

Asthma and Allergies

It is easy to confuse asthma and allergies. Things that trigger one can trigger the other. Reactions may look the same. Most asthma begins with allergies.


Asthma is a chronic lung disease that makes it hard to breathe. Four in five children with allergies have asthma. Untreated allergies can lead to asthma.

An allergy is the body's natural reaction to triggers in the environment. Children with allergies react to substances that don't cause reactions in all children. One in five Americans has allergies, including allergic asthma.

Here are steps that may reduce or prevent allergy or asthma reactions at home.



- Keep out all tobacco smoke.
- Shut out pollen, and vacuum often.
- Dust and wash often to control dust mites.
- Avoid mold spores by fixing leaks and reducing moisture of build-up.
- Reduce pet dander (hair, saliva and dead skin). If you cannot bear giving up your feathered or furry pet, keep it off furniture and out of bedrooms.

Trigger of the Month: Food		? Question from a Parent ?
<p>Food allergies can cause reactions that range from eczema to death.</p> <p>Eight foods account for 9 out of 10 food allergy reactions: milk, egg, peanut, tree nuts, fish, shellfish, soy, and wheat. Peanuts are the #1 cause.</p> <p>Some food allergies may be outgrown, but peanut and shellfish may remain lifelong allergies. Be sure to tell the school if your child has food allergies.</p>	 <p>Peanuts</p>	<p>Can I prevent allergies and asthma in my baby?</p> <p>There is some evidence that breast-feeding helps prevent children from developing allergies. Breast milk is not likely to trigger an allergic reaction. It helps build a baby's immune system. Experts advise breast-feeding for the first 4-6 months.</p> <p>The best way to prevent food allergies in a baby is to introduce single liquids and foods slowly. The best way to prevent asthma is to not smoke!</p>

SCHOOL ANNOUNCEMENTS

NEXT PARENT ASSOCIATION MEETING:

BRAINTEASER

Why is it best to introduce a baby to foods and liquids slowly?

Slow introduction gives parents a chance to identify and eliminate any food that causes allergic reaction. Wait until the child's first birthday before trying cow milk, egg, peanut, tree nuts, shellfish, fish, soy, and wheat.

Next month: National Asthma Month (May 2010)

El asma y las alergias

Es fácil confundir el asma y las alergias. Los provocadores de asma también puede provocar las alergias, y las reacciones son similares. La mayoría del asma empieza con las alergias.

El asma es una condición crónica de los pulmones que limita la habilidad de respirar. Cuatro en cinco niños con las alergias tienen el asma. Las alergias que no se tratan pueden desarrollar en asma.

Una alergia es la reacción natural a los provocadores en el medioambiente. Los niños con alergias reaccionan a las sustancias que no causan reacciones en todos niños. Uno de cinco americanos tiene las alergias, incluyendo el asma alérgica.

Aquí hay algunos consejos para reducir reacciones de asma o alergias en hogar:

- No permita el humo de tabaco.
- Limpie el polen y use la aspiradora con frecuencias.
- Quite el polvo y lava a menudo para prevenir los ácaros.
- Evita el moho por arreglar los escapes y reducir la humedad en casa.
- Reduzca la caspa de animales.
 - Si no quieres dar su mascota a otra persona, no la nermita en los muebles o en los dormitorios.



Provocadores del mes:

Las alergias de comida pueden causar varias reacciones, de eczema a la muerte.

Ocho comidas causan 9 de 10 alergias de comida: la leche, los huevos, los cacahuetes, las nueces, el pescado, los mariscos, la soya, y el trigo. Los cacahuetes son la causa principal de alergias de comida.

Algunos niños pierdan sus alergias de comida después de tiempo, pero las alergias de los cacahuetes y los mariscos pueden quedarse para la vida. Notifique la escuela si su niño tiene las alergias de comida.



¿ Pregunta de un padre ?

