GHID PENTRU COMBATEREA ALERGIILOR ALIMENTARE

DESTINAT CELOR MARI ȘI DEDICAT CELOR MICI



Mă ocup de îngrijirea pacienților alergici de aproape 20 de ani și, de la bun început, am considerat că am o poziție privilegiată față de colegii mei, întrucât misiunea unui medic alergolog poate depăși considerabil dimensiunea strict profesională atribuită oricărei alte specialități medicale.

În toți acești ani, m-am străduit să mă transform într-un detectiv din ce în ce mai rafinat, precum și să devin un antrenor cât mai iscusit și un camarad de nădejde. O urmare firească a fost aceea că relațiile pe care le-am stabilit cu pacienții mei și cu familiile acestora nu s-au mai rezumat doar la a le trata problemele de sănătate, ci au devenit, cu timpul, adevărate și speciale prietenii.

Dr. Claudia Adriana Nicolae
medic primar alergologie și imunologie clinică

SUMAR

Cuvânt introductiv **4**

Ce sunt alergiile - noțiuni generale **6**

Top 14 cele mai periculoase alergene alimentare 10

Reguli de respectat în alergiile alimentare **13**
Fii Kubik în bucătărie! 15
Ce înseamnă să fiți o familie Kubik 20
Strategii pentru a fi Kubik la masă 25
Fii un adult Kubik și când duci copilul în parc sau la piscină 26
La restaurant, cu un copil alergic? Iată care sunt provocările! 28
Petrecerile Kubik – acasă sau în vizită 30
În excursie, în vizită, la prieteni sau la bunici 33

Cum recunoști o reacție alergică în cazul unui copil? **34**
Câteva sfaturi pentru situațiile de urgență 37
Cine poate folosi (auto)injectorul de adrenalină? 38

Fii un părinte Kubik total: mental și emoțional! **40**

Bibliografie

Ai în familie pe cineva alergic? Ești educator sau profesor și ți s-a atras atenția că unii dintre copiii cu care lucrezi la grădiniță și, respectiv, la școală au nevoie să se respecte o serie de condiții alimentare speciale? Ești antrenor și ai în echipă un elev care a făcut o reacție alergică în timpul antrenamentului? În oricare dintre ipostaze te-ai afla, probabil că îți pui nenumărate întrebări în legătură cu ceea ce ai auzit, ți s-a povestit sau ai citit.

Descifrarea și gestionarea alergiilor îți poate părea, chiar de la primul contact, o reală provocare. Totuși, o provocare pentru care se pot găsi mereu soluții, dacă ești dispus să faci apel la creativitatea ta ca să-ți alcătuiești o strategie de apărare și, apoi, fiind perseverent în a o respecta.

De altfel, întregul proces seamănă destul de mult cu rezolvarea unui cub Rubik – nu e simplu, dar nici imposibil, dacă ești hotărât și dacă vrei să crezi în puterea ta de a așeza, piesă cu piesă, armonia în viața copilului de care ești responsabil.

Ei bine, pornind de la analogia cu puzzle-ul Rubik, am creat programul educațional Kubik, dedicat copiilor cu alergii alimentare! Iar pentru transpunerea lui în practică, în viața de zi cu zi a copiilor cu alergii și a familiiilor lor, am mare nevoie de implicarea voastră activă. O să încep prin a vă prezenta câteva noțiuni de bază, apoi o să enumăr regulile de la care este nevoie să porniți în alcătuirea strategiei pentru evitarea și, respectiv, rezolvarea problemelor. Odată ce cunoașteți regulile jocului și le acceptați, putem considera că formăm o echipă și vom căuta împreună soluțiile care vi se potrivesc cel mai bine.

Așadar, dragi părinți, bunici, educatori, vă invit să pornim împreună pe drumul Kubik!



Ilustrație:
Alesia Cobasnian, 11 de ani

CE SUNT ALERGIILE?



Ilustrație:
Alesia Cobasnian, 11 ani

Sistemul nostru imunitar este programat să ne apere față de bacterii, de virusuri sau de paraziți.

Alergia este, însă, o reacție de apărare exagerată, ciudată și neașteptată a organismului nostru față de substanțele absolut normale cu care venim în contact zilnic, prin intermediul obiectelor pe care le atingem, al aerului pe care-l respirăm sau al alimentelor pe care le consumăm.

Substanțele care declanșează o reacție alergică se numesc **alergene**, iar anticorpii produși de organism ca să le respingă se numesc **imunoglobuline E**.

Atopia este predispoziția unora dintre noi de a produce acest tip special de imunoglobuline, ca răspuns la contactul cu doze mici de alergene.

Marșul atopic denumește derularea în timp a diferitelor boli alergice, începând cu dermatita atopică și alergiile alimentare, care se pot manifesta chiar de la vârste foarte mici, și continuând, pe măsură ce copiii cresc, cu rinita alergică și cu astmul alergic.

