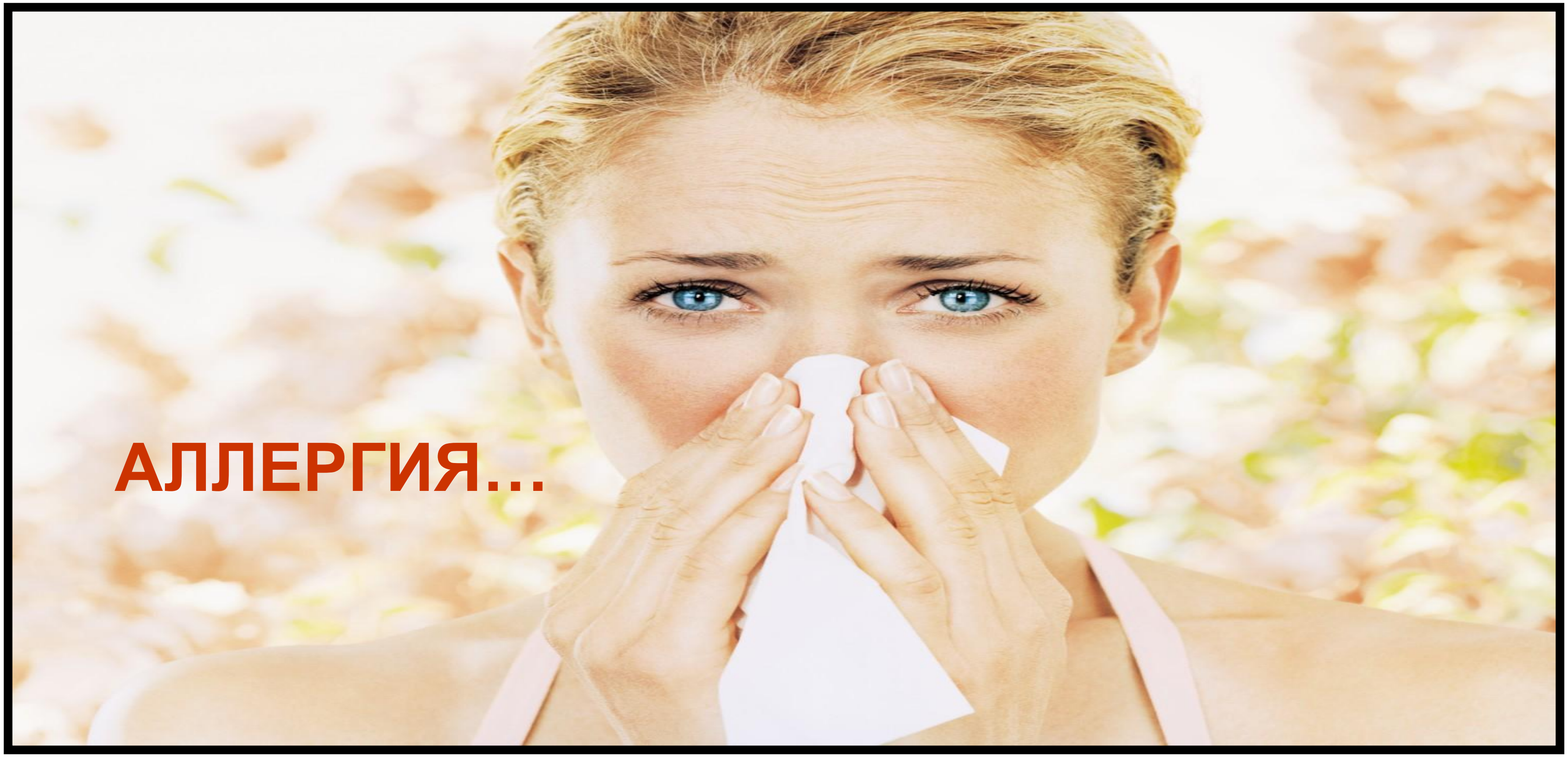
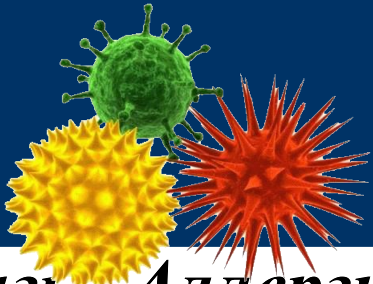


