Лидија Камчева Панова
Гордана Камчева Михаилова
Никола Камчев

АЛЕРГИЈА КАЈ ДЕЦА И ВОЗРАСНИ

СОВЕТИ И ПРЕПОРАКИ ЗА НАСТАВНИЦИ

АЛЕРГИЈА КАЈ ДЕЦА И ВОЗРАСНИ

Лидија Камчева Панова, Гордана Камчева Михаилова, Никола Камчев

ISBN 978-608-242-098-1

Лидија Камчева Панова
Гордана Камчева Михаилова
Никола Камчев

АЛЕРГИЈА КАЈ ДЕЦА И ВОЗРАСНИ
СОВЕТИ И ПРЕПОРАКИ ЗА НАСТАВНИЦИ

Доц. д-р Лидија Камчева Панова
Доц. д-р Гордана Камчева Михаилова
Проф. д-р Никола Камчев

АЛЕРГИЈА КАЈ ДЕЦА И ВОЗРАСНИ СОВЕТИ И ПРЕПОРАКИ ЗА НАСТАВНИЦИ

Штип, 2020 година

АЛЕРГИЈА КАЈ ДЕЦА И ВОЗРАСНИ СОВЕТИ И ПРЕПОРАКИ ЗА НАСТАВНИЦИ

ИЗДАВАЧ:

НУ-УБиблиотека „Гоце Делчев“, Штип

ЗА ИЗДАВАЧОТ:

Зоран Костовски

АВТОРИ:

Доц. д-р Лидија Камчева Панова
Доц. д-р Гордана Камчева Михаилова
Проф. д-р Никола Камчев

СОРАБОТНИЦИ:

Прим. Др. Лидија Икономовска, спец. офталмолог
Др. Мартина Камчев, спец по дерматовенерологија

РЕЦЕЗЕНТИ:

Проф. д-р Елизабета Зизовска, спец. педијатар
Прим.д-р Јулијана Максимовиќ- Милева, спец. дерматовенеролог

Техничко уредување, компјутерска обработка и печатење:

Лонгуров ДОО

Тираж 150

Ова дело го посветуваме на децата

за кои е вредно да се стори сѐ.

ИЗВАДОЦИ ОД РЕЦЕНЗИЈАТА НА КНИГАТА

„АЛЕРГИИ КАЈ ДЕЦА И ВОЗРАСНИ-СОВЕТИ И ПРЕПОРАКИ ЗА НАСТАВНИЦИ“

од авторите: Доц. д-р Лидија Камчева - Панова,
Доц. д-р Гордана Камчева Михаилова
Проф. д-р Никола Камчев

Ова книга има за цел да им помогне на наставниците, родителитеи школските деца да ги унапредат познавањата за алергиските реакции, како и нивното препознавање и укажување на прва помош и самопомош.

Намерата е учениците и наставниците да се стекнат со знаење и способност во критични моменти да ги анализираат и проценуват причините за појава на одредени алергиски симптоми и да пружат прва помош. Истовремено, раководниот тим на училиштето и наставниците да овозможат настава во современи просторни услови за зачувувањето на здравјето на школските деца.

Книгата претставува труд од областа на Алергологијата, а е наменета за наставници од основното и средното образование.

Книгата е концепирана во неколку актуелни алерголошки поглавја, кои сите заедно даваат одговор на единственото поставено прашање пред авторите, како да сезапознаат наставниците од основното и средно образование со актуелните алергиски реакции и заболувања и да се препорачат совети и препораки за укажување превенција и прва помош на деца од основното и средното образование.

Книгата **„Алергии кај деца и возрасни - совети и препораки за наставници“** од авторите: **Доц. д-р Лидија Камчева Панова, Доц. д-р Гордана Камчева Михаилова и Проф. д-р Никола Камчев** претставува збирен труд, презентиран на 195 страници со нормален проред, илустриран со 105 слики што ја прават попрегледна. Во изработката на книгата се користени 106 публикации од различни домашни и странски автори, како и презентирани теми преку Интернет.

