Аллергии и астму сложнее контролировать в школе, чем дома

Вы многое делаете, чтобы держать аллергии и астму Вашего ребенка под контролем. Вы постоянно убираете пыль и не даете контактировать с животными, также Вы уверены, что Ваш ребенок принимает правильные лекарства в нужное время. Потом Вы отправляете его в школу, и эта размеренная жизнь рушится из-за появившихся бесконтрольных симптомов.

Аллергены, вызванные окружающей средой, такие как плесень, пылевые клещи и шерсть животных, могут усугубить течение болезни и ухудшить выражение симптомов. Но каждый родитель может помочь своему ребенку предотвратить те страдания, которые приносят аллергии и приступы астмы. Американский университет аллергии, астмы и иммунологии предлагает несколько подсказок:

* **Летняя пора** – Первоначально сделайте визит к аллергологу. Хорошо квалифицированный врач поможет Вам справиться с детскими аллергиями и астмой. Работая с ним, Вы будете уверены, что Ваш ребенок лечится, а симптомы болезни находятся под контролем. Всегда давайте знать аллергологу, если Вам кажется, что препараты не работают. Если Ваш ребенок уже достаточно взрослый, научите его правильно использовать ингалятор и автоинъектор с адреналином.
* **Научите учителя** – У большинства учителей в классе есть дети, которые страдают от аллергий и астмы. И очень важно рассказать педагогу, что именно может стать возбудителем болезни, чтобы он знал, что делать в той или иной ситуации. Если Вашему ребенку необходимо принимать лекарства в течения дня, обговорите этот момент со школьной администрацией и рабочим коллективом.
* **Школьная столовая** – К сожалению, школьные издевательства часто распространены в столовой, из-за чего дети с аллергией на определенные продукты могут стать предметом насмешек. Поэтому во всех школах должны быть социальные кампании, направленные на искоренение издевательств среди школьников, которые научили бы детей защищать тех, у кого есть опасная для жизни аллергия на определенные продукты. Если Вам кажется, что над Вашим ребенком издеваются, сообщите классному руководителю или директору школы.
* **Дом вдали от дома** – Если Вы принимаете различные меры у себя дома, чтобы не впустить аллергены внутрь, то поговорите с учителями, что они могут сделать. Договоритесь не открывать окна в особо цветущие дни, использовать минимальное количество ковров и вовремя чинить протекающие краны и трубы. Пусть они знают, что школьная плесень может вызвать опасную реакцию у детей, болеющих аллергиями и астмой.
* **На улице** – Урок физкультуры, спортивные занятия после школы и игры на детской площадке могут провоцировать упражнение индуцированного бронхоспазма. Дети с аллергиями и астмой могут участвовать во всех видах спорта, которые им нравятся, но они должны придерживаться рекомендаций своего аллерголога. Появляющиеся симптомы астмы во время физических нагрузок показывают, что у ребенка она слабо контролируемая. Убедитесь, что тренер или учитель физкультуры знает, что делать во время приступа астмы.

http://acaai.org/news/allergies-and-asthma-can-be-harder-control-school-home