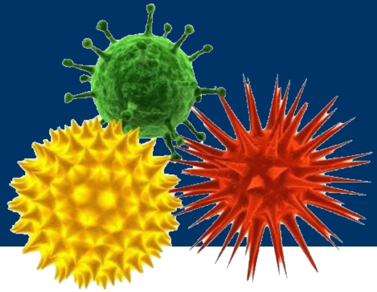
Тағамдық аллергия және тағам жақпау

Орындаған: Нәдірбаев М
Қабылдаған: Назарова Л

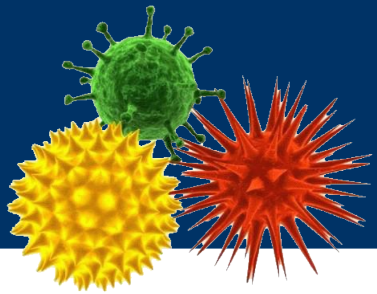
XXI ғасырда ең көп таралған аурулардың бірі — **аллергия**



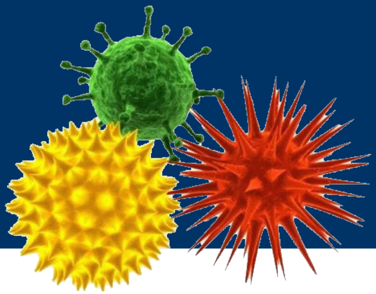
сезімталдығы. Аллергия терминін алғаш 1906 жылы* [Австрия]*Аллергия — (көне грекше: ἄλλος— басқаша, ergon — әрекет, жауап) — организмнің қоршаған ортаның кейбір әсерлеріне әдеттегіден тыс сезімталдығы. Аллергия терминін алғаш 1906 жылы Австрия педиаторлары* [К.Пирке]*Аллергия — (көне грекше: ἄλλος—



Аллергия туралы деректер көне заманнан белгілі. [Гален](#) *Аллергия туралы деректер көне заманнан белгілі. Гален (2 ғасыр)* [раушан](#) *Аллергия туралы деректер көне заманнан белгілі. Гален (2 ғасыр) раушан гүлінен адам мұрынының бітіп қалатыны туралы жазған. Аллергияны туындататын заттарды* [аллергендер](#) *Аллергия туралы деректер көне заманнан белгілі. Гален (2 ғасыр) раушан гүлінен адам мұрынының бітіп қалатыны туралы жазған. Аллергияны туындататын заттарды аллергендер дейді. Аллергендер организмге сырттан түсетін (*[экзогендік](#) *Аллергия туралы деректер көне заманнан белгілі. Гален (2 ғасыр) раушан гүлінен адам мұрынының бітіп қалатыны туралы жазған. Аллергияны туындататын заттарды аллергендер дейді. Аллергендер организмге сырттан түсетін (экзогендік) және организмнің*

