**АЛЛЕРГИЯ НА ШКОЛУ.**

Мысль о том, что школа может стать для ребенка источником аллергии, обычно никому в голову не приходит. Аллергия к апельсинам, молоку, моркови — привычные и устоявшиеся в нашем сознании понятия.

Большинству людей также известно, что возможна повышенная чувствительность не только к продуктам питания, но и к пыли, шерсти животных, пыльце растений. Наиболее частыми проявлениями пищевой и контактной аллергии считаются атонический дерматит и крапивница, а дыхательной — риниты, синуситы, конъюнктивиты, бронхиальная астма. Все это, конечно, так, но проблема может оказаться более широкой, если взглянуть на нее с другой точки зрения.

В литературе описываются достоверные случаи проявления аллергии в виде головных болей, головокружений, нарушений сна, утомляемости, понижения настроения вплоть до депрессий. Есть серьезные предположения, что некоторые случаи гиперактивности, сложностей поведения, трудностей с обучением связаны не с особенностями характера или погрешностями воспитания, а с проявлениями аллергии (причем, что самое интересное, чаще пищевой). На самом деле ничего невероятного в этом нет. При контакте с аллергеном в организме человека с повышенной чувствительностью к данному веществу возникает специфическая неинфекционная воспалительная реакция, и пораженным может оказаться практически любой орган, в том числе кора головного мозга и подкорковые центры. В зависимости от места и протяженности поражения варьируют и симптомы. Гиперактивность — это расстройство функции внимания, связанное с чрезмерной возбудимостью. Такие дети импульсивны, беспокойны, хватаются то за одно дело, то за другое, но не могут закончить ни одного. В школе они не способны спокойно просидеть целый урок, часто плохо учатся, несмотря на нормальные или даже отличные способности. На переменах являются постоянным источником конфликтных ситуаций: толкаются, дерутся.

Американские врачи считают, что гиперактивность при аллергии вызывается в первую очередь некоторыми пищевыми добавками (красителями, ароматизаторами, консервантами). Аллергеном может быть практически любой продукт, в частности сахар, молоко, пшеница.

Наиболее простым методом выявления связи между гиперактивностью ребенка и его питанием является «исключающая» диета, которая позволяет добиться впечатляющего успеха более чем в половине случаев (остальное может быть отнесено к неаллергическим причинам). Рекомендуется на 1-2 недели (не меньше) посадить ребенка на диету, состоящую из овощей, фруктов и простого мяса (никаких колбас, сосисок, ветчины, консервов, покупных соков и напитков, копченостей и соленостей, молока, сыра, круп, яиц, сладостей и т.д.). После этого срока в рацион вводятся «подозрительные» продукты (по одному в день), результаты отмечаются ежедневно. Замечено, что очень часто аллергенами являются либо особо любимые, либо, наоборот, нелюбимые ребенком продукты.

Некоторые врачи считают, что чувствительность к сахару и другим продуктам, а также к факторам внешней среды может приводить не только к нарушениям поведения, но и к снижению успеваемости в школе. У ребенка под влиянием аллергенов могут поражаться различные участки коры головного мозга, что приводит к ухудшению внимания, изменению почерка, способностей к чтению, счету, восприятию устной и письменной информации. Есть сообщения о понижении коэффициента умственного развития на фоне повышенной чувствительности к сахару, причем при исключении данного продукта коэффициент восстанавливался, а проявления аллергии исчезали. Кроме чувствительности к продуктам, на процесс обучения могут влиять и другие факторы внешней среды. Пыль, запахи мастики для пола, пластика, моющих средств, лака и т. д. способны, например, вызывать местный отек слизистой носоглотки и придаточных пазух (как при поллинозе). В результате у ребенка затрудняется дыхание, развивается головная боль, что снижает его готовность к обучению.

Поскольку подобные симптомы появляются сразу, как только ребенок переступает порог школы, кажется, можно вполне серьезно говорить об аллергии на учебу.

