwiększajmy poczucia izolacji od grupy.

Wyjaśnijmy pozostałym przedszkolakom, z jakim problemem boryka się ich koleżanka/kolega. Uczmy dzieci tolerancji i okazywania wsparcia.

Justyna Mroczeń-Żal

Prezes Fundacji „Zawsze o Krok przed Astmą”

REKLAMA

Smok Bazyl działa na zmysły!

Ucz dzieci poprzez doświadczenie i zabawę.
Poczujcie naukę wszystkimi zmysłami.



- 50 scenariuszy zajęć
- 5 rozwijających gier
- Tajemnicze zagadki
- Niebanalne zabawy
- Ekscytujące eksperymenty
- Szczegółowe opisy działań dydaktycznych
- Ponad 50 kart pracy na CD
- Plansze do gier
- I mnóstwo dobrej zabawy dla dzieci i nauczycieli



NIE ZWLEKAJ! NAKŁAD LIMITOWANY!