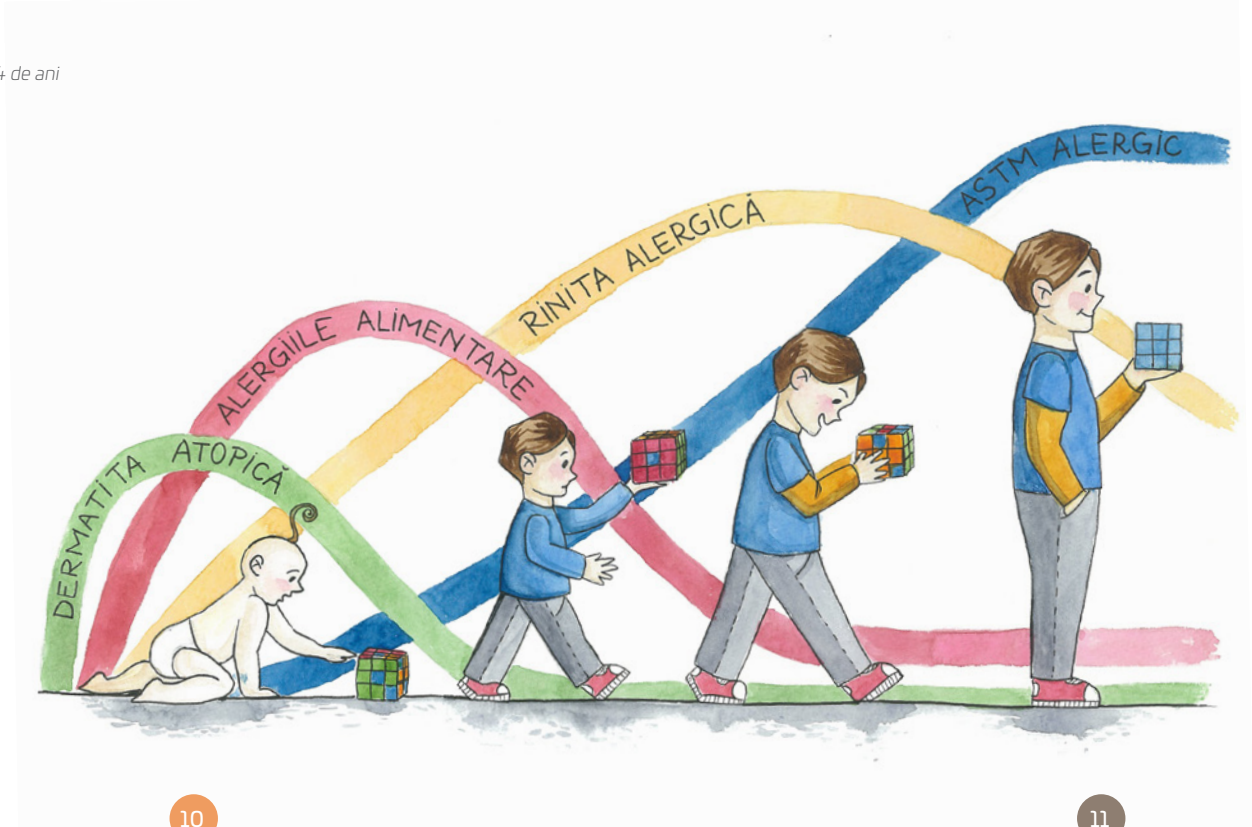
Alergia alimentară apare când sistemul imunitar începe să respingă diverse proteine alimentare, considerându-le periculoase. În timpul unei alergii alimentare, se eliberează în organism o sumedenie de substanțe chimice, printre care și **histamina**, fiecare dintre acestea fiind folosite ulterior ca instrumente de luptă împotriva noilor săi „dușmani".

Nu același lucru se întâmplă când ai o **intoleranță alimentară**. Aceasta te poate face să te simți rău pentru că nu poți digera sau nu poți asimila complet un aliment, dar nu îți pune viața în pericol, așa cum o poate face o alergie alimentară severă!

Primul și cel mai cunoscut exemplu care ilustrează diferențele dintre cele două fenomene este **alergia la proteinele laptelui de vacă** versus **intoleranța la lactoză**.

Un alt exemplu, și mai dificil de înțeles, prezintă în opoziție trei variante de reacții posibile: **alergia la proteinele de gluten**, **celiachia** – cunoscută și ca „intoleranță la gluten" –, ambele produse prin participarea sistemului imunitar, dar prin mecanisme complet diferite și **hipersensibilitatea la gluten**, de fapt, adevărata intoleranță, când persoanele experimentează aceleași simptome ca în boala celiacă, dar fără să existe un răspuns imun și nici afectarea atât de caracteristică a intestinului. Al treilea tip de reacție se mai numește și **sensibilitate la gluten non-celiacă**.

Ilustrație:
Teodora Hofnăr, 24 de ani



Top 14 cele mai periculoase alergene alimentare

În Europa, cam unu din 20 de copii este declarat de părinții lui ca fiind alergic la cel puțin un aliment. De multe ori, însă, acestea nu se confirmă la contactul cu alimentul respectiv. Astfel, numărul copiilor care se confruntă cu veritabile alergii alimentare se poate reduce la mai puțin de jumătate și, dintre aceștia, din fericire, doar o mică parte vor prezenta reacții alergice severe, care le pot amenința viața.

Care sunt, de fapt, alergenele alimentare considerate periculoase în Europa?

Se cunosc peste 170 de alimente care pot declanșa alergii alimentare. Dintre acestea, doar 14 sunt considerate foarte periculoase!



Ilustrație:
Teodora Hofnăr, 24 de ani

1. **Cerealele care conțin gluten (grâul, secara, orzul, ovăzul, hibridele)**
2. **Laptele**
3. **Arahidele**
4. **Nucile (migdalele, alunele, nucile, caju, nucile pecan, nucile braziliene, nucile de macadamia, nucile de Queensland, fisticul)**
5. **Dioxidul de sulf și sulfiții**
6. **Muștarul**
7. **Țelina**
8. **Ouăle**
9. **Semințele de susan**
10. **Soia**
11. **Lupinul**
12. **Crustaceele (crabii, homarii, racii, creveții)**
13. **Peștele**
14. **Moluștele (midiile, stridiile, calamarii, caracatița)**

Există, de altfel, multe alte alergene, printre care kiwi, tomatele, piersicile, citricele, precum și unele condimente care, deși nu se regăsesc pe această listă „neagră", pot declanșa, și ele, diverse tipuri de alergii alimentare.



