



Весенняя аллергия: как ее правильно лечить?

Большинство людей до настоящего времени считают аллергию одним из самых малоизученных и неизлечимых заболеваний. А когда дело доходит до статистики, то становится уже совсем грустно: оказывается, что ей сейчас страдает более 40% населения в любой стране мира.



Текст | **ПОПОВИЧ**
Алексей Михайлович,
к.м.н., врач аллерголог-иммунолог, член Европейской Академии Аллергии и Клинической Иммунологии, генеральный директор ООО «Центр аллергологии иммунологии доктора Поповича»

Фото | из Интернета

За последние 30 лет в каждом десятилетии заболеваемость аллергией удваивалась. На сегодняшний день 20% жителей нашей планеты страдает от аллергии в такой степени, что вынуждены периодически обращаться к врачу или принимать препараты. В связи с этим, аллергия рассматривается многими медиками как настоящая эпидемия нашего времени, и поэтому ее образно называют чумой XXI века. Победить аллергию очень сложно, так как главная причина ее скрывается в неправильной реакции нашей иммунной системы на аллергены.

Жертвами аллергии, чаще всего, являются горожане, и именно в весенний период. Исследования показали, что весенних

аллергиков в городах в 5 раз больше, чем в сельской местности. Причем 90% из них – это молодежь, то есть люди моложе 30 лет. Также группой риска являются горожане – садоводы, которые весной активно начинают заниматься сельскохозяйственными работами у себя на загородных дачах.

Какие же факторы являются главной причиной аллергии весной? На самом деле их несколько: сезонные аэроаллергены, изменение микроклимата окружающей среды и помещений, а также особенности современного питания людей.

От каких аллергенов весной чаще всего страдает население нашей страны? В первую очередь, это пыльца цветущих

ветроопыляемых деревьев – березы, лещины (орешника), ольхи, тополя, клена, вяза, ивы, дуба, ясеня, хвойные. Ветер способен переносить пыльцу на 500-1000 км за пределы региона цветения. Поэтому даже в северных регионах с малым количеством растительности население может страдать от пыльцы, которая была занесена из более южных регионов, в которых идет активное цветение растений. Также актуальными аллергенами весной являются споры плесневых грибов, концентрация которых резко возрастает в воздухе помещений и на улице из-за потепления. Это плесневые грибы аспергиллы, кладоспории, альтернарины, пенициллы. Когда исчезает снег и устанавливается сухая погода, то споры плесневых грибов из опавших листьев, травы, мха, компоста активно поступают в воздух. Для аллергиков особенно опасная их концентрация возникает при сжигании на кострах прошлогодней травы, хвороста, гниющей древесины, торфа, стрижке газонов, перелопачивании компостных куч. У больных с аллергией на плесневые грибы, особенно у детей, приступы бронхиальной астмы возникают даже при малейшем попадании частиц грибов, спор в легкие.

Симптомы аллергии, соответственно, методы ее лечения и меры борьбы с источниками аллергенов непосредственно связаны с биологическими свойствами аэроаллергенов: размером частиц и способностью их растворяться в воде, в жирах. В частности, аллергены пыльцы березы водорастворимы, поэтому вызывают симптомы поражения слизистых носа, конъюнктивы и бронхов, а жирорастворимые фракции аллергенов ольхи приводят к развитию контактного дерматита за счет соединения с секретом сальных желез. Если аллергия связана с реакцией на крупные частицы аэроаллергенов, то симптомы, чаще всего, проявляются в виде раздражения слизистой носа и конъюнктивы глаз, а если с мелкими – то происходит поражение легких вплоть до развития бронхиальной астмы. Диаметр аллергенов пыльцы составляет от 20 до 60 мкм, спор плесени от 3 до 30 мкм, аллергенов бытовой пыли от 1 до 10 мкм. При прохождении воздуха через нос на слизистой задерживается большинство частиц большого диаметра (50-100 мкм), частицы размером 10-30 мкм достигают средних бронхов, а в самые мелкие частицы менее 3 мкм способны проникать в альвеолы легких. При выборе пылесоса или очистителя воздуха важно

интересоваться, какие частицы он способен задерживать и какой у него механизм фильтрации. Если очистка воздуха производится только через воду, то есть высокий риск, что несмачиваемые аэроаллергены не будут удалены. Для создания гипоаллергенного быта оптимально применять пылесосы и очистители воздуха в которых очистка выполняется HEPA или ULPA фильтрами. HEPA-фильтр задерживает более 99% всех частиц размерами от 0,3 мкм, ULPA фильтры способны улавливать до 99,999% частиц диаметром свыше 0,1 мкм.

