

## **Новогодняя «неожиданность» - пищевая аллергия.**

Новогодние праздники ассоциируются с обилием подарков, угощений и напитков, традиций, присущих только этому сказочному празднику. Много разнообразных деликатесов, особенно экзотических фруктов, которые украшают новогодний стол, могут или спровоцировать или вызвать обострение аллергических проявлений, если есть склонность к аллергии.

### Отмечен определённый список наиболее аллергенных продуктов:

- Цитрусовые - апельсины, лимоны, мандарины, клубника и малина, смородина, крыжовник, ананас, киви и другие экзотические фрукты
- Орехи и сладости - арахис, кешью и фундук, а среди сладостей - шоколад и какао
- Морепродукты - крабы, и кальмары, мидии, деликатесные устрицы, икра
- Куриные яйца и курятина

Опасность возникновения аллергической реакции вовсе не означает, что нужно отказаться от любимого праздника. Достаточно следовать нескольким несложным правилам:

- Внимательно изучайте состав продуктов, приобретаемых к новогоднему столу. Это особенно важно, если в семье есть аллергик, или кто-то из приглашенных гостей страдает аллергией.
- Если вы сами идете в гости, и особое внимание, если аллергией страдает ребёнок, предупредите об этом хозяев дома, не стесняясь, что сохранит у всех праздничное настроение.

Если же случилось так, что вы заметили покраснение лица, отечность кожи, появление пятен или сыпи, зуд нёба и глаз, слезотечение и заложенность носа, что является признаком аллергической реакции, необходимо исключить предполагаемый аллерген и обратиться к врачу или вызвать бригаду скорой помощи.

**Будьте здоровы!**

22 12 2023

Врач-специалист А.Е.Янковская