Ilustrație:
Teodora Hofnăr, 24 de ani

Reguli de respectat în alergiile alimentare

Prima regulă de care trebuie să țină cont cineva care este alergic este să nu mănânce alimentele care îi produc reacție alergică!

Pare simplu, dar în realitate poate să fie o adevărată provocare! Cele mai multe dintre alimentele semipreparate, precum și dintre cele ambalate conțin cel puțin unul dintre cei 14 „bandiți" foarte periculoși. De aceea, dacă te angajezi singur în această luptă poți ajunge repede să fii copleșit!

Dacă ai în grijă un copil cu alergii alimentare, trebuie să fii în același timp un bun strateg, dar și un bun detectiv, să ai imaginație și, mai ales, să fii hotărât și tenace. **Cu alte cuvinte, să fii Kubik!**

Să citești bine eticheta înainte de a cumpăra vreun aliment!
Cele 14 alergene alimentare periculoase sunt reglementate prin lege și este obligatoriu să fie trecute pe toate etichetele produselor alimentare, chiar și cu mențiunea „pot conține urme de..."!

Totuși, din păcate, în practică, mai pot exista abateri de la lege sau neglijențe și, ca atare, producătorii de alimente să adauge sau să schimbe un ingredient fără

să semnaleze acest lucru pe etichetă! Așadar, fii precaut(ă) și dacă au apărut reacții alergice, oprește consumul alimentelor nepreparate în casă! Învață-i, deci, pe toți membrii familiei tale să citească etichetele produselor alimentare înainte de a le cumpăra și de a le consuma!

Atrage-le atenția bunicilor să nu-și uite ochelarii acasă când pleacă la cumpărături și să nu se abată de la regulile deja stabilite, „din dragoste" pentru nepoți.

Alergenele nu se găsesc doar în alimente, ci și în locuri la care nu te-ai aștepta!
Orice lucru care ar putea veni în contact cu pielea copilului tău trebuie, și el, verificat! Citește etichetele săpunurilor, șampoanelor, emolientelor, cremelor de protecție solară, verifică ingredientele vopselurilor folosite pentru diverse activități, mai ales ale celor care vor fi aplicate direct pe piele. Atenție, chiar și mâncarea și produsele folosite pentru igiena animalelor de companie cu care se joacă copilul pot determina o reacție alergică!



Ilustrație:
Vlad Florea, 11 ani

FII KUBIK ÎN BUCĂTĂRIE!

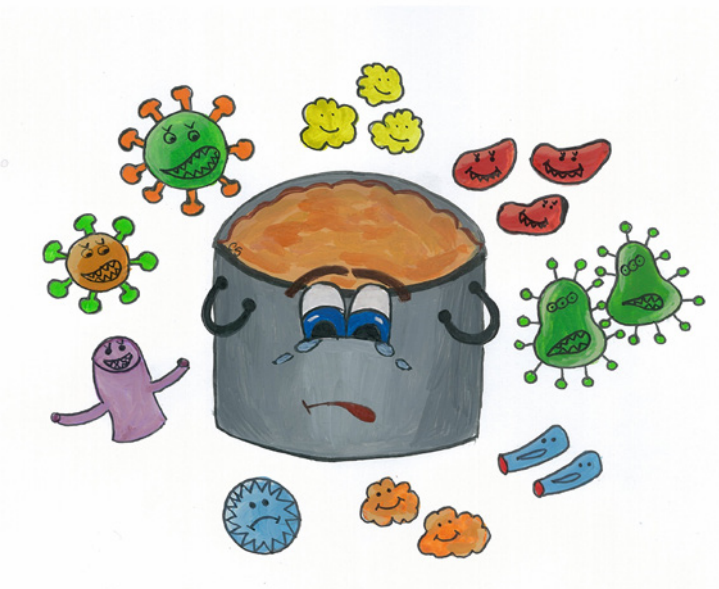
Pregătește în condiții de maximă siguranță și, desigur, cu multă dragoste masa pentru un copil alergic!

Când alegi ingredientele cu care vei găti, ai în vedere că până și o cantitate mică de alergen îi poate cauza o reacție alergică severă, punându-i viața în pericol!

Contaminarea alergenică accidentală (contactul alergenic încrucișat) apare când un alergen este transferat dintr-o eroare de la un aliment la altul, putând produce, în urma consumului, o reacție alergică. Din păcate, posibilitatea apariției unei reacții alergice nu este exclusă, de multe ori, nici după prepararea termică a alimentului, spre deosebire de cazurile de contaminare bacteriană a alimentelor, când riscul de toxiinfecție poate fi redus considerabil prin prepararea termică a alimentelor.

Reține că principalele surse de contaminare alergenică accidentală sunt:

- mașinile de feliat alimente;
- cuțitele de bucătărie, tacâmurile, celelalte ustensilele pentru gătit;
- bureții de spălat vase;
- prosoapele de mâini sau lavetele;
- mănușile protectoare;
- recipientele în care se păstrează mâncarea, platourile și farfuriile;
- frigiderele și congelatoarele;
- stropii din mâncarea gătită, firimiturile, praful de făină, aburii de la gătit, precum și foile de copt;
- sticlele, cănile și paharele;
- oalele, tigăile, tăvile;
- grillurile și friteuzele.