Весеннюю аллергию важно своевременно и правильно диагностировать и лечить. В противном случае, даже в результате неправильного лечения обычного аллергического ринита могут развиваться различные осложнения, которые потребуют дополнительного серьезного лечения.

Диагностику аллергии важно проводить по назначению врача-аллерголога после его консультации. Только врач-аллерголог может правильно выбрать спектр аллергенов и других тестов, на которые необходимо проводить обследование у конкретного пациента. В настоящее время выявление причинных аллергенов производится как по анализам крови, так и при помощи специальных кожных аллергопроб. Но, если сезон цветения уже начался, кожные пробы категорически нельзя выполнять, так как они могут спровоцировать тяжелую аллергическую реакцию или вызвать длительное обострение аллергии.

В период цветения диагностика осуществляется только по анализам крови на антитела к аллергенам. Существует заблуждение, что в сезон цветения нет необходимости проводить аллергодиагностику, лучше ее делать в осенне-зимний период. Это неправильно: врага надо знать в лицо как можно раньше, тогда можно будет получить более правильное лечение. Ведь симптомы весенней аллергии или ее осложнений имеют сходство с простудными заболеваниями. Часто новички, впервые ощутившие всю прелесть симптомов сенной лихорадки, списывают все на весеннюю простуду, безрезультатно пытаются сбить поднявшуюся температуру традиционными жаропонижающими средствами, удивляются, почему им не помогают препараты от насморка, кашля и конъюнктивита. Аллергики со стажем уже заранее запасаются знаниями о том, когда начинается пыление растений и в каких местах эти растения растут. Некоторые даже

Когда исчезает снег и устанавливается сухая погода, то споры плесневых грибов из опавших листьев, травы, мха, компоста активно поступают в воздух. Для аллергиков особенно опасная их концентрация возникает при сжигании на кострах прошлогодней травы, хвороста, гниющей древесины, торфа, стрижке газонов, перелопачивании компостных куч.



Часто новички, впервые ощутившие всю прелесть симптомов сенной лихорадки, списывают все на весеннюю простуду, безрезультатно пытаются сбить поднявшуюся температуру традиционными жаропонижающими средствами, удивляются, почему им не помогают препараты от насморка, кашля и конъюнктивита.

носят с собой так называемый «календарь пыления», который можно узнать у своего лечащего врача-аллерголога, или регулярно проверяют специальный «пыльцевой мониторинг» на сайте allergology.ru.

Второй аргумент о необходимости скорейшего аллергологического обследования - это решение проблемы перекрестной аллергии пыльцы с пищевыми аллергенами. Из-за этих реакций у страдающих сезонной аллергией при употреблении некоторых фруктов и овощей могут появляться симптомы со стороны слизистой ротовой полости (отеки или зуд губ, языка, неба, глотки) или желудочно-кишечного тракта (боли, метеоризм, диарея, нарушение пищеварения). К примеру, во время цветения березы становится невозможно употреблять в пищу морковь, сельдерей, кетчуп, яблоки, сливы, киви и другие продукты. Этот список также может составить только врач.