Книгата е поделена во 12 поглавја, во кои се обработени основните сознанија од алергологијата. Обработени и презентирани се Алергиски заболувања на

респираторниот систем, Алергиски манифестации на кожата, Анафилактичен шок, Алегиски реакции на очите, Алергија на храна, зеленчук и овоштие, Алергија на риба и морски плодови, Алергија на чоколадо, кафе, сапун, детергенти, полен, амброзија, пченица, соја, јајца, млеко. Алергија кон лактоза-млечен шеќер, алергија на сладолед, слатка алергија,алергија од мед, алергија од кикиритки, бадеми, ореви, лешници, фстаци и костени. Алергија на домашна прашина,и на домашни миленици, Алергија на сонце, Алергија на пеницилин, парацетамол, алергија на антибиотици, Алергија од убод на пчела, оса, стршен и инсекти. Алергија од Хемиски и козметски супстанци, Алергија од медузи, морски еж, морски пајак, Кожни манифестации од паразити, Алергија од каснување од змија – влекач и тн.

Со други зборови во книгата се презентирани многу алергени кои предизвикуваат алергија кај деца и возрасни. Изобилова со совети и препораки корисни за наставниците во зачувувањето на здравјето на децата и возрасните.

Темите во оваа публикација се изнесени јасно, со високо стручен, но разбирлив јазик и стил и во себе ги интегрираат проучувањето на здравствено-еколошките ризици, јавно-здравствените аспекти и политики за превенција и намалување на здравствените ризици, заболувања и пореметувања.

Убедени сме дека книгата „Алергии кај деца и возрасни - совети и препораки за наставници“ од авторите: Доц. д-р Лидија Камчева Панова, Доц. д-р Гордана Камчева Михаилова и Проф. д-р Никола Камчев ќе придонесе за збогатување на сознанијата од оваа област и ќе биде корисна едукација не само за лекарите кои непосредно се среќаваат со оваа патологија, туку и за студентите по медицина, специјализантите од разни специјалности и за матичните лекари. Ова публикација ќе преставува моќно оружје за наставниците во основните и средните училишта, како и за родителите на деца со алергиски манифестации и компликации.

Авторите во целост ги следат поновите сознанија за комплексноста на алергиските случувања, од нивното препознавање, симпатоматологијата, дијагностиката, превенцијата поради што препорачуваат одредени совети, препораки и укажување на прва помош.

Убедени сме дека ова дело ќе им даде потстрект и на други стручни лица да го продлабочуваат знаењето од оваа област на алергологијата и со своите публикации да се обидат да ја збогатат стручната и науќната литература повозрасните школски деца.област на алергологијата и со своите публикации да се обидат да ја збогатат стручната и научната литература за да се продолжи со едукација на наставничкиот кадар и за повозрасните училишни деца.

Заради исклучителното богатство од факти базирани на докази во стручната литература кои се инкорпорирани во книгата, истата ја препорачуваме како дополнителна литература за лекарите од повеќе специјалности (алерголози, имунолози, дерматовенеролози, интернисти, педијатри анестезиолози, инфек-

толози, како и за студентите по медицински науки и високите стручни здравствени школи.

Книгата е особено ја препорачуваме на наставниците од основното и средното образование и за родителите на предучилишните и училишните деца, како и за сите кои внимаваат на сопственото здравје.

Рецезенти

Проф. д-р Елизабета Зизовска

Прим. д-р Јулијана Максимовиќ-Милева

С О Д Р Ж И Н А

1. ИЗВАДОЦИ ОД РЕЦЕНЗИЈА 9

2. СОДРЖИНА 11

3. ПРЕДГОВОР 17

4. ВОВЕД 21

5. АЛЕРГИИ КАЈ ДЕЦА И ВОЗРАСНИ 27
Што е алергија 27
Најчести предизвикувачи на алергија 27
Прва помош, препораки и совети при алергија 33