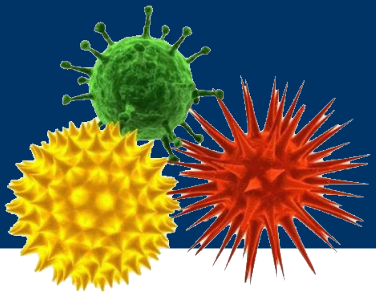


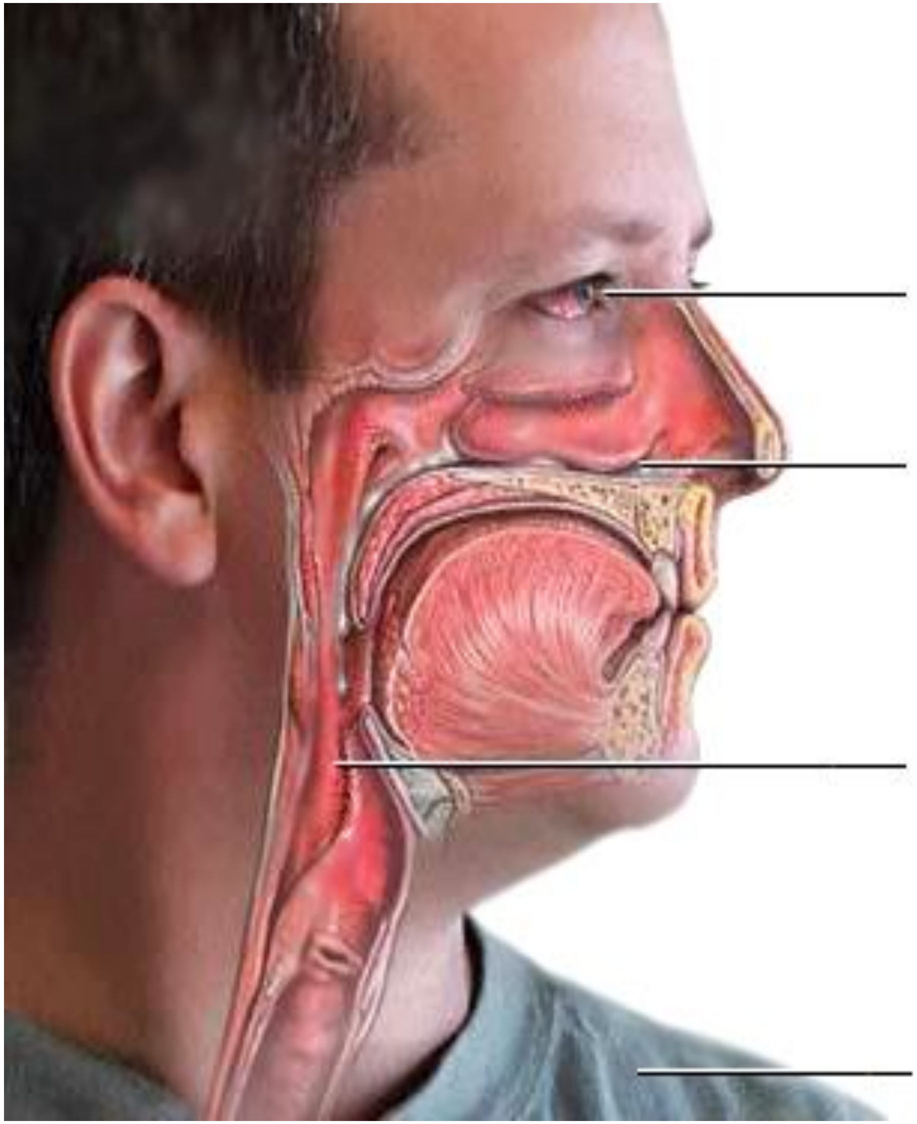
Эндогендік аллергендер көпшілік жағдайларда әртүрлі микробтардың, вирустардың, суық немесе ыстық температуралардың, улы [химиялық](#)*Эндогендік аллергендер көпшілік жағдайларда әртүрлі микробтардың, вирустардың, суық немесе ыстық температуралардың, улы химиялық заттардың,* [иондағыш](#) *сәулелердің әсерлерінен организімнің өзінде пайда болады. Аллерген организмге алғаш рет түскенде иммундық жүйелерге әсер етіп, оның сол аллергенге сезімталдығын көтереді. Кейін бұл аллергеннің қайталап түсуі салдарынан аллергиялық ауру пайда болады.*



Аллергияның кең тараған түрлеріне: бронхиалдықАллергияның кең тараған түрлеріне: бронхиалдық демікпеАллергияның кең тараған түрлеріне: бронхиалдық демікпе, есекжемАллергияның кең тараған түрлеріне: бронхиалдық демікпе, есекжем,Кванке ісінуіАллергияның кең тараған түрлеріне: бронхиалдық демікпе, есекжем,Кванке ісінуі, поллиноздарАллергияның кең тараған

Аллергияның белгілері:



