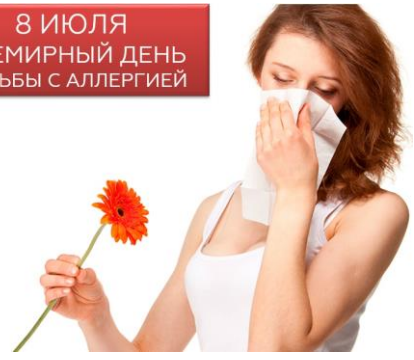


8 ИЮЛЯ
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
БОРЬБЫ С АЛЛЕРГИЕЙ



**ПРАВДА
ОБ АЛЛЕРГИИ**

Если вы уберёте из квартиры кошку, её аллергены будут беспокоить ещё полгода

Если поздно начать лечение аллергии, она перейдёт в астму

Аллергию вызывает не тополиный пух, а пыльца на нём



**МИФЫ
ОБ АЛЛЕРГИИ**

Кошачья шерсть вызывает чихание и зуд

Аллергия на пыль проявляется только в пыльных помещениях

Аллергию лечит море

3. Симптомы аллергии

Очень важно диагностировать аллергию до наступления кризиса, поэтому при первых же подозрениях лучше обратиться к аллергологу. Поводом для беспокойства служат следующие симптомы:

- длительный насморк;
- зуд в носу и приступы чихания;
- зуд век, слезотечение;
- покраснение глаз;
- кожные высыпания и зуд;
- отеки;
- затруднённое дыхание.



АЛЛЕРГИЯ

Аллергические заболевания являются гиперреакциями организма в ответ на воздействие некоторых факторов внешней среды, которые принимаются им за потенциально опасные

ВИДЫ АЛЛЕРГЕНОВ

Биологические
Микробы, бактерии, вирусы, грибки, гельминты, сывороточные и вакцинные препараты.

Пыльцевые
Аллергические заболевания возникают от попадания в организм пыльцы растений, носят сезонный характер

Пищевые
Наиболее часто аллергию вызывают такие продукты, как молоко, мед, орехи, яйца, мясо, рыба, помидоры, цитрусовые, шоколад, клубника, земляника, раки

Лекарственные
Может быть вызвана любыми лекарственными препаратами, чаще синтетическими, реже - препаратами на основе природных компонентов



Промышленные
Металлы, латекс, хром, анилиновые красители, косметические средства могут вызвать аллергическую реакцию главным образом на коже

Бытовые
Пыль, состоящая из частиц насекомых, волосы, отмершие клетки кожи, шерсть, бытовая химия

Пылевой клещ, в 1 грамме пыли содержится около 1000 клещей

Особые аллергены
Тепло, холод, солнечная радиация, радиочастотные и радиоактивные излучения, механические раздражения могут привести к выработке аллергенов в организме