6. ИНХАЛАТИВНИ АЛЕРГЕНИ 39
Сезонски и целогодишни алергени 39
Начини за спречување на алергии 40
Што да се прави на отворено, препораки и совети 41
6.1 АЛЕРГИЈА НА ПОЛЕН 41
Симптомина алергија на полен 42
Препораки и совети 43
6.2 АЛЕРГИЈА НА АМБРОЗИЈА 45
6.3 АЛЕРГИСКИ РИНИТИС 46
6.4 АЛЕРГИСКА КИЈАВИЦА ИЛИ ОБИЧНА ПРЕЛАДА КАЈ ДЕЦА 48
6.5 АЛЕРГИСКА АСТМА 50
6.6. АЛЕРГИЈА НА ДОМАШНА ПРАШИНА 54
Каде се наоѓаат алергените во домот 54
Препораки и совети за да се ослободиме од алергените 55
Третман 56
6.7. АЛЕРГИЈА НА ДОМАШНИ МИЛЕНИЦИ 56
Причини за алергија од домашни миленици 57
Знаци и симптоми при појава на алергија од животни 28
6.8 ВИРОЗИ и ГРИП 59
Прва помош, препораки и совети 60

7. АЛЕРГИЈА НА КОЖА 61
Видови на алергија на кожа 61
Контактен алергиски дерматитис 61
Атописки дерматитис (неуродерматитис) 62
Симптоми 63
Клиничка слика 63

Компликации од атопичен дерматитис 63
Дијагноза на атопичен дерматитис 63
Општи мерки за превенција и третман на атопичен дерматитис 64
7.1 УРТИКАРИЈА 65
Патофизиологија и причини за уртикарија 65
Клиничка слика 66
Дијагностика 66
Третман на уртикарија 67
Најчести алергени на кожа 67
7.2 ХЕМИСКИ И КОЗМЕТСКИ СУПСТАНЦИ 67
7.2.1 АЛЕРГИЈА НА САПУН 69
7.2.2 АЛЕРГИЈА НА КОЗМЕТИКА 71
7.3 БОЛЕСТИ НА КОЖАТА И АЛЕРГИЈА ПРЕДИЗВИКАНА ОД ФИЗИЧКИ НАПОР 72
Причини 73
Клиничка слика 73
Превенција 76
7.4 АНАФИЛАКТИЧЕН ШОК 79
Дијагностика 80
Тестови на кожа 80
Лабораториски тестови 81
Превенција и корисни совети 81

8. АЛЕРГИЈА НА ОЧИТЕ 83
Како се развиваат алергии на очи 83
Симптоми 83
Што е акутен алергичен конјуктивитис 84
Кога се појавува акутен алергичен конјуктивитис 84
Симптоми на акутен алергичен конјуктивитис 84
Третман на акутен алергичен конјуктивитис 84
Што е сезонски алергичен конјуктивитис 85
Како се појавува сезонски алергичен конјуктивитис 85
Третман на сезонски алергичен конјуктивитис 85
Како се појавува хроничен алергичен конјуктивитис 85
Симптоми на хроничен алергичен конјуктивитис 85
Третман на хроничен алергичен конјуктивитис 85
8.1. ВЕРНАЛЕН КЕРАТОКОНЈУКТИВИТИС 85
Што е кератоконјуктивитис 85
Како се појавува кератоконјуктивитис 85
Третман 86
8.2 ГИГАНТОПАПИЛАРЕН КОНЈУКТИВИТИС 86
Што е гигантопапиларен конјуктивитис 86
Како се појавува гигантопапиларен конјуктивитис 86
Симптоми на гигантопапиларен конјуктивитис 86
Третман на гигантопапиларен конјуктивитис 87

8.3 АТОПИСКИ КЕРАТОКОНЈУКТИВИТИС 87
Што е атописки кератоконјуктивитис 87
Како се формира атописки кератоконјуктивитис 87
Смптоми на атописки кератоконјуктивитис 87
Третман на атописки кератоконјуктивитис 88

