



## 10 ВОПРОСОВ ОБ АЛЛЕРГИИ

**Амангелдиева Хумай Дадебаевна**

Преподаватель, Кафедра патологической физиологