СЕСТРИНСКОЕ дело

2'2010

Медсестры в авангарде борьбы за здоровье
стр. 4

Актуальная тема – туберкулез
стр. 12

Оценка профессиональной компетенции выпускников
стр. 22

Экономическое стимулирование сестринского персонала
стр. 34

О правах пациента
стр. 40

ISSN: 1814-4322

АЛЛЕРГИЯ У ДЕТЕЙ: *вопросы профилактики*

Количество людей, страдающих аллергическими заболеваниями, увеличивается в последние годы с катастрофической скоростью. Аллергия – болезнь равных возможностей. Она угрожает каждому человеку вне зависимости от пола, расы или социально-экономических факторов. Причина «взрослой» аллергии кроется в детстве, поэтому так важно обращать самое пристальное внимание на питание малыша и то, что его окружает в первые годы жизни. Аллергию гораздо легче предупредить, чем лечить, – об этом должны знать и помнить все медицинские работники!

Основным элементом в амбулаторном ведении пациентов, страдающих аллергическим заболеванием, является консультирование. На сегодняшний день степень участия средних медицинских работников в обучении таких больных неоправданно низка. Именно поэтому крайне важно постоянно совершенствовать коммуникативные навыки и умения среднего медицинского персонала, чтобы активно включить их в этот процесс.

Статистика знает все!

Аллергические болезни в XXI в. превращаются в глобальную проблему человечества. Согласно результатам исследований, сегодня от них страдает каждый пятый житель нашей планеты: каждый шестой американец, каждый четвертый немец, от 5 до 30% россиян (в т.ч. 17% москвичей). Эти люди вынуждены ежедневно отказывать себе в простых удовольствиях – они не могут полакомиться апельсинами, шоколадом и многим другим, прогуляться по весеннему лесу или погладить домашнего любимца.

Международная статистика говорит о том, что за последние два десятилетия заболеваемость аллергией возросла в 3–4 раза, причем недуг все часто протекает в тяжелой форме. И если XX в. был веком сердечно-сосудистых заболеваний, то новый, по прогнозам Всемирной организации здравоохранения, станет веком аллергии.

Красные щечки малыша – уже тревожный сигнал. Пищевая аллергия – это не безобидный недочет раннего детства, который проходит сам собой. Не зря говорят: "Скажи, что ты ешь, и я скажу, чем ты болен".

Если ничего не предпринимать, можно потерять контроль над ситуацией, и тогда аллергия останется с ребенком на всю жизнь и даже способна перейти в более опасную форму. Существует понятие «атопический марш»: сначала развивается аллергический дерматит, потом аллергический ринит и ОРЗ, а затем бронхиальная астма. Правильное питание и грамотный уход за ребенком в первые годы жизни существенно снижают вероятность проявления серьезных аллергических заболеваний во взрослом возрасте.

Аллергия – плата за...

Чтобы объяснить рост аллергических заболеваний, ученые выдвинули целый ряд гипотез.

Техногенная теория обращает внимание на влияние цивилизации, которая погружает человека в искусственную среду обитания. С появлением огромного числа новых химических соединений наша иммунная система испытывает повышенные нагрузки – и сбои возникают все чаще и чаще.

Причина «аллергизации человечества» – изоляция от естественной среды обитания.

Другая теория связывает развитие аллергии с воздействием на организм инфекционных агентов. За последние 100 лет были достигнуты огромные успехи в борьбе с инфекционными заболеваниями: побеждена натуральная оспа, создано большое количество вакцин. Однако результаты этих побед привели к дисбалансу иммунной системы. Аллергия – это защита, ставшая болезнью. Ученые начали бить тревогу. «В то время как мамы наводят стерильную чистоту, их дети лишаются возможности получить иммунитет естественным путем. Во всем нужно знать меру», – утверждает аллерголог Мичиганского университета Марк Макморрис.

Корень проблемы в генах

Важным фактором риска для развития болезни является наследственность. Если один из родителей имеет аллергические заболевания или реакции – риск достигает 40–50%, если больны оба родителя – 60–80%. Между тем сегодня шанс рождения в семье ребенка с аллергией велик даже в том случае, если никто из родителей этим недугом не страдал. Он составляет около 10–20%.

Вовремя оценить степень риска для ребенка – значит вовремя начать профилактику. Болезнь всегда легче предупредить, чем лечить.