9. НУТРИТИВНИ АЛЕРГИИ 89
9.1 АЛЕРГИЈА НА ХРАНА 90
9.2 АЛЕРГИЈА НА МОРКОВИ 97
9.3 АЛЕРГИЈА НА ЈАЈЦА 100
9.4 АЛЕРГИЈА НА РИБА 102
Симптоми, причини, третман 103
Алергија на риба кај возрасни 104
Алергија на риба кај деца: причини, симптоматологија 105
9.5 АЛЕРГИЈА НА МОРСКИ ПЛОДОВИ 107
Симптоми на алергија од морски плодови 107
Причини 107
Видови на морски плодови 107
Превенција 108
Труење со морска храна 108
9.6 АЛЕРГИЈА НА ЧОКОЛАДО 108
Причини за алергија на чоколадо 108
Симптоми на алергија на чоколадо 109
Како се манифестира алергија на чоколадо 110
9.7 АЛЕРГИЈА НА ЧОКОЛАДИ КАЈ ВОЗРАСНИ 110
9.8 АЛЕРГИЈА НА КАФЕ 111
Причини за алергија на кафе 112
Симптоми на алергија на кафе 112
Како се манифестира алергија на кафе 112
Дијагноза на алергија на кафе 113
Превенција на алергија на кафе 114
9.9 АЛЕРГИЈА НА СИРЕЊЕ КАЈ ДЕЦА И ВОЗРАСНИ 114
Причини за алергија на сирење 114
Симптоми на алергија на сирење 115
9.10 АЛЕРГИЈА НА ЈАГОДИ 115
Симптоми на алергија на јагоди 116
9.11 АЛЕРГИЈА НА ШУМСКИ ЈАГОДИ 117
9.12 АЛЕРГИИ НА ВИТАМИН D 118
Третман 119
Спречување 119
9.13 АЛЕРГИЈА НА ПЧЕНИЦА 119
9.14 АЛЕРГИЈА НА ГЛУТЕН ИЛИ ЦЕЛИЈАЧНА БОЛЕСТ 121
9.15 АЛЕРГИЈА НА МЛЕКО 124
9.16 АЛЕРГИЈА НА СОЈА 128
9.17 АЛЕРГИЈА ОД ЈАЈЦА КАЈ ДЕЦА 128

9.18 АЛЕРГИЈА ОД ЛАКТОЗА-МЛЕЧЕН ШЕЌЕР 128
9.19 АЛЕРГИЈА НА СЛАДОЛЕД 129
9.20 СЛАТКА АЛЕРГИЈА 130
9.21 АЛЕРГИЈА НА МЕД 132
9.22 АЛЕРГИЈА НА КИКИРИКИ 134
9.23 АЛЕРГИЈА НА БАДЕМИ, ОРЕВИ, ЛЕШНИЦИ, ФСТАЦИ И КОСТЕНИ 135

10. АЛЕРГИСКИ ЗАБОЛУВАЊА КАЈ ДЕЦА 137
Назални алергии 137
Алергиски манифестации на кожата 140
Алергиски бронхитис и ринитис 141
Сончаница 141
Алергија на ладно 142
Алергија на сонце 144
Алергија на сонце кај деца 149

11. ФОТОАЛЕРГИЧНИ РЕАКЦИИ КАЈ ДЕЦА 152

12. АЛЕРГИЈА НА ЛЕКОВИ- 155
12.1 АЛЕРГИЈА НА ПЕНИЦИЛИН 155
Симптоми 156
Дијагноза 157
Третман 157
12.2 АЛЕРГИЈА НА ПАРАЦЕТАМОЛ КАЈ ВОЗРАСНИ 157
Причини 157
Симптоми 158
12.3 АЛЕРГИЈА НА ПАРАЦЕТАМОЛ КАЈ ДЕЦА 159
Дијагноза 159
Превенција 160
12.4 АЛЕРГИЈА НА ЈОДНИ КОНТРАСНИ АГЕНСИ 160
Клиничка слика 160

13. АЛЕРГИЈА ОД УБОД НА ПЧЕЛА, ОСА, СТРШЕН И ИНСЕКТИ 162
13.1 УБОД ОД ЦРВЕНИ МРАВКИ 166
13.2. УБОД ОД СТЕНИЦА 168
13.3 КАСНУВАЊЕ ОД ШКОРПИЈА 169
13.4 КАСНУВАЊЕ ОД ОД КОЊСКА МУВА 169
13.5 АЛЕРГИЈА ОД ЌУКНА МУВА 170
13.6 АЛЕРГИЈА ОД УБОД ОД БУБАШВАБИ-ЛЕБАРКИ 170
13.7 АЛЕРГИЈА ОД УБОД ОД КОМАРЕЦ 171
13.8 АЛЕРГИЈА ОД УБОД ОД ПАЈАК 172
13.9 АЛЕРГИЈА ОД УБОД ОД КРЛЕЖИ 174
Дијагноза 175
Превентивни мерки 175
13.10 УБОД ОД БОЛВИ 177
13.11 АЛЕРГИЈА НА ГАСЕНИЦИ 177

14. КОЖНИ МАНИФЕСТАЦИИ КАЈ ПАРАЗИТИ 180
14.1 УБОД ОД ВОШКИ 181
14.2 СКАБИЕС (ШУГА) 181

15. КАСНУВАЊЕ ОД ЗМИЈА-ВЛЕКАЧ 183
Препознавање 183
Прва помош, препораки и совети 185

16. АЛЕРГИЈА И ИТНА ПОМОШ НА ПЛАЖА: 186
16.1 МЕДУЗИ, 186
16.2 МОРСКИ ЕЖ, 187
16.3 МОРСКИ ПАЈАК 188

17. ЛИТЕРАТУРА 189

ПРЕДГОВОР

Алергологијата е една од најмладите медицински дисциплини која по актуелноста добива во важност. Алергологијата се занимава со испитување на хипер-сензитивноста на организмот кон специфичен надворешен фактор. Алергени и агенси можат да бидат најразлични супстанци, кои кога ќе стапат во контакт со ор-ганизмот предизвикуваат негова насилна реакција. Алергологијата е дијагностичка и терапевтска гранка на медицината и се занимава со проучување на алергии на различни надворешни фактори како што се: нутритивни алергени, анхалативни алергени, алергени од лекови, хемиски и козметски супстанци, бактериски, вирусни и габични алергени, кожни алергени, кожни манифестации кај паразити, алергени од убод од инсекти, медузи, морски ежови и пајаци итн.

Ублажувањето на симптомите на алергија не треба да вклучува никаков вид терапија ако симптомите се благи и не го загрозуваат животот на пациентот. Во такви случаи, потребно е алергологзите да ве советуваат како да се справите со непријатните симптоми дома или во училиште или можеби да ви препишаат лекови за да ги ублажите симптомите на алергија.

Што треба да знаат наставниците за алергиите кај нивните ученици

Наставниците кои почесто поминуваат половина ден со учениците треба да бидат поучени и да знаат како можат да му помогнат на детето за да има безбеден престој на училиштето.

Знаејќи ги овие работи за учениците, наставниците можат да направат многу за да помогнат не само да го заштитат детето од можни алергени, но и да дадат поддршката што им е потребна.Наставниците потребно е да располагаат со основни знаења и вештини за укажување помош на децата и учениците при алергии,

Една од целите на проектот е да им помогне на учениците да развијат среќен пристап кон животот, како еден начин да им се помогне да поминат низ адолесценцијата со поголема самодоверба и добри навики на менталното здравје.

Во ООУ „Гоце Делчев“ – Штип, беше спроведена анкета помеѓу наставниците од одделенска и предметна настава. Беа анкетирани 21 наставник од одделенска настава и 17 наставници од предметна настава. Од наставниците од одделенска

настава, според нивниот стаж беа поделени во три групи: еден наставник беше до 5 години стаж, 6 наставници од 5 до 20 години стаж и 14 наставници над 20 години стаж. Од наставниците од предметна настава, според нивниот стаж беа поделени во две групи: 9 наставници од 5 до 20 години стаж и 8 наставници беа со над 20 години стаж.