¿Puedo prevenir las alergias y el asma en mi bebe?

Hay evidencia que dar el pecho al bebe previene las alergias. La leche del seno no usualmente causa reacción alérgica. Refuerza el sistema inmune del bebe.

Recomiendan que del pecho al niño para los primeros 4-6 meses de la vida del bebe.

El mejor modo de prevenir las alergias de comida en un bebe es introducir las comidas y los líquidos lentamente. ¡El mejor modo de prevenir el asma es no fumar!

AVISOS DE LA ESCUELA

PRÓXIMO REUNIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE PADRES:

ROMPECABEZAS

¿Por qué es mejor introducir las comidas y los líquidos lentamente a los bebes?

Una introducción lenta da a los padres la oportunidad de identificar y eliminar cualquier comida que causa una reacción alérgica. Espere hasta el primer cumpleaños de su bebe antes de darle la leche de vaca, los huevos, los cacahuetes, las nueces, el pescado, los mariscos, la soya y el trigo.

Próximo mes: El mes nacional de asma (El mayo de 2.011)

哮喘病和过敏症

很多人容易将哮喘病和过敏症搞混了。可以引起过敏的刺激物也可诱发哮喘。身体在哮喘发作时的反应跟过敏症发作时的反应相似。很多哮喘是由过敏症引发的。


哮喘病是一种肺部慢性疾病，发作时会使人呼吸困难。每五个有过敏症的小孩之中就有四个同时也患有哮喘病。如果忽视治疗过敏症，过敏症也可能会引致哮喘发作。

过敏是身体对环境中的刺激物所作出的一种自然反应。有过敏症的小孩会因接触到某些刺激物质而过敏，但同样的物质却不会在其他无过敏症的小孩身上引起过敏反应。每五个美国人中就有一个有过敏症，包括过敏性哮喘。

在家里，你可以按照以下的这些建议来做，以减少和防止哮喘与过敏症发作的次数。



- 不要在家中吸烟，保持室内空气清新。
- 时常用吸尘器打扫房间，吸走室内的花粉。
- 时常打扫房间，弹灰尘，防止屋里尘虱成患。
- 补修家里墙上的裂缝，防止霉菌在潮湿的房间内增长。
- 减少宠物毛屑，例如宠物的毛发，口水，和死皮屑等。
- 如果你不想送走家里的宠物，不要让宠物进入卧室在沙发等家具上。

哮喘诱因：食物	? 家长的问题 ?
<p>食物敏感可以引发的身体反应有湿疹，甚至是死亡。</p>  <p>每10件食物过敏案例中有9件是以下8种食物所引起的：牛奶，蛋，花生，坚果，鱼类，贝类海鲜，豆类和小麦。花生是最常引致食物过敏的诱因。</p> <p>有些食物过敏会随着孩子的成长而没了，但花生和贝类海鲜所引致的食物过敏可终生存在。如果您的孩子有食物过敏症，请告知校方孩童的特殊状况。</p>	<p>是否可以防止婴儿得哮喘和过敏症？</p> <p>有研究显示母乳喂养对防止婴儿得过敏症有帮助。母乳引致食物过敏的可能性较低。母乳喂养可加强婴儿身体的免疫系统。专家建议婴儿出生后头4到6个月应母乳喂养。</p> <p>慢慢地给婴儿添加液体和固体食物是防止婴儿食物过敏的最好方法。防止小儿哮喘的最好方法就是不吸烟。</p>

校方通告

- 老师家长会：
-
-

难题

为什么慢慢地给婴儿添加液体和固体食物是喂养婴孩的最好方法？

慢慢地给婴儿添加液体和固体食物可以父母发现并且排除任何可以引致婴儿过敏的食物。等到婴儿的第一个生日过后让其尝试牛奶，蛋，花生，坚果，鱼类，贝类海鲜，豆类和小麦等食物。

五月份的校园新闻： 全国哮喘月