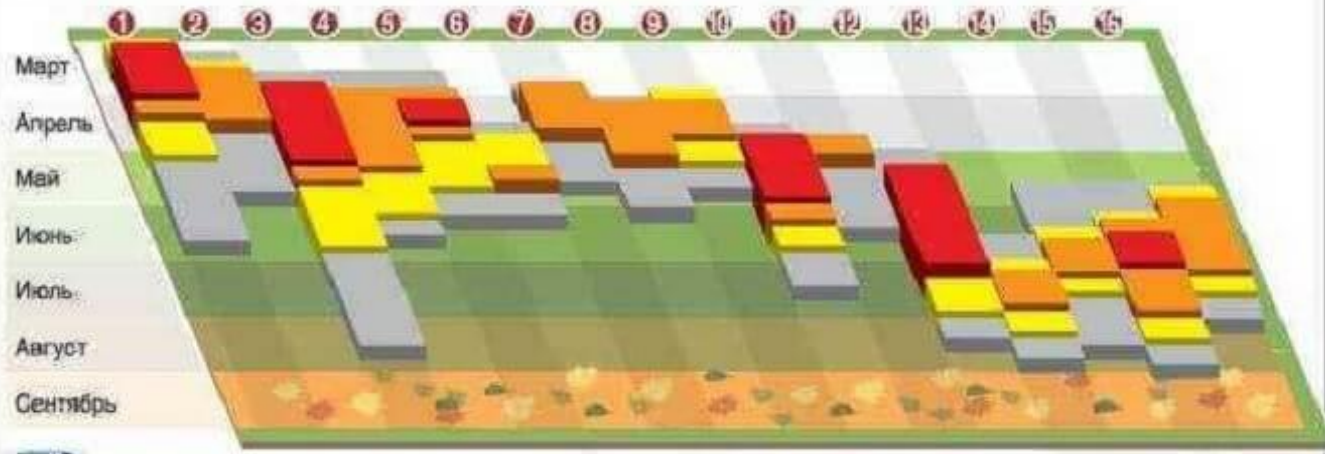
КОНЦЕНТРАЦИЯ ПЫЛЬЦЫ

oglavnomtut.ru

В Европейской части России



Количество пыльцевых зерен на кв. м: 1-10 (grey), 11-100 (yellow), 101-1000 (orange), Более 1000 (red)



Что такое аллергия?

Аллергия – это необычная (повышенная) чувствительность организма к различным веществам, которые у большинства людей не вызывают никаких болезненных реакций.

Как часто встречается аллергия?

Каждый четвертый ребенок страдает аллергией, и за последние десятилетия количество детей с аллергическими заболеваниями увеличилось в 2 раза. Говорят даже об «эпидемии» аллергии. Такой рост заболеваемости аллергией связан со многими факторами: с ухудшением общей экологической обстановки, с изменением характера питания, с появлением новых аллергенов и т.д.

Почему развивается аллергия?

Развитие аллергии обусловлено особенностями работы иммунной системы ребенка-аллергика.

Иммунная система человека предназначена для распознавания и обезвреживания чужеродных веществ, попадающих в организм. Здоровая иммунная система реагирует на вещества, опасные для организма: болезнетворные вирусы, бактерии. Иммунная система ребенка-аллергика реагирует и на безопасные вещества (пищевые продукты, пыльца и т.д.), как на опасные, вырабатывая противоаллергические белки – антитела (так называемые иммуноглобулины E). Эти антитела располагаются в различных органах – коже, слизистых оболочках дыхательных путей и т.д. и при встрече с веществами-аллергенами «нейтрализуют» их. В результате этой «борьбы» в тканях развивается аллергическое воспаление и развиваются симптомы аллергии.

Какие вещества могут стать аллергенами?

Аллергенов очень много и развитие аллергии к тем или иным из них во многом зависит от возраста ребенка.

Для малыша пища является основным источником аллергенов. Поэтому у детей первого года жизни главной причиной аллергических заболеваний является **пищевая аллергия**.

Важнейшие причинно-значимые пищевые аллергены у детей раннего возраста.

| Пищевой продукт | Частота выявления в % |
|------------------------------|-----------------------|
| Коровье молоко | 79-89 |
| Яйцо | 50-85 |
| Злаковые культуры | 30-40 |
| Соя | 20-25 |
| Рыба | 62-100 |
| Овощи и фрукты яркой окраски | 40-45 |

Аллергию может вызвать практически любой продукт. Однако нередко первым пищевым продуктом, к которому развивается аллергия, является **белок коровьего молока**. Этому способствует ранний перевод ребенка на смешанное

или искусственное вскармливание с использованием различных молочных смесей. Но иногда молочная аллергия развивается и у детей, находящихся на грудном вскармливании, если мама употребляла в большом количестве коровье молоко в период беременности или кормления грудью.

Наряду с коровьим молоком, частыми аллергенами у этих детей являются белки куриных яиц, мясо курицы, белок рыбы, злаковые культуры (пшеница, рожь), соя.

С возрастом может увеличиваться роль других пищевых аллергенов, таких как орехи, (орехис, миндаль лесной орех), томаты, цитрусовые.