Во однос на размислувањето дали секој наставник треба да биде обучен да ги препознава првите симптоми на алергија кај учениците и да укажува прва помош ги добивме следните размислувања: од вкупно анкетирани 38 класни/одделенски раководители, 38 анкетирани (18 наставници од одделенска настава и 20 наставници од предметна настава) се изјасниле дека сакаат да бидат обучени да ги препознаваат првите симптоми на алергија кај учениците и за укажување прва помош.

Голем број на студии ја докажале и нашата цел дека наставниците не се доволно обучени за навремено и правилно препознавање на симптомите и укажување на прва помош при алергии и дека имаат потреба од дополнителни обуки, семинари, од страна на медицински тим.

Резултатите од анкетниот прашалник ја потврдија нашата теза дека има потреба од едукација на наставниците за препознавање на симптомите при алергии. Постојаната фокусираност на наставниците врз добрата здравствена состојба на нивните ученици е можна само ако истите се едуцирани за препознавање на основните симптоми на одредени болести и укажување на прва помош при разни акутни состојби и повреди.

Ова го поткрепуваме и со фактот дека во Република Северна Македонија секој наставник мора да поседува основни професионални компетенции и стандарди за наставници. Од нив во делот II – Поучување и учење, Потподрачје – Познавање на учениците и излегување во пресрет на нивните потреби, јасно е наведено дека наставниците ги знаат развојните карактеристики на учениците, ги познаваат индивидуалните разлики (социо-економски, здравствени, воспитно – образовни) и ги познаваат учениците и условите во коишто тие живеат и постапува доверливо со податоците со кои располага.

Здравствената состојба на учениците се евидентира уште при уписот во 1 одделение, во посебен формулар кој го пополнуваат родителот и одделенскиот раководител од 1 -5 одд, а подоцна и класниот раководител од 6 – 9 одд има увид во истиот.

Покрај горенаведеното, во самата Годишна програма за работа на основните училишта во Република Северна Македонија, постои дел 12 - Грижа за здравјето

на учениците: хигиена во училиштето, систематски прегледи, вакцинирање, здравствена едукација на учениците.

Има потребата од воведување на концепт за здравствена писменост кој во образовниот систем на современите општества е веќе препознаен. Во образовниот систем на Република Северна Македонија овој концепт првпат се промовира преку Прирачникот за прва помош за наставници и оваа книга, а во наредниот период потребно е да се организира теоретска и практична обука на наставници и ученици од поголемите одделенија На тој начин наставниците и учениците ќе бидат оспособени да ги пренесат знаењата од првата помош на настраданите и заболените.

Дел од текстовите во Книгата се позајмени од врвни доктори по алергологија, имунологија, дерматовенерологија и тн, од земјата и странство како и трудови добиени преку интернет поради што изразуваме голема благодарност.

Посебна благодарност изразуваме до нашите рецезенти и консултанти проф. д-р Елизабета Зизовска, специјалист педијатар,неонаталог и проф. на Факултетот за медицински науки во Штипи до Прим. д-р Јулијана Максимовиќ - Милева, специјалист дерматовенеролог, раководител на Дерматовенеролошко одделение при Клиничката болница во Штип, Благодарност и до стручните соработници: Прим. д-р Лидија Икономовска, спец. офталмолог и д-р Мартина Камќев, спец. по дерматовенерологија, за согласноста и подготвеноста со своето знаење, клиничко искуство и сугестии, за придонесот во подобрувањето на содржината на оваа книга.

Изразуваме благодарност до сите автори, домашни и странски, кои ги цитиравме во книгата и позајмивме дел од нивни текстови од објавените трудови и слики.

Благодарност и до ЛОНГУРОВ ДОО, за техничкото уредување, компјутерската обработка и печатење на книгата.

Авторите