Заподозрить опасность для малыша помогает тщательный и подробный опрос родителей. Беседуя, помните, что они могут не знать о своем диагнозе, так как не обращались к врачу. Поэтому в разговоре следует выяснить не только наличие диагноза, но и симптомов (например, появление сыпи после приема лекарств, чихание и слезотечение весной и т.п.).

Медицинским сестрам надо знать, что наследуется не заболевание, а предрасположенность к развитию аллергических реакций. Поэтому ребенок, родившийся у мамы с бронхиальной астмой, может страдать другим аллергическим заболеванием, например нейродермитом, поллинозом, лекарственной аллергией и т.п.

Что делать?

Если ничего не предпринимать, то малыш может остаться один на один со страшными монстрами: анафилактическим шоком, крапивницей, бронхиальной астмой, поллинозом, отеком Квинке....

Возникает извечный вопрос: что же делать? Я думаю,

надо, перефразируя Шекспира, восстать против привычного порядка, вооружиться новыми методиками, побороть страх перед неизведанным и конечно победить в борьбе за детское здоровье!

Мы обязательно будем действовать: консультировать пациентов и их родителей по вопросам профилактики аллергических заболеваний и предупреждения обострений.

Задание для самоконтроля

Внимательно рассмотрите схему и выберите цифру, определяющую номер этапа, на котором следовало начинать профилактику аллергических заболеваний.

Проверьте себя!

1. Верно: родителям следует задумываться о здоровье будущих детей до заключения брака. Помочь им может генетическое консультирование.

2. Абсолютно правильно: антенатальная профилактика очень важна. Беременной женщине и кормящей маме необходимо питание из здоровых, качественных продуктов, не вызывающих аллергии, а также ограничение контактов с любыми аллергенами.

3. Верно, если вы отметили номер 2 и 1: профилактика аллергии начинается с момента зачатия и продолжается после рождения ребенка.

4. Поздно, вы упустили драгоценное время, и теперь бороться с аллергией будет сложнее. Следует не терять надежды и не опускать руки.

Это интересно! Ученые Великобритании пришли к выводу, что если во время беременности женщина ест яблоки и рыбу, то это сокращает риск возникновения у ребенка астмы и аллергических заболеваний. Данное исследование, по сути, дает совет беременным женщинам придерживаться здоровой, сбалансированной диеты с использованием качественных продуктов.

Под крышей дома моего...

Дом... Сколько приятных и радостных воспоминаний связано с этим словом у каждого человека! Однако именно там скрывается огромное количество аллергенов. Это:

- домашняя пыль;
- клещи домашней пыли;
- споры микроскопических плесневых грибков, живущих в цветочных горшках, кондиционерах, ванных комнатах и кухнях;
- пух и перо постельных принадлежностей и пр.

Современные возможности цифровой фотографии и компьютерной техники позволяют нам увидеть жилище пациента, даже не посещая его. Задача медицинской сестры — помочь родителям выявить места скопления потенциальных аллергенов и предложить меры по уменьшению их воздействия на ребенка.

Элиминация — это удаление причинно-значимого аллергена. Задача медработника — составление индивидуального плана элиминации для пациента.

Задание для самоконтроля

Определите места скопления пыли в своей комнате. Составьте рекомендации для мамы, используя справочные материалы. Помните, что какие-то источники аллергенов мы можем убрать полностью, а действие некоторых — только уменьшить, но и это даст результат.

Справочные материалы для элиминации аллергенов домашней пыли и клещей домашней пыли

Постель	• Надеть на матрац, подушки, одеяла гипоаллергенные чехлы. • Тщательно проветривать и просушивать на солнце постельные принадлежности. • Использовать постельные принадлежности с искусственными наполнителями, которые легко стираются. • Менять постельное белье не реже 1 раза в неделю и стирать их при t не менее 60 °С. • Кровать в течение дня закрывать покрывалом, чтобы не скапливалась пыль. • Не отправляться в постель сразу после ванны (увеличивается влажность, благоприятная для размножения клещей)
Спальня	• Не хранить что-либо под кроватью (скопление пыли). • Дверь в спальню закрывать в течение дня. • Количество декоративных подушек и обитых тканью стульев свести к минимуму. • Не развешивать одежду на стульях и не раскладывать на кровати
Шторы	• Заменить тяжелые плотные шторы на легко стирающиеся. • Чаще стирать шторы и занавеси в горячей воде
Ковры	• Ковры и ковровые покрытия следует убрать (особенно из комнаты пациента)
Книги, безделушки	• Убрать в застекленные полки. • Чаще протирать влажной тканью и пылесосить
Мягкие игрушки	• Уменьшить их количество. • Чаще стирать при t 60 °С. • Если игрушки нельзя стирать, то упаковать в полиэтиленовый пакет и убрать на ночь в морозильник (зимой на балкон)
Уборка	• Ежедневная влажная уборка (лучше вечером). • Использование современных пылесосов со специальными фильтрами

Конечно, здесь приведена только часть рекомендаций. При желании вы легко найдете их в специальной литературе. Медицинским сестрам следует помнить, что пациенты не всегда готовы к кардинальным переменам (например, срочно избавиться от тех или иных предметов).