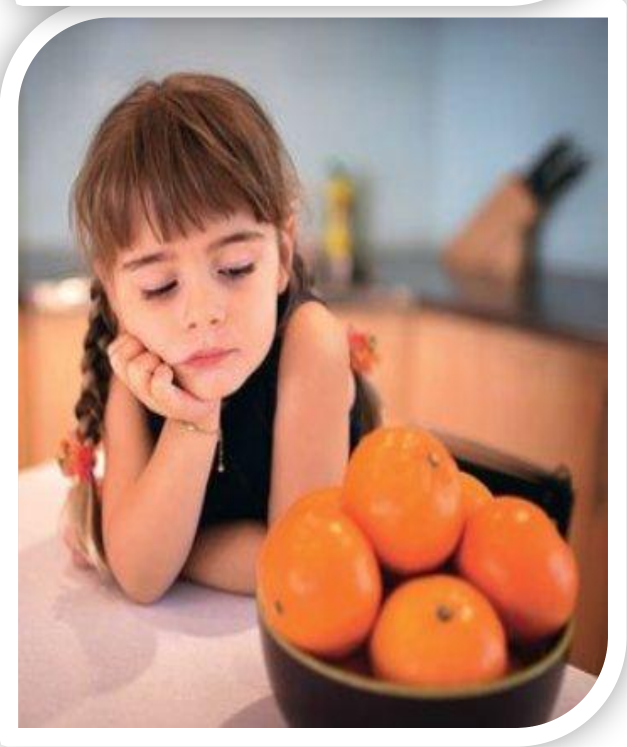


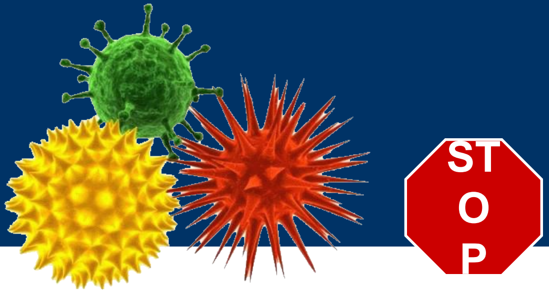
Көздің қызаруы,жасаурауы;

Түшкіру,мұрынның бекітілуі;

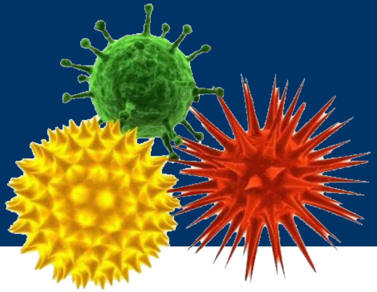
Тамақтың қышуы,жұтынудың қиындауы;

Терінің қышып,қызаруы;

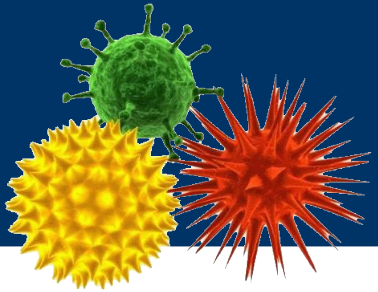




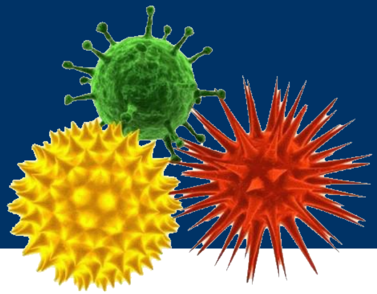
Аллергияның пайда болуына екі фактор әсер етеді. Бірінші фактор — тұқымқуалаушылық, екіншісі — жүре пайда болатын аллергия. Әдетте өсімдіктердің тозаңынан болатын аллергияның түрлері өте көп. Бұл — маусымдық поллиноз, аллергиялық коньюктивтің кең таралған түрі.



Сонымен қатар темекі түтіні, қоршаған ортаның ластануы, жәндіктердің әсерінен де аллергиялық дерт жиі пайда болады. Алматы қаласының өзінде аллергиялық аурудың 20-ға жуық түрі кездеседі, соңғы жылдары бұл ауруға шалдыққандардың саны 30 %-ға өскен.

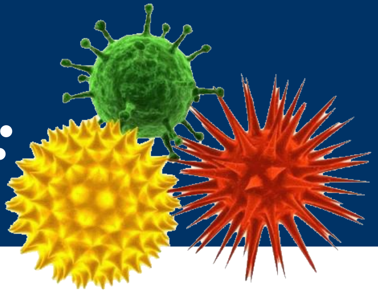


Аллергологтар негізінен көкөністер мен цитрусты жемістерге шектеу қояды. Сонымен қатар шоколад, кофе, какао, қант және теңіз өнімдерінен де сырқаты қозып кететін адамдар да болады.



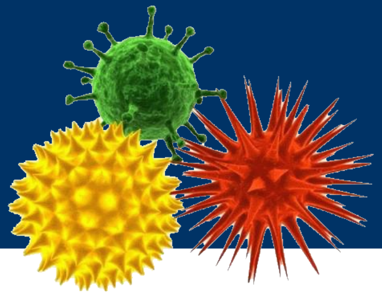
Аллергия түрліше көрініс береді. Мәселен, бірде тері қышып, аздап бөртіп ғана білінсе, кейде дене тастай болып ісініп, дуылдап қышиды, болмаса, мұрыннан су ағып, көз жасаурап, қызарады. Немесе тыныс ауырлап, демікпе басталады. Бронхы демікпесі – аллергияның ішіндегі ең қауіпті түрі. Оны дер кезінде емдемесе, ауыр асқынған түріне ауысып кетеді. Демікпеге жасөспірім кезінде көбінесе ұлдар, ал ересектер арасында демікпеге әйел адамдар жиі ұшырайды. Демікпе ауруын бұрын тек 5 жастан кейін, ал маусымдық поллинозды 7 жастан кейін ғана кезіктірсе, соңғы жылдары демікпе бір жасқа дейінгі балаларда да ұшырасады.