У детей старше 3-5 лет симптомы аллергии могут вызывать и другие аллергены:

- клещи домашней пыли
- укусы насекомых (пчел, ос)
- перхоть животных (кошек, собак)
- споры плесневых грибов
- пыльца деревьев и трав
- лекарственные препараты



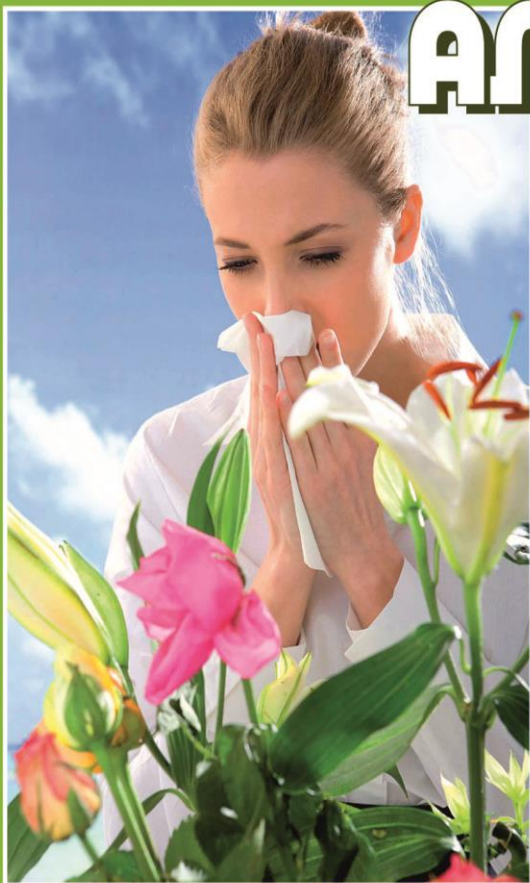
А могут ли неаллергенные факторы вызывать обострение аллергии?

Да, такие факторы называются **раздражителями**. Сами по себе они не могут быть причиной возникновения аллергии, но могут ее спровоцировать. Такими раздражителями могут стать:

- пары красок, бензина
- физическая нагрузка
- аэрозольные дезодоранты
- изменение погоды
- табачный дым
- острые вирусные инфекции и др.
- эмоциональный стресс



АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ РИНИТ



Аллергический ринит, или аллергический насморк - одно из наиболее распространенных заболеваний, с которым приходят на прием к врачу аллергологу-иммунологу.

Что такое аллергический ринит?

Аллергический ринит (аллергический насморк) - это воспаление слизистых носа, в основе которого лежит аллергическая реакция. Аллергический ринит, или насморк, обычно проявляется чиханием, ринореей (активным выделением из носа водянистого секрета), ощущением зуда в носу, затрудненным носовым дыханием.

Аллергический ринит входит в так называемую большую тройку аллергических заболеваний. В нее входят также atopический дерматит и аллергическая бронхиальная астма.

По данным медицинской статистики, аллергическим ринитом в России страдает от 11 до 24% всего населения.

Причины и факторы риска

В основе заболевания лежит аллергическая реакция, а если быть точнее, то гиперчувствительность немедленного типа. Данным термином обозначают большинство аллергических процессов, симптомы которых развиваются от нескольких секунд до 15-20 минут от момента контакта с аллергеном (веществом, вызывающим аллергическую реакцию).

Возможные аллергены, которые могут вызвать аллергический ринит:

- домашняя или библиотечная пыль;
- клещи, обитающие в домашней пыли;
- аллергены насекомых;
- пыльца растений;
- аллергены плесневых и дрожжевых грибов;
- некоторые продукты питания;
- лекарства.

Очень аккуратно стоит относиться к новым химическим средствам, особенно высокодисперсным спреям, например, используемым для удаления неприятных запахов.

Факторами риска развития аллергического ринита являются генетическая предрасположенность, неблагоприятная экологическая ситуация в районе проживания, частые респираторные заболевания, а также патология раннего детского возраста и внутриутробного периода.

Симптомы аллергического ринита

Основные симптомы и признаки аллергического ринита следующие:

- чихание, зачастую приступообразного характера;
- наличие водянистых прозрачных выделений из носа. При присоединении вторичной инфекции характер отделяемого из носа может меняться на слизисто-гноенный;
- зуд в носу;
- затрудненное носовое дыхание встречается реже и характерно, как правило, для тяжелых форм аллергического ринита. Заложенность носа часто усиливается в ночное время.

Характерен вид больного во время обострения аллергического ринита. Отмечается некоторая отечность лица, носовое дыхание затруднено, больной дышит преимущественно ртом. Глаза часто красные, возможно слезотечение. Иногда бывают темные круги под глазами. Больные аллергическим ринитом могут непроизвольно и достаточно часто потирать ладонью кончик носа. Такой симптом получил название - «аллергический салют».

В зависимости от протяженности симптомов заболевания выделяют сезонный (симптомы только в период весна-лето) и круглогодичный аллергический ринит. Сезонный аллергический ринит чаще всего возникает в результате аллергии на пыльцу растений, реже на споры плесневых грибов.

Часто пациенты могут сами указать провоцирующие (вызывающие проявления аллергического ринита) факторы. Это может быть контакт с животными, проведение уборки в квартире, нахождение в пыльном помещении, выезд на природу в летний день и т. д.

Зачастую симптомы аллергического насморка сочетаются с проявлениями аллергического конъюнктивита, иногда они являются предшественниками бронхиальной астмы.

Как правило, пациенты очень длительно пользуются сосудосуживающими препаратами для носа и со временем злоупотребление такими лекарствами может ухудшить течение заболевания. У многих лиц, страдающих аллергическим ринитом, присутствует повышенная чувствительность к таким раздражителям как резкие запахи, химические бытовые средства, табачный дым.

Пробный прием антигистаминных препаратов часто приносит временное облегчение.



Аллергический ринит при беременности

Возникновение беременности примерно у 1/3 женщин способствует обострению или первому проявлению аллергических заболеваний. Обычно это приносит врачам и, соответственно, пациентам особые трудности, связанные с тем, что большинство лекарств и ряд методов обследования во время беременности неприменимы.

Симптомы аллергического ринита у беременных женщин не отличается от классических. Влияние на плод возможно только при очень тяжелых формах заболевания или при неадекватном лечении.

Выявление причины аллергии возможно только по анализам крови, кожные пробы в это время противопоказаны.

Профилактика аллергического ринита

Контроль за состоянием окружающей среды, профилактическое применение антигистаминных препаратов, специфическая иммунотерапия, профилактика респираторной инфекции и образовательные программы, необходимые для понимания заболевания и знания ранних симптомов, освоения самостоятельного контроля за симптомами заболевания и др.

При уже развившейся болезни профилактические мероприятия сводятся к устранению (элиминации) аллергена из окружающей среды и проведению адекватного лечения.

Третичная профилактика представляет собой предупреждение тяжелого течения аллергического ринита и профилактику бронхиальной астмы. Наряду с лекарственной терапией может возникать необходимость решения психологических проблем.



Сезон аллергии

Симптомы поллиноза
(аллергия на пыльцу)

Насморк и чихание

Головная боль

Головокружение

Светобоязнь

Слезоточивость

Крапивница

Чихание

Аллергия (др.греч. — «другой, иной, чужой» и «воздействие») — сверхчувствительность иммунной системы организма при повторных воздействиях аллергена на ранее сенсibilизированный этим аллергеном организм.

тополиный пух

Тополиный пух не является аллергеном сам по себе, но он разносит частицы растений, цветение которых вызывает аллергию.

Календарь цветения

Апрель: ольха, ива, орешник
Конец апреля - май: береза, дуб, ясень, тополь, клен, вяз, осина
Май-июнь: сосна, ель

! Аллергия может проявляться и как непрекращающееся заболевание: насморк или кашель

Как отличить поллиноз от простуды

- В помещении состояние улучшается
- Самочувствие лучше в дождь, а не в солнечный день
- Утром чувствуете себя хуже, чем вечером
- Плохое самочувствие длится более 7 дней

Как противостоять весенней аллергии

- Временно изменить место проживания
- Глаза защищать очками
- Держать окна закрытыми
- Избегать пребывания на природе

! При появлении первых признаков аллергии рекомендуется принимать антигистаминные препараты, которые блокируют в организме являющиеся причиной аллергии. Но сначала лучше обратиться за советом к врачу.



ПРОФИЛАКТИКА ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ



С каждым последующим столетием доля людей, которые подвергаются аллергии, увеличивается в сотни раз. Аллергические реакции возникают не только на животных, растения, комнатную пыль, перья, но и, в большинстве случаев, на продукты ежедневного питания.

Каждый врач, эколог и аллерголог ответит, что первопричиной такой ситуации является ухудшение экологической обстановки, изобретение пищевых добавок, способных ухудшить здоровье. Этими добавками обрабатывают овощи, фрукты, зелень, иногда крупы и прочие продукты.

В зависимости от индивидуальных особенностей человеческого организма аллергия проявляется по-разному. Это могут быть отеки, сыпь, зуд, покраснения определенных участков тела, а иногда даже летальный исход в результате анафилактического шока!

ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Профилактика развития пищевой аллергии должна изначально проводиться матерями: беременные и кормящие женщины должны исключить из своего рациона потенциально аллергенные продукты. Исключительно грудное вскармливание до 6 месяцев и своевременное (а не опережающее сроки) введение прикорма также снижают риск развития пищевой аллергии у ребенка в дальнейшем.

Необходимо учитывать, что бесконтрольный прием лекарственных средств способствует развитию пищевой аллергии, поэтому все препараты (особенно детям) необходимо давать только с назначения врача.

Предупреждение развития пищевых аллергических реакций заключается в полном исключении из рациона продукта-аллергена, а также продуктов, способных вызвать перекрестную аллергическую реакцию. Лучше всего придерживаться гипоаллергенной диеты.

Необходимо также следить за состоянием сопутствующих соматических заболеваний, своевременно их лечить.

Базисная терапия антигистаминными препаратами также является способом профилактики развития выраженных аллергических реакций, однако к ней необходимо относиться с осторожностью, учитывая возможные побочные эффекты от приема данной группы препаратов.

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ

Профилактика пищевой аллергии заключается в предупреждении появления аллергии на продукты в материнской утробе и в период кормления, когда из рациона выводят потенциально опасные (способные вызвать аллергическую реакцию) продукты (шоколад, цитрусовые, яйца, молоко коровы и другие).

Профилактика пищевой аллергии выполняется при соблюдении правил:

- приносит пользу для всех;
- не способна кому-либо навредить;
- не следует приводить при нецелесообразных расходах.

Если все таки аллергия проявилась, чтобы узнать, на какие продукты у вас аллергия, необходимо сдать кровь на анализ. Вам предоставят список запрещенных продуктов, от употребления которых лучше всего отказаться. Хороший иммунолог разработает персональную таблицу питания, принимая во внимание продукты, дозволенные к употреблению.

Поэтому к профилактике аллергии также относятся:

- обращение к аллергологу при выраженной чувствительности к отдельным пищевым продуктам;
- применение гипоаллергенной диеты и ведение дневника питания;
- при поллинозах (в период цветения), с целью предотвращения появления аллергии на пищу, не нужно есть ягоды, фрукты, продукты пчеловодства и использовать фармакологические средства;
- употреблять пищу без красителей, ароматизаторов, вкусовых добавок и прочее;
- при склонности к аллергии на пищу следует обогатить рацион кальцием, селеном, магнием, цинком, а также витаминами А и Е;
- во время обращения в больницу для лечения проблем с ЖКТ, печенью, желчным пузырем, различными инфекциями;
- применять иммунные коррективы, если в них есть необходимость;
- повышать защитные функции организма.

Продукты, которые часто вызывают аллергию



НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО ПИТАНИЮ

Наиболее сильными белковыми продуктами, способными спровоцировать аллергию являются яйца и молоко, творог, кефир. Поэтому, когда вы начинаете давать в прикорм своему ребенку данные продукты, будьте крайне осторожны и внимательны. Термическая обработка этих продуктов значительно снижает риск возникновения аллергической реакции.

Не менее сильными растительными продуктами к выделению аллергии будут орехи, особенно арахис, арахисовое масло и паста, арахисовая. Какао бобы и соль вместе с бобовыми - также в зоне риска. Эти продукты в сочетании с сахаром увеличивают риск появления аллергии. Особенно это касается шоколада, который выступает мощным аллергеном. Зачастую у детей с аллергией на шоколад появляется сыпь за ушками, на щеках и животе.

Иногда случается так, что укусы вызывают практически одинаковую по силе аллергическую реакцию с бел-

ками. Встречаются люди, у которых аллергия проявляется на овощи и фрукты, привозимые из других стран. Это происходит по той причине, что употребление экзотических фруктов не очень привычно для нашего организма. К этому можно добавить химические препараты, с помощью которых пища подвергается обработке, дабы не испортилась, а овощи доспели.

Необходимо следить за тем, что вы едите, и какая за этим последовала реакция на организм. При покупке продуктов питания, необходимо присмотреться к тем, что выращивают в вашей местности, а не в других регионах или странах. Также овощи проходят меньшую степень обработки химией, соответственно они и безопасней.

Профилактика аллергии должна занимать важное место в жизни современного человека, особенно если в его семье была предрасположенность к данному заболеванию.



Симптомы аллергии дыхательных путей очень похожи на симптомы простудных заболеваний:

- температура тела нормальная;
- выделения из носа прозрачные и жидкие;
- чихание частое и многократное;
- симптомы длятся значительно дольше, чем при простуде.



Причины возникновения аллергии:



- **Наследственность**
- **Профессиональные и бытовые аллергены** (химические вещества)
- **Курение** (табачный дым способствует развитию аллергии).
- **Инфекции верхних дыхательных путей** (простудные заболевания и ОРЗ, ОРВИ).



КАЛЕНДАРЬ ДЛЯ АЛЛЕРГИКА

АПРЕЛЬ-МАЙ:

цветут берёза, ольха, орешник, клён, ясень.

МАЙ:

распускаются одуванчики.

КОНЕЦ МАЯ-ИЮНЬ:

обходите полевые и луговые травы и злаковые растения.

СЕРЕДИНА ИЮЛЯ-КОНЕЦ АВГУСТА:

полынь, лебеда.

ЛЕТОМ:

бывает такое, что у ребёнка начинается реакция на цветение на первый взгляд совершенно безобидных овощей — картошки и кабачков.



Методы диагностики:

пробы на аллерген, анализ крови

Кто в группе риска:



Беременные



Дети



Работники сельского хозяйства



Садоводы

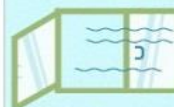
Профилактика:



Ограждать людей из группы риска с пылевыми аллергенами



Приходя домой, принимать душ



Проветривание помещений и регулярная влажная уборка



Уменьшать контакты с веществами — аллергенами (выхлопные газы, бытовые аллергены, продукты химпроизводства)



Хранение постельного белья — аллергенов в чехлах



Перед сезоном аллергии принимать препараты, снижающие восприимчивость к пылевым аллергенам (по согласованию с врачом)



Носить солнцезащитные очки, медицинские маски

Весенняя аллергия

Причины:

Растения начинают цвести – концентрация пыльцы в воздухе увеличивается – иммунная система начинает защищаться – выработка антител, изолирующих аллерген – проявляются симптомы аллергии

Симптомы:



Покраснение
кожи и зуд



Красные и
слезящиеся глаза



Насморк и
чихание



Температура



Сухой
кашель



Миокардит



Гастрит

У вас два или больше симптомов? Надо сходить к врачу!

Способы борьбы:

Временно смените место проживания
Избегайте поездок на природу
Держите окна закрытыми
Меняйте одежду после прогулки
Чаще делайте влажную уборку

Избегайте продуктов:

Помидоры
Киви
Черешня
Орехи
Вишня
Сырая морковь
Персики и абрикосы

Первая помощь при аллергии

При легких аллергических реакциях

Очистить место контакта с аллергеном



Удалить жало насекомого



Принять противоллергический препарат



Ограничить контакт с аллергеном



Наложить холодный компресс



Обратиться за медицинской помощью

При тяжелых аллергических реакциях

Вызвать бригаду скорой помощи



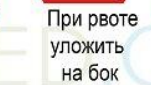
Дать противоллергический препарат



Освободить от мешающей одежды



Выполнить реанимационные мероприятия



При рвоте уложить на бок



Аллергия на загрязненный воздух

СИМПТОМЫ:



астматические проявления, затрудненное дыхание, кашель и хрипы