Ilustrație:
Casandra Săpoiu, 22 de ani

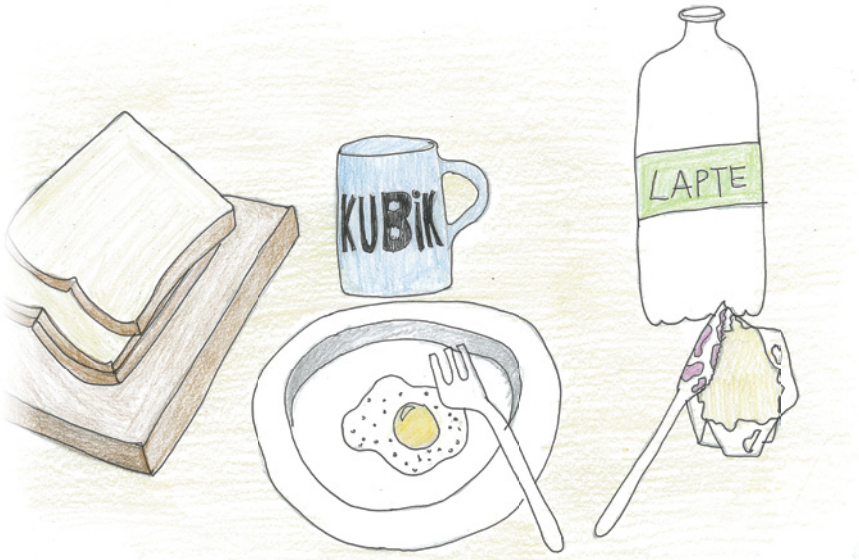
Doar respectând câteva reguli de bază, vei reuși să eviți contaminarea alergenică accidentală!

1. Spală-te bine pe mâini cu apă și cu săpun înainte de a începe să pregătești mâncarea sau să mănânci.
2. Poartă întotdeauna mănuși când prepari mâncarea, având grijă să schimbi mănușile, dacă pregătești meniuri diferite! Utilizează mereu doar mănuși tip latex care nu sunt din latex.
3. Curăță și dezinfectează toate suprafețele de lucru pe care le vei utiliza: blaturi, plăci de tăiere, grătare. Pentru curățarea suprafețelor, folosește apă și săpun, soluții de curățare special concepute pentru alergici sau servețele de unică folosință.
4. Spală foarte bine toate vasele murdare cu apă caldă și cu detergent. De asemenea, curăță impecabil toate vasele înainte de a le introduce în mașina de spălat vase. Nu uita să cureți foarte bine și bureții folosiți pentru spălatul vaselor. După ce le-ai spălat, clătește foarte bine vasele cu apă curată și șterge-le cu șervețele de unică folosință sau cu un prosop curat.
5. Curăță întotdeauna, cu foarte mare grijă, toți stropii de ulei, firimiturile rămase sau praful de făină care s-a împrăștiat în jur.
6. Folosește pentru prepararea alimentelor doar ustensile și vase de bucătărie perfect curate.
7. Nu folosi făina rămasă de la prăjituri pentru a prepara șnițele.



Ilustrație: Casandra Săpoiu, 22 de ani

8. Nu folosi același ulei în care ai prăjit carnea, pentru pește sau pentru legume.
9. Evită să prepari peștele sau fructele de mare în același timp cu alte feluri de mâncare.
10. Nu prepara mai multe feluri de mâncare pe același blat.
11. Dacă pregătești la aceeași masă un fel de mâncare „sigur" și unul „nesigur", începe totdeauna cu cel „sigur". Așază ustensilele și blaturile de lucru direct în chiuvetă, imediat după utilizare și spală-le cu mare grijă.
12. Nu folosi niciodată aceleași ustensile pentru a pregăti diferite feluri de mâncare și, respectiv, pentru servirea diferitelor preparate culinare. De exemplu, nu utiliza același cuțit pentru a felia o bucată de cașcaval sau pentru a porționa o felie de friptură. Nu curăța niciodată cu același cuțit coaja diverselor legume sau fructe.
13. Nu frământa un aluat pentru paste după ce ai pus mâna pe nuci, alune de pădure, arahide sau pe migdale.
14. Nu prepara o salată după ce, cu puțin timp înainte, ai curățat pește sau creveți.
15. Dacă folosești un grătar, asigură-te că acesta a fost foarte bine curățat înainte de a găti ceva pentru copilul tău alergic. De fapt, ar fi mult mai indicat să folosești o folie sau o tavă specială, ca să eviți orice contact alergenic accidental. Nu folosi același grill pentru a prepara carne, pește și, respectiv, legume.
16. Nu încerca să îndepărtezi un alergen descoperit într-un preparat culinar, ci reia procesul de la capăt, preparând un fel de mâncare nou, care să nu mai conțină ingredientul periculos.
17. Pune alimentele în recipiente separate și închise ermetic, înainte de a le depozita sau de a le refrigera.
18. Organizează, în bucătărie, o zonă separată pentru a pregăti meniurile dedicate copiilor alergici.



Ilustrație:
Tudor Marinescu, 12 ani

De reținut!

- Simplul contact cu urme de alergen poate provoca o reacție alergică severă persoanelor intens sensibilizate alergic.
- Alergenele alimentare termostabile sunt considerate și cele mai periculoase, deoarece nu pot fi distruse nici dacă sunt fierte sau coapte, iar unele dintre ele chiar își pot potența capacitatea de a produce alergii prin expunerea la căldură.
- Saliva provenită fie de la o persoană, fie de la un animal poate reprezenta o sursă de contact alergenic.
- Dacă ai constatat că s-a produs o contaminare alergenică accidentală a produsului alimentar preparat cu un alergen față de care ai primit o atenționare, aruncă imediat preparatul contaminat și nu încerca să înlături subtil acel element din preparat!



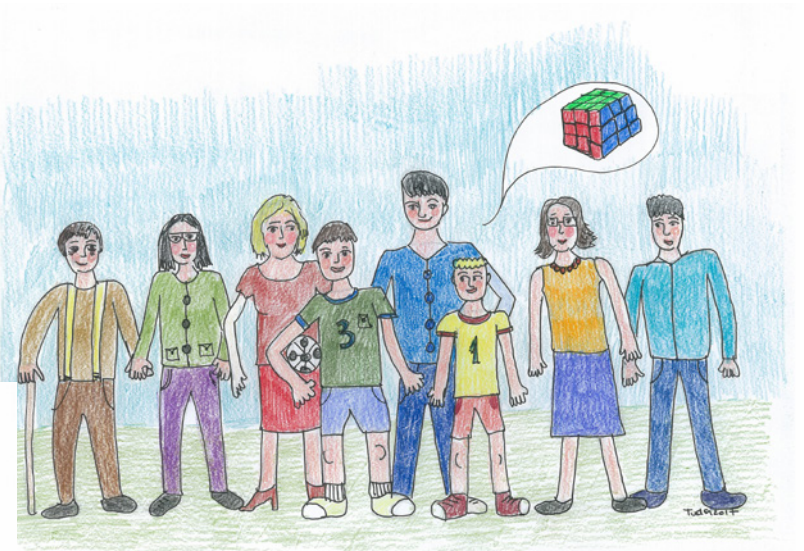
Ilustrație:
Casandra Săpoiu, 22 de ani

Ce înseamnă să fiţi o familie Kubik

Există două mari categorii de părinți Kubic: unii care aleg să elimine definitiv alergenul periculos din casă, mai ales când este vorba despre un bebeluș sau despre un copil foarte mic cu alergii alimentare – și, de ce să nu recunoaștem, este mult mai sigur așa, pentru că micuții sunt tentați să bage totul în gură – și ceilalți, care aleg să mențină sursele alergenice în casă, dar să stabilească reguli foarte stricte pentru restul membrilor familiei, precum și pentru oricare altă persoană care vine în contact ocazional cu copilul alergic.



Ilustrație: Teodora Niculescu, 13 ani



Ilustrație: Tudor Marinescu, 12 ani

Dacă vrei să devii un părinte cât mai Kubik și dacă ai ales să nu dispară complet din casă alergenul alimentar la care copilul tău este alergic, atunci etichetează toate alimentele ca fiind „sigure" sau „nesigure", pentru ca toată lumea, de la membrii familiei la prieteni, bone sau menajere să poată să recunoască cu ușurință alimentul/alimentele care-i declanșează copilului tău alergia! Poate fi foarte utilă atât etichetarea alimentelor din cămară, cât și a celor din frigider sau din congelator. Dacă îți este mai la îndemână, folosește autocolante colorate. De exemplu, poți eticheta alimentele „interzise" cu roșu și pe cele „permise", cu verde. Aplică etichetele colorate pe fiecare produs alimentar din casă. Totuși, evită să mai achiziționezi respectivele alimente interzise sau produse alimentare comercializate asemănătoare. Iar dacă ai în casă atât variante „sigure", cât și „nesigure" de alimente și care au ambalajele

similare, nu păstra niciodată un produs lângă celălalt. Folosește câteva rafturi sau un dulap doar pentru depozitarea alimentelor „sigure”.

Dedică pentru prepararea hrănii copilului tău alergic un set complet de recipiente și de ustensile pe care să le folosești fără excepție atunci când gătești.

Cumpără o cană doar pentru el, pe care să o poată utiliza atât acasă, cât și în deplasări și care nu va fi folosită niciodată de nimeni altcineva. Pentru o mai mare siguranță, pune și numele copilului pe ea!

Învață-l pe copil să nu mănânce nimic de la altcineva și să nu bea după altcineva.

Învață-i pe toți ai casei să-și spele mâinile cu apă și cu săpun înainte de a atinge alimentele sigure. Mâinile lor ar putea fi „contaminate” alergenic și ar putea face o hrană „sigură” să devină brusc „nesigură”.





Ilustrații:
Teodora Hofnăr, 24 de ani



Ilustrație:
Teodora Hofnăr, 24 de ani

Strategii pentru a fi Kubik la masă

- Dacă permiți să existe alergene alimentare periculoase în casa voastră, trebuie să și previi ca reziduurile alergenice să nu se răspândească peste tot. Ca atare, limitează spațiul în care are loc consumul de alimente doar la bucătărie sau în zona specială de luat masa. În caz contrar, peste tot, pe covoare, pe mobilier, pe jucării și pe alte suprafețe se vor găsi urme de alergene.

- Evită contactul dintre diversele alergene alimentare, nu numai în timp ce gătești, dar și când îi servești copilului alergic meniul său special. În timpul mesei, nu trebuie să permiți ca tacâmurile sau alte ustensile care au venit în contact cu alergenele alimentare să atingă cumva alimentele „sigure". De exemplu, cuțitul folosit pentru a întinde untul pe o felie de pâine nu poate fi băgat în borcanul cu gem. Gemul „contaminat alergenic" nu va mai fi deloc un aliment sigur pentru copilul alergic. Dacă întinzi untul pe o felie de pâine prăjită și apoi atingi cu același cuțit bucata de unt, acesta nu va mai fi un aliment sigur pentru cel care este alergic la gluten.

- Dacă vă sosesc oaspeți în vizită, nu uita să le comunici toate regulile și să-i rogi să le respecte. Dacă prietenii voștri au venit și cu copiii lor, o să fii, categoric, în stare de alertă maximă!

Fii un adult Kubik și când duci copilul în parc sau la piscină

la mereu cu tine trusa de urgență și nu o uita în mașină! Trusa de urgență trebuie să conțină cel puțin unu-două (auto)injectoare cu adrenalină, siropuri sau tablete antihistaminice, tablete sau injecții cu cortizon, precum și sprayul bronhodilatator, dacă ai un copil cu astm.

Ai datoria să porți în permanență la tine nu doar lista cu alimentele interzise, ci și planul de acțiune pentru situațiile de urgență, iar copilul alergic de care ai grijă să poarte o brățară de atenționare pe care este inscripționat alimentul la care este alergic.