Аллергияның алдын алу және емі:

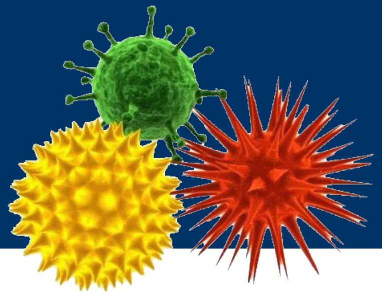


Аллергияның емінің біріншісі және ең дұрысы аллергия шақыратын аллергеннен аулақ болу, яғни өзіңе жақпайтын аллергендерді анықтап, содан сақ болу. Екіншісі дәрігер аллергологтармен кеңесіп дәрі дәрмектермен емделу. Үшіншісі аллергенспецификалық иммунотерапияны алу.

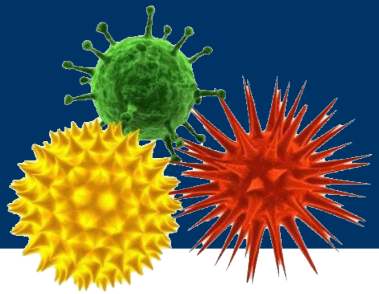
Поллиноз бір күнде емделмейді. Одан құтылу үшін шыдамдылық әрі әжептәуір қаржы да керек. Өйткені дәріханаларда сатылатын аллергияға қарсы дәрі дәрмектер өте қымбат. Сондай-ақ бірнеше аллергенге сынақ жасау да әжептәуір ақшаны қажет етеді. Бір ғана аллергенді анықтау мың теңге, жирма аллергенді анықтау он бес мың теңге. Өкінішке орай, бүгінде бұл ауру, әсіресе, балалар арасында белең алуда.



Ауырған адам әлсіреп, оған дәрумендер де жетіспеуі мүмкін. Сол себепті: күніне бір грамм С дәруменін қабылдау, тағам құрамында ақуыз, май, көмірсутегі жеткілікті болуы шарт. Бөлмені желдетіп, ауасын жиі тазартып тұрған дұрыс, үйдің ішін және сыртын жылына кем дегенде екі рет әктеп, тазартып тұру керек. Науқас жататын бөлмеде кілем, палас, жұмсақ ойыншықтар мен ортақ заттардың болмағаны жөн. Синтетика мен тоқыма киім аллергиялық реакция береді. Аллергияның алдын алу үшін дұрыс тамақтанып, жүз пайыз таза мақта киімін кию керек.



Аллергияның алдын алу үшін гүлдену күнтізбесі бойынша, өсімдігіңіздің гүлденетін кезеңінде қасына жоламау керек. Далада таңғы сағат 6.00-ден 10.00-ге дейін жүрмеуге тырысыңыз, себебі сол уақытта өсімдіктер тозаңды көп бөледі. Шаңсорғышпен жұмыс істегенде ылғал дәкеден жасалған маска тағыңыз. Жұмысыңызды бітіргесін сол бөлмеден тозаң арылғанша шыға тұрыңыз. Құрғақ, ашық, желді күні далада жүрмеуге тырысыңыз. Тозаң киім мен шашта жиналатындықтан, киімді ауыстырып отырған дұрыс. Бөлмеңіз құрғақ әрі күн түсетін болуы керек және жиі желдетіп тұрыңыз.



Аллерголог дәрігерлер аллергенді жойып, аялаушы ем, дәм тағайындайды. Десенсибилизациялайтын ем жүргізеді. Ем қонбайтын ауыр жағдайларда күшті дәрі-дәрмектермен емдейді. Ескерту: жеңіл түрі болса да дәрі-дәрмектерді дәрігермен кеңесіп барып ішу қажет. Аллергиядан зардап шегіп жүрген адамдар күнделікті тұтынатын тағамдардың тізімін жазып, өздеріне не жақпайтынын да аңғаруларына болады. Аллергия туғызатын тағам өнімдері: сүт – бүкіл жер шары халқының бір жарым пайызының сүтке аллергиясы бар.