Братья наши меньшие...

Сочетание нежной любви к нашим меньшим братьям по разуму и аллергии на них — ситуация неприятная, иногда трагическая. Аллергены содержатся в перхоти, чешуе, шерсти, перьях, пухе, а также в моче, слюне, секрете потовых желез, экскрементах.

Задание для самоконтроля

Подумайте и ответьте на вопрос: какое домашнее животное лучше завести семье аллергика: гладкошерстное (может, совсем без шерсти) или лохматое?

Проверь себя!

Аллергию вызывают чешуйки эпидермиса животного и выделения кожных желез (независимо от длины шерсти), а самым «агрессивным аллергеном» среди домашних животных является не кошка и не собака, а лошадь.

Это интересно! Медики из Национального центра гигиены окружающей среды в Мюнхене выяснили, что, если в семьях есть домашние животные, дети вырастают более устойчивыми к аллергии. Дело в том, что постоянный контакт с домашним любимцем является тренировкой иммунной системы, активизирующей ее защитный потенциал. Свои выводы исследователи подкрепляют солидными статистическими данными. Российские эксперты согласны с мнениями западных коллег с некоторыми оговорками. Постоянное общение с домашними животными тренирует иммунную систему лишь в том случае, если изначально у человека нет сильных аллергических реакций.

Скажи мне, что ты ешь ....

Первый год жизни для ребенка с наследственной предрасположенностью является наиболее критическим для развития пищевой аллергии. В настоящее время обостренную чувствительность к различным продуктам питания проявляют около 10% детей первого года жизни.

Задание для самоконтроля

Знаете ли вы, какие продукты являются наиболее аллергенными? Перечислите их.

У каждого аллергика есть индивидуальный набор продуктов, ему противопоказанных. Очертить круг своих пищевых аллергенов — задача вполне посильная, хотя и непростая. Аллерголог посоветует маме вести пищевой дневник. Та, возможно, поморщится: память-то на что? Попробуйте вспомнить, что вы ели за обедом три дня назад? Сложно? А симптомы заболевания могут проявиться в сроки от 10 мин. до 24 ч и более, часто через 2—3 суток после приема аллергена.

Правила ведения пищевого дневника. Пищевой дневник заполняется в течение 2 недель. В графе «Меню» необходимо записывать всю еду в течение дня, причем важны все ингредиенты блюда, так как аллергию иногда вызывают продукты, на первый взгляд, довольно безобидные. В графу «Симптомы» можно добавить столбцы по числу основных симптомов пациента. Имеет смысл фиксировать динамику симптомов, чтобы не перегружать записи. В графу «Лекарства» вносятся все лекарственные препараты (с указанием дозы и кратности приема), которые принимает в данный момент пациент не только по поводу аллергии, но и других заболеваний. Графа «Примечания» служит для отражения соображений и выводов мамы о подозреваемом пищевом аллергене.

Проверь себя!
Подсказка: пищевые продукты по степени аллергизирующей активности

Высокая	Средняя	Слабая
Коровье молоко, рыба, яйцо, куриное мясо, клубника, малина, земляника, черная смородина, ежевика, виноград, ананасы, дыня, хурма, гранаты, цитрусовые, шоколад, кофе, какао, орехи, мед, грибы, горчица, томаты, морковь, свекла, сельдерей, пшеница, рожь	Свинина, индейка, кролик, картофель, горох, персики, абрикосы, красная смородина, бананы, перец зеленый, кукуруза, греча, клюква, рис	Конина, говядина, баранина (нежирные сорта), кабачки, патиссоны, репа, тыква (светлых тонов), яблоки зеленой и желтой окраски, белая черешня, белая смородина, крыжовник, слива, арбуз, миндаль, огурец

Пример заполнения пищевого дневника

Дата, время	Меню (блюда, продукты, количество)	Симптомы	Лек. преп.	Примечания (предположения)
13.00	Суп овощной (картофель, капуста, морковь) — 100 мл или половина порции Пюре картофельное на молоке со сливочным маслом — 50 г Тефтеля паровая из говядины — 30 г Сок яблочный — 1/2 стакана Печенье овсяное — 1 шт.			
16.00	Кефир 1% — 1/2 стакана, печенье овсяное — 1 шт., груша	Зуд кожи усилился		Овсяное печенье?