Înainte de a pleca de acasă, verifică dacă ai telefonul cu tine și dacă este încărcat. În cazul în care copilul tău face o reacție anafilactică, trebuie să-i administrezi autoinjectorul cu adrenalină și să ceri imediat ajutor la serviciul de urgență! Atunci când copilul nu-și revine după maxim 10-15 minute de la prima

administrare, este necesară administrarea unei a doua doze de adrenalină. Atenție, în cazul în care copilul tău are astm, riscul lui de a face o reacție alergică severă este mai mare!

Fă-ți o rețea de intervenție pentru situațiile de urgență, care presupune alertarea altor persoane de încredere, care îți pot sări în ajutor sau care se pot implica activ în acordarea primului ajutor când se găsesc în preajma copilului. Din „echipa" ta de intervenție pot face parte membrii de familie, prieteni, educatori și chiar și medicul alergolog sau pediatru, care cunosc foarte bine particularitățile copilului tău alergic.

Ilustrație:
Flavia Nistor, 17 ani



La restaurant, cu un copil alergic? Iată care sunt provocările!

Verifică dacă personalul de la bucătărie este instruit în privința regulilor legate de contactul alergenic accidental.

Verifică dacă hrana copilului tău este preparată într-o zonă curată și lipsită de contact cu alergenele alimentare care-i declanșează alergia.

Discută direct cu bucătarul-șef despre interdicțiile alimentare ale copilului.

Cere-i chelnerului să mai verifice încă o dată dacă au fost îndeplinite condițiile de siguranță și atenționează-l în privința contactului alergenic accidental care se poate produce și în timpul servirii felului de mâncare special.

Verifică să nu fi fost adăugat vreun sos sau vreun dressing fără acceptul tău. Nu alege niciodată locuri cu risc crescut, de exemplu restaurantele cu specific pescăresc, dacă copilul este alergic la pește sau la fructe de mare ori restaurantele în care mâncarea se servește la bufet suedez.

Dacă ai un copil alergic la lapte, nu alege să comanzi smoothy-uri, pentru că nu poți verifica dacă mixerul a venit în contact doar cu lapte vegetal. Același sfat pentru înghețată, în cazul căreia există un risc la fel de mare de „contaminare" alergenică.

Nu lăsa copilul să bea din alt pahar sau din altă cană decât paharul sau cana lui, aduse de tine de acasă. Folosește sau permite-i să folosească doar tacâmurile, farfuriile și celelalte ustensile care îi sunt strict dedicate – mai ales când ai un copil foarte mic.

Pentru siguranță deplină în cazul unui copil cu multiple alergii alimentare, este de preferat să-i dai doar mâncare preparată acasă, conform regulilor Kubik în bucătărie.



Ilustrație:
Andra Plăcintescu, 16 ani



Ilustrație:
Teodora Niculescu, 13 ani

ÎNVAȚĂ-L SĂ PETREACĂ ÎN SPIRITUL KUBIK!

Este foarte trist că, de cele mai multe ori, copiii alergici sunt excluși de la astfel de petreceri. Dacă un părinte te roagă să respecți condițiile speciale ce privesc alergiile alimentare ale copilului lor, nu refuza! Acordă-i tot sprijinul și învață cum poți respecta regulile de siguranță pentru micuțul lui alergic. Pregătește-i și lui cel puțin un desert special, doar cu ingredientele pe care le tolerează.

În situația în care copilul tău alergic va participa la o petrecere, contactează gazda și întreab-o ce feluri de mâncare vor fi servite. Asigură-te că nu reprezintă o problemă faptul că o să-i duci mâncarea copilului tău într-o cutie specială, pentru o mai mare siguranță. Asigură-te și că nu se organizează jocuri în care premiile vor fi reprezentate de dulciuri care pot fi periculoase pentru el.

Nu-ți trimite copilul alergic, la petrecere, fără să aibă la el trusa de urgență. Explică-i gazdei cum să reacționeze conform instrucțiunilor aflate în planul de acțiune pentru anafilaxie și include-o în echipa ta de intervenție pentru situațiile de urgență, oferindu-i numerele de telefon utile ale membrilor de familie, prietenilor apropiați, alergologului sau pediatrului. Nu uita să-i reamintești că, în caz de anafilaxie, trebuie să alerteze cât mai repede serviciul de urgență!

Pregătește-ți copilul pentru o astfel de experiență. Spune-i ce alimente are voie să consume, amintește-i că este interzis să primească mâncare de la alt copil sau de la alt adult decât cel pe care l-ai desemnat responsabil pentru respectarea regulilor tale.

Amintește-i și că este interzis să bea după un alt copil ori să sufle într-un balon sau într-un fluier după altcineva. Învață-l să bea doar din cana cu numele lui trecut pe eticheta specială și să mănânce doar din cutiuța lui specială.

Asigură-te că ceilalți copii nu îl resping și nu-l pun în situații dificile.
Ca să eviți cât mai mult posibil situațiile neplăcute, pregătește-i și lui dulciuri asemănătoare cu ale celorlalți copii, folosind doar ingredientele care nu-i declanșează alergia.

Educă-ți copilul să fie Kubik și să empatizeze mereu cu colegii sau cu prietenii lui alergici.



Ilustrație:
Vlad Florea, 11 ani

ÎN EXCURSIE, ÎN VIZITĂ LA PRIETENI SAU LA BUNICI

Asigură-te că micuțul tău va dormi într-un pat separat! Nu uita să-i pui brățara de avertizare!

