

Ny inställning till allergier

– tips till barnfamiljer



Hur uppstår allergier?

Allergier och överkänsligheter är delvis ärftliga, men uppkomsten av dem är mera beroende av våra levnadsvanor och livsmiljön. En levande och mångsidig natur stärker skyddsfaktorerna i vår kropp medan en steril omgivning försvagar kroppens naturliga immunsystem.

Allergierna och överkänsligheterna har blivit en epidemi i västländerna. Vi kan tackla det här problemet genom att förstärka kroppens skyddsfaktorer med hjälp av försiktig exponering på egen hand eller hyposensibilisering, som sköts av sakkunniga inom hälsovården. Sunda levnadsvanor är också mycket viktiga för ett välfungerande immunsystem.



Allergihälsa som mål

- **Lev för fulla muggar med allergin:** Det finns ingen lag som säger att allergin nödvändigtvis blir värre med tiden. Speciellt hos barn är lindriga allergiska symtom mycket vanliga och kan försvinna av sig själv så småningom.
- **Förstärk toleransen:** En livsstil som förstärker immunförsvaret, speciellt friluftsliv ute i naturen, främjar välmåendet. Du kan aktivt öka toleransen på många olika sätt. Som exempel kan nämnas att symtomen och behovet av mediciner minskar med 40–50 procent vid hyposensibilisering med injektioner eller med tabletter som sätts under tungan.
- **God vardag genom måttlighet:** Det är inte bra att begränsa livsmiljön i onödan. Det lönar sig att undvika produkter som irriterar huden starkt. De oparfymrade och högklassiga baspreparaten passar de flesta.
- **Undvik inte för säkerhets skull:** Att undvika livsmedel i onödan är till skada och kan äventyra ett barns tillgång till viktiga näringsämnen, öka risken för allvarliga allergiska reaktioner vid oavsiktlig exponering och förvränga barnets inställning till mat.
- **Skaffa diagnos och vårda noggrant:** Det är viktigt att fastställa svåra allergier i ett tidigt skede. Rätt vård av symtomen, exempelvis hyposensibilisering och i vissa fall undvikande av allergen, kräver preciserad diagnostik.
- **Sluta röka i tid:** Förebyggandet av astma och allergi hos ett barn börjar med en rökfri mamma. Rökning under graviditeten ökar allergirisken hos barnet med det dubbla, och om mamman röker under amningstiden är risken för att barnet insjuknar i astma också nästan dubbelt så stor.
- **Bättre inneluft:** Kvaliteten på inneluften är fortfarande dålig i många hem. Inneluftens temperatur är oftast för hög, och ventilationen är otillräcklig, fungerar dåligt eller transporterar föroreningar och partiklar in i bostaden.
- **Hudvård viktigt redan hos spädbarn:** Kontrollera den nyfödda babys hud dagligen och vårda den med rinnande vatten och vid behov luftbad och talk. Använd helst salvor och tvättmedel som lämpar sig för känslig hud.



Hudvård för barn i olika åldrar

BARN I BLÖJÅLDERN (0-3 år)

Den nyfödda babys hud är känslig, och det är viktigt att man dagligen kontrollerar i vilket skick huden är, i synnerhet i böjveck såsom huden bakom öronen, armhålorna och ljumskveckan. De vanligaste hudproblemen hos nyfödda babyer och spädbarn är allergiska eksem, irriterad och inflammerad hud i blöjområdet, torr hud och skorv i hårbotten. Man kan förebygga uppkomsten av skorv genom att borsta babys hår och hårbotten dagligen för att förbättra blodcirkulationen i huden. Babys nagelvallar inflammeras lätt, så man får klippa naglarna först när barnet är två veckor gammalt. Babys ögon rengörs vid behov med vatten från den yttre ögonvrån mot den inre, och varande ögon rengörs flera gånger om dagen med kompresser.

Stjärten hos barn med frisk hud bör tvättas med rinnande vatten minst en gång om dagen eller vid varje byte av blöja som har avföring. Torr hud kan smörjas med bassalva eller olja, och på hud som baddats i blöjan kan man använda talk. Irriterad och röd hud bör ges luftbad. Barnet kan under sina första dagar få små babyfinnar, eller hormonprickar, som försvinner av sig själv.

BARN I LEKÅLDERN (3-6 år)

Barn med frisk hud tvättas med bara vatten men man kan använda tvål på mer smutsiga ställen. Vid hårtvätt lönar det sig att använda bara vatten eller något mildt schampo. Det lönar sig att välja produkter som är avsedda för barn eller för känslig hud, eftersom dessa inte gör huden torrare såsom vanliga tvättmedel kan göra. För barn med torr hud kan man också använda bassalva som tvättmedel i stället för tvål. Efter tvätten breder man ut bassalva på den fuktiga huden så att den blir vit av salvan.



Atopiskt eksem hos barn

Upp till 30 % av de finländska babyerna misstänks lida av allergi, men hos endast 5 % av småbarnen konstateras matallergi. Atopiskt eksem är det vanligaste symtomet hos spädbarn som kommer till läkare för en allergiutredning. Atopiskt eksem kännetecknas av torr hud och klåda.

- Det är viktigt att använda bassalva regelbundet. Om huden är inflammerad ska man sköta den med kortisonsalva.
- Man behöver inte undvika dusch och bad: ju mer eksem, desto mer duschar och bad. Mikrober trivs i irriterad hud.
- Överdriven tvättning, grova klädfibrer, svettning, tvätt- och rengöringsmedel, parfumerad kosmetika och andra retmedel kan förvärra atopiska eksem.
- Oparfumerade och allergimärkta produktserier lämpar sig oftast också för atopisk hy.
- Symtomen, såsom torr och grov hud eller rodnad och klåda, börjar ofta då babyen är 4–8 månader gammal. Barnet lär sig klia sig i 5–7 månaders ålder, och då kan det uppstå sår och skorpor på huden.
- Små babyer kan ha utslag i ansiktet och hårbotten samt på låren, händerna och bålén.
- Barn i lek- och skolåldern har i allmänhet utslag huvudsakligen i böjvecken, knä- och armvecken och nacken.





Barn med matallergi

Onödigt undvikande av födoämnen förebygger inte matallergier hos ditt barn. Tvärtom, det uppstår inte tolerans i kroppen i avsaknad av exponering, dvs. intagande av ett födoämne. Glöm alltså onödiga förbud och begränsningar.

Bra att veta om dieter och matallergier:

- Barnets kost borde vara så mångsidig som möjligt, och barnet borde dagligen få i sig födoämnen ur varje födoämnesgrupp.
- Nya födoämnen kan till en början orsaka övergående lindrig rodnad i huden eller förändringar i avföringen.
- Matallergi är sällan orsaken till lindriga utslag.
- Om det har fastställts att ditt barn lider av matallergi, undvik bara födoämnen som har konstaterats orsaka betydande symtom.
- Ett barn med matallergi kan nu och då smaka små mängder av samma födoämnen som de övriga i familjen då eventuella symtom är lindriga eller går över av sig själv.

Mångsidig natur motverkar allergier!

Babyerna bekantar sig med sin omgivning genom att föra allt till munnen. En kinesisk plastleksak utvecklar inte immunsystemet men en nypa jord sätter fart på maskineriet. Bakterier, virus, svampar, urdjur, maskar, parasiter och kvalster – usch, säger många mammor. Men det är faktiskt just dessa organismer som bygger upp grunden för barnets naturliga motståndskraft och senare ett friskt vuxenliv.

Allergier och andra störningar i immunsystemet har ökat epidemiartat men de orsakas inte av nya och okända riskfaktorer utan av att vi inte längre i samma utsträckning som förr utsätts för de skyddsfaktorer vi får i naturen och genom jordmånen. Vår kontakt med naturen har minskat och detta har allvarliga konsekvenser för vår hälsa. En färsk europeisk undersökning om allergier visar obestridligt att miljön och levnadsvanorna spelar en avgörande roll när det gäller allergier: de från naturen avskurna stadsbornas motståndskraft sviktar.

I en omgivning utan natur lär sig immunsystemet inte att med säkerhet urskilja det egna från det främmande och det ofarliga från det farliga. Nästan vartannat barn i Finland lider av allergi – immunsystemet slår allt oftare alarm för helt ofarliga saker, exempelvis björkpollen.

Den biologiska mångfalden står i samband med allergierna

Samtidigt som läkarna är förbryllade över varför våra celler inte längre fungerar som de borde, har biologerna och miljövetarna svårigheter att få markägare eller politiker att förstå varför exempelvis den sotsvarta praktbaggen är värd att skyddas. En grupp finländska elitforskare anser att det i bägge fallen är fråga om precis samma sak: utarmningen av den biologiska mångfalden på alla nivåer berör oss alla, för i en ensidig natur insjuknar människan psykiskt och fysiskt.

Det är alltså dags att lägga om kursen. Den finländska hälsovården har reagerat först. Det centrala budskapet i det nationella allergiprogrammet 2008–2018 är allergihälsa, vilket kräver en ny inställning och motivation av hela befolkningen att förstärka toleransen. I stället för att undvika allergener bör vi nu med avsikt utsätta oss för dem och på det sättet förstärka kroppens försvarsmekanismer. Immunsystemet lär sig om det exponeras i tillräcklig grad. Låt oss alltså hellre vara ute och gräva med fingrarna i mullen än bara vistas inom fyra rena väggar!

Det här budskapet berör oss alla, från spädbarn till äldre. Det är hälsosamt också för allergiker att emellanåt vara helt ute!





Mer information om det nationella allergiprogrammet:

http://www.filha.fi/suomi/toiminta/kotimainen/kansallinen_allergiaohjelma_2008/

<http://www.allergiaterveys.fi/>



ALLERGIA- JA ASTMALIITTO
ALLERGI- OCH ASTMAFÖRBUNDET



IHOLIITTO



Hengitysliitto