Задание для самоконтроля

Перед вами фрагмент пищевого дневника. Какие ошибки допустила мама?

Фрагмент пищевого дневника Ксении Новиковой, 10 мес.

9.00	Молочная смесь «НАН» – 200 мл	Покраснение щек	Кларитин
12.00	Каша рисовая – 150 мл Фруктовое пюре – 50 мл		
15.00	Суп (кабачки, картофель, лук) – 100 мл Каша гречневая на овощном отваре – 100 мл	Покраснение щек	
18.00	Творог детский – 30 гр, печенье – 1 шт. Кефир «Агуша» – 150 мл	Покраснение щек	
22.00	Молочная смесь «НАН» – 200 мл		

Проверь себя!

Ошибки:

- Нет динамики симптома (покраснение усилилось или уменьшилось);
- Не указана доза кларитина;
- Не указано, на чем сварена рисовая каша и приготовлен суп;
- Не известно, из каких фруктов сделано пюре;
- Не указано, какое именно печенье съела девочка.

Информация к размышлению

Европейская комиссия исследует влияние пищевых красителей и консервантов на детский организм. Помимо провокации аллергии и хронических заболеваний пищеварительного тракта, ученые говорят о гиперактивности, беспокойстве и агрессивности, которые может вызвать даже самый незначительный процент синтетических добавок. Врачи призывают родителей воздержаться от покупки цветных лакомств и заменить их свежими овощами и фруктами.

Людям с предрасположенностью к аллергии нужно знать маркировку пищевых добавок. К ним относятся:

- красители (тартразин, куркумин, кошениль, атоцианин);
- консерванты (бензоат натрия, нитрит и бисульфит натрия);
- ароматизаторы;
- усилители вкуса (глютамат натрия, аспартам, ванилин);
- эмульгаторы;
- загустители;
- заменители сахара и т.п.

Почему не тает драже «М-энд-М»? В составе конфет в качестве глазирующего вещества указан воск карнаубский. Он применяется в производстве средств по уходу за обувью, а также декоративной косметики (чтобы тушь не сыпалась и помада не растекалась). Специалисты в области безопасности продуктов питания советуют родителям немедленно исключить из рациона своих чад продукты, содержащие сомнительные красители и консерванты.

Задание для самоконтроля

Зайдя в супермаркет, поупражняйтесь в устном счете: сколько в среднем пищевых добавок содержится в продуктах, популярных среди детей? Знаете ли вы состав съестных припасов, которые часто покупаете в магазинах для своей семьи?

1. Профилактика аллергии начинается с момента зачатия и продолжается после рождения ребенка. Беременной женщине и кормящей маме необходимо питание из здоровых, качественных продуктов, не вызывающих аллергии. Курение матери повышает риск развития аллергии! Вскармливать ребенка необходимо грудным молоком.

2. Аллергическая наследственность не приговор! Правильное питание и уход за ребенком в первые годы жизни существенно снижают вероятность проявления серьезных аллергических реакций во взрослом возрасте, а иногда сводят их к нулю.

3. С возрастом в спектре аллергенов ведущими становятся ингаляционные аллергены: клещевые, пыльцевые, плесневые, пылевые и т.п. Необходим постоянный контроль за окружающей средой.

4. Вопрос о покупке домашних питомцев следует решать вместе с врачом-аллергологом.

5. Бороться с пищевыми аллергенами на самом деле не так трудно. До трех лет питанию детей-аллергиков следует уделять самое пристальное внимание – при соблюдении рекомендаций есть шансы навсегда победить пищевую аллергию.

6. Приобретая продукты питания для ребенка-аллергика, необходимо изучать состав, указанный на этикетке, обращая внимание на наличие консервантов, красителей, ароматизаторов, эмульгаторов и т.п.

Древнегреческий историк и философ Геродот сказал: «Людям, решившимся действовать, обыкновенно бывают удачи; напротив, они редко даются людям, которые только и занимаются тем, что взвешивают и медлят».

Большинству медицинских работников так или иначе приходится сталкиваться с аллергическими заболеваниями.

Вы можете изменить ситуацию. Помогите преодолеть аллергию!

Инна ТАРАСОВА, старший методист, Московский медицинский колледж № 1