Verifică să aibă cu el trusa de urgență și instruiește-i pe cei care îl vor avea în grijă să recunoască semnele unei reacții alergice și să intervină prompt, utilizând negreșit, dacă este nevoie, chiar și injectorul cu adrenalină. Roagă-i să verifice contactele telefonice și să stabilească o „linie roșie" cu tine și cu ceilalți adulți care fac parte din echipa ta de intervenție.

Asigură-te că au înțeles perfect regulile privind interdicția consumului de alimente la care copilul tău este alergic și că acesta va primi doar alimente sigure. Verifică încă o dată dacă au citit și despre regulile de evitare a contactului alergenic accidental și dacă micuțului tău i se va prepara hrana separat și în condiții de maximă siguranță.

Verifică dacă atât adulții, cât și copiii din casa respectivă au înțeles regulile pe care trebuie să le respecte.

Adresez felicitări sincere oricărui adult care are curajul să ia în grijă un copil cu alergii alimentare și mai ales educatorului care include, fără ezitare, un astfel de copil cu nevoi speciale, în toate activitățile școlare și extrașcolare!



Ilustrație:
Andra Plăcintescu, 16 ani

CUM RECUNOȘTI O REACȚIE ALERGICĂ ÎN CAZUL UNUI COPIL?

În primul rând, trebuie să știi că reacțiile alergice pot fi ușoare, moderate sau severe, dar că **anafilaxia este cea mai severă reacție alergică, pentru că-i poate pune copilului viața în pericol**.

În reacțiile alergice ușoare și moderate, copilul poate avea, pe piele, erupții care arată ca o urzicătură sau ca înțepăturile de țânțari și mâncărimi (urticarie) sau umflături în diverse zone ale corpului ori doar i se poate înroși pielea.

Un copil alergic se poate comporta bizar și poate spune, uneori, chiar și lucruri trăsnite. Mai exact, se poate plânge că îl gâdilă sau că îl zgârie limba ori că i-a crescut păr pe limbă sau chiar că i-a intrat o broască în gât. De asemenea, se poate trage de urechi sau de haine ca să se scarpine mai ușor. La fel de posibil, îți poate spune că îl roade un șoricel de burtică și atunci te poți aștepta să verse în jet sau să aibă scaune dese și moi. Dacă toate acestea cresc în intensitate, adeseori pot evolua într-o reacție alergică severă!

De asemenea, micuțul poate începe să se scarpine la nas și la ochi, să strănute repetat, să-i curgă nasul brusc, să i se înroșească ochii și să lăcrimeze. Într-o reacție alergică ușoară sau moderată, îi poți administra copilului doar o medicație antihistaminică sau un preparat cortizonic, ținându-l însă tot timpul sub observație și, la orice semn de agravare, îi vei administra repede medicamentul salvator de viață, adică autoinjectorul cu adrenalină.

Dacă are de-a face cu o reacție alergică severă, copilul începe să tușească, poate avea o respirație dificilă și șuierătoare, devine răgușit și, uneori, chiar nu reușește să vorbească bine din cauză că are buzele și limba umflate. În plus, devine brusc palid, amețit, apatic, are pulsul prea accelerat sau prea slab, imperceptibil și pierde contactul cu ceilalți, putând deveni în final și inconștient.

Dacă recunoști semnele unei reacții alergice severe în starea copilului, trebuie să intervii prompt, așezându-l în poziția culcat, pe o parte sau cu picioarele ridicate, și să-i administrezi, fără nicio ezitare, injectorul cu adrenalină. Apoi, rapid vei anunța serviciul de urgență. Supraveghează copilul și, dacă nu și-a revenit în maximum 10-15 minute, administrează-i și a doua doză de adrenalină.



Ilustrație:
Andra Plăcintescu, 16 ani

Reține câteva sfaturi pentru situațiile de urgență!

- Nu considera alergia alimentară o problemă banală!
- Simptomele pot să apară după câteva minute până la câteva ore după ce copilul a consumat alimentul la care este alergic.
- Există și o formă specială de anafilaxie, când reacția alergică apare doar dacă acel copil a consumat un aliment și dacă în următoarele 2-4 ore, face un efort fizic susținut.
- O reacție anafilactică poate evolua și în două faze, adică simptomele să dispară într-o primă etapă, pentru a reapărea după 12-24 de ore.
- Nu te aștepta ca întotdeauna, într-o anafilaxie, copilul să prezinte urticarie sau edeme.
- Respectă întocmai planul de acțiune pentru anafilaxie.
- Recunoaște rapid simptomele.
- Instituie rapid tratamentul de urgență cu autoinjectorul cu adrenalină.
- Alertează imediat serviciul de urgență – sună la 112!

Te întrebi cine poate folosi (auto)injectorul cu adrenalină?

Învață să recunoști toate semnele unei reacții alergice și reține că ele se pot asocia într-un tablou diferit, de fiecare dată. Nu uita că antihistaminicele nu opresc o reacție alergică severă, de aceea în cazul unei reacții anafilactice, trebuie să folosești, ca primă alegere, injectorul cu adrenalină.

Epipenul sau (auto)injectorul cu adrenalină a fost conceput pentru a putea fi utilizat de oricine, și fără o pregătire medicală, indiferent că este vorba de părinți, de bunici, educatori, bone și chiar de copilul însuși, dacă este suficient de mare. Reține că trebuie să îndrepți capătul albastru spre cer și cel portocaliu spre piele. Se așază perpendicular pe coapsă, în treimea superioară, se ține apăsat 10 secunde – în cazul autoinjectoarelor mai vechi – sau doar 3 secunde, la cele de ultimă generație.

Nu te teme, copilul o să simtă doar o ușoară înțepătură!

Nu trebuie să deplasezi copilul pe jos sau cu mașina ta la spital, ci așteaptă să vină o ambulanță.

Învață copilul să recunoască și singur medicamentele din trusa de urgență.

Copilul care are și astm prezintă un risc mai mare pentru o reacție alergică severă. Învață mereu din greșelile tale și ale altora și nu le repeta!



Ilustrație:
Andra Plăcintescu, 16 ani

Fii un părinte Kubik total: mental și emoțional!

Copiii pot avea alergii alimentare de la vârste foarte mici, așa că, de obicei, nu știu cum arată o pizza, o ciocolată sau o înghețată, dacă nu ai avut tu grijă „să le faci cunoștință" cu ele. Dacă îi cumperi copilului alimente sigure și s-a obișnuit cu ele, nu le duce lipsa celorlalte, pentru că nu le cunoaște. De fapt, dacă ar fi puși să aleagă singuri, copiii ar prefera alimentele foarte sănătoase!

Pe măsură ce cresc, însă, copiii alergici sesizează când sunt excluși de la diverse activități și nu se mai simt confortabil și, în plus, vreau să mănânce și ei tot ce văd la prietenii lor. Într-o asemenea situație, lucrurile devin mai delicate și mai dificil de gestionat.

Să fii un copil alergic nu este un lucru ușor! De aceea, poartă-te cât mai firesc cu copilul alergic și alege-ți cu mare grijă cuvintele atunci când vorbiți despre problemele lui!

Ajută-l „să se împrietenească" cu alergiile sale și fii pentru el un model de gândire pozitivă.



Ilustrație:
Andra Plăcintescu, 16 ani

Învață-l pe copil să-și recunoască simptomele de alergie și, când este mai mare, pe la 5-6 ani, inițiază-l în administrarea medicației din trusa sa de urgență, inclusiv în folosirea autoinjectorului cu adrenalină. Astfel vei pune bazele unei viitoare persoane responsabile și unui caracter puternic.

Să fii părintele lui și să simți permanent că nu este în siguranță poate fi extrem de solicitant. Nu te lăsa, însă, copleșit de griji și de emoții negative. Te poate ajuta să vorbești cu cei care au probleme asemănătoare, deși fiecare copil se confruntă cu reacții alergice particulare.

Dacă fiul sau fiica ta are și alte boli alergice, precum dermatită atopică, rinită alergică sau astm, ele trebuie tratate corect și cât mai bine controlate. O bună gestionare poate influența favorabil și dinamica alergiilor alimentare.

Chiar dacă reacțiile alergice alimentare fatale sunt rare, ai grijă ca micuțul tău să nu consume alimente la care este alergic, să aibă în permanență cu el trusa de urgență și să poarte o brățară de atenționare. Nu în ultimul rând, cere sprijinul și formează-ți atent o echipă de intervenție pentru situațiile de urgență. Nu păstra secretă povestea voastră ci cere ajutor din partea prietenilor și altor oameni care ar putea să te sprijine în demersul tău de a-i asigura copilului un nivel cât mai ridicat de siguranță. Un copil pe care îl vei învăța să povestească despre alergiile sale, va fi un copil mai ocrotit de cei din jur!

Bibliografie:

Nevard Jackie, "Thai's Guide to Being Food Allergy Smart", Inkspot, Australia, Libby Urbahn, Buderim, Qld, 2017

Regulamentul (UE) nr. 1169/2011 al Parlamentului European și al Consiliului din 25 octombrie 2011 privind informarea consumatorilor cu privire la produsele alimentare, de modificare a Regulamentelor (CE) nr. 1924/2006 și (CE) nr. 1925/2006 ale Parlamentului European și ale Consiliului și de abrogare a Directivei 87/250/CEE a Comisiei, a Directivei 90/496/CEE a Consiliului, a Directivei 1999/10/CE a Comisiei, a Directivei 2000/13/CE a Parlamentului European și a Consiliului, a Directivelor 2002/67/CE și 2008/5/CE ale Comisiei și a Regulamentului (CE) nr. 608/2004 al Comisiei Text cu relevanță pentru SEE https://www.foodallergy.org/life-with-food-allergies/living-well-everyday/avoiding-cross-contact Schaefer, J; Serving People with Food Allergies: Kitchen Management and Menu Creation: CRC Press 2011

http://www.kidswithfoodallergies.org/page/prevent-allergic-reactions-in-your-home.asp Kids With Food Allergies A division of the Asthma and Allergy Foundation of America, 2005-2017

http://home.allergicchild.com/traveling-and-eating-out-with-food-allergy/,Traveling and Eating Out With Food Allergy, Robert and Nicole Smith

https://www.foodallergy.org/life-with-food-allergies/newly-diagnosed/how-a-child-might-describe-a-reaction, Life with Food Allergies,Food Allergies Research & Education

https://www.foodallergy.org/life-with-food-allergies/food-allergy-101/symptoms-of-an-allergic-reaction-to-food, Life with Food Allergies,Food Allergies Research & Education

Experienţa de a avea un copil diagnosticat cu alergii alimentare poate deveni de-a dreptul copleşitoare. Totuși, important este că nu sunteți singuri în această „aventură”, ci puteți avea alături prieteni de nădejde, care vă vor întinde o mână de ajutor oricând le-o veți cere!

În afară de Kubik Program Educativ Dedicat Alergiilor Alimentare (ce poate fi accesat și aderând la grupul cu același nume de pe Facebook), puteți primi sfaturi şi găsi soluţii pentru problemele specifice alergiilor alimentare și la următoarele adrese:

brăţări de avertizare @HandmadeByIrene
www.danyelle.ro
claudiagrozalazar.ro
www.mollers.ro
www.secom.ro
alimentespeciale.ro
allergyfarma.ro

Texte: dr. Claudia Adriana Nicolae, medic primar alergologie și imunologie clinică
Editare texte și corectură: Ana-Maria Niță
Grafică: Octavian Niculescu