По результатам аллергологического обследования необходимо повторно обратиться к аллергологу за индивидуальной схемой лечения. Лечение сезонной аллергии, как правило, происходит в 2 этапа. На 1-м этапе, который проводится в период цветения растений, назначаются препараты, действие

которых направлено на защиту слизистых и иммунной системы от реакций с аллергенами, и диета с исключением продуктов, имеющих перекрестные аллергические реакции с обнаруженными причинными аэроаллергенами. 2-й этап лечения, как правило, уже проводится в осенне-зимний период, когда нет воздействия на организм сезонных аллергенов, он заключается в назначении специальных медицинских препаратов с лечебными аллергенами. Этот метод лечения получил название «аллергенспецифическая иммунотерапия» или АСИТ, у него уже стратегическая цель - подготовить иммунную систему для правильных реакций при встрече с аллергенами в будущем. Именно этот современный метод позволяет значительно снизить сезонные аллергические реакции и риск осложнений на них, а у некоторых пациентов даже и вовсе забыть о том, что у них была аллергия.

У современного человека сезонная аллергия впервые может возникнуть в любом возрасте. Если же у вас никогда не было аллергии, но однажды вы весной или летом проснулись с зудящими глазами и заложенным носом, — вам прямая дорога к аллергологу.



Самый первый доктор

Эти люди ведут почти невидимую, но очень важную работу. Именно они следят за здоровьем человека в первый месяц его жизни. Кто же такие неонатологи, и чем они занимаются, журналу «Будьте ЗДОРОВЫ!» рассказала Главный неонатолог Алтайского края Татьяна Чугунова.

– Врач неонатолог – кто это? Почему чаще на слуху «акушер-гинеколог» или «педиатр»? Неонатологи делают какую-то невидимую работу?

– «Neonatus» – это новорожденный, отсюда название неонатология. Раньше врачи неонатологи назывались микропедиатрами, то есть это врач для самых маленьких детей. Именно неонатологи являются самыми первыми нашими врачами. Как правило, работают они в роддомах или отделениях для новорожденных детей. Возраст детей, о которых они заботятся, самый маленький – от одного до двадцати восьми дней, поэтому немудрено, что о таких врачах многие из нас ничего не слышали. Неонатолог – это специалист очень широкого профиля, потому что ему приходится предупреждать и ле-

чить заболевания всех органов и систем. Плюс ко всему, требуется немного быть и акушером, чтобы правильно оценить состояние и перспективы новорожденного малыша, надо знать, что было с ним до рождения, как протекали 9 месяцев его внутриутробной жизни, какие воздействия он испытывал, где и почему могло возникнуть в его организме слабое звено.

– Существует ли понятие нормы для новорожденных? По каким критериям оценивают «здоров-нездоров»? Расскажите о шкале Апгар.

– Понятия нормы для новорожденных нет, основные показатели здоровья у новорожденных – это способность самостоятельно дышать, сосать грудь, удерживать тепло, адекватно реагировать на осмотр



Текст | **БЕРИЛЛО Юлия**

Фото | Малютин Виталий

АЦЗ Научно-практическая фирма «Алтайский Центр Здоровья»

Это первый в Барнауле медицинский центр Комплексной Интенсивной Натуротерапии. Сочетание всех натуротерапевтических и физиотерапевтических методов с рациональной психотерапией, обучением пациентов должной психогигиене и «Благостному Настрою».

Виды услуг:

- ▶ массаж (классический, антицеллюлитный);
- ▶ мануальная терапия (европейский вариант);
- ▶ «Туй-на» (китайский массаж с элементами мануальной терапии и биоэнерготерапии);
- ▶ иглорефлексотерапия;
- ▶ физиолечение;
- ▶ индивидуальная психотерапия;
- ▶ лечебное голодание;
- ▶ гомеопатическое лечение;
- ▶ фитотерапия и др. методы натуротерапии;
- ▶ консультации врача натуротерапевта с оригинальной диагностикой и составлением индивидуальной программы оздоровления безвредными методами и с учетом всего

Для удобства пациентов:

- ▶ многосезонные абонементы со значительными скидками;
- ▶ услуга «Добрый телефон» (заочные консультации врача-натуротерапевта) 8 (3852) 35-03-63
- ▶ продажа и прокат физиотерапевтических аппаратов из серии «Домашний доктор», в т.ч. «Ультратон» и «Муссон».

Наша помощь истинно бесценна! Вреда нет, а польза несомненна!

г. Барнаул, пр. Красноармейский, 81, тел.: 8(3852) 69-11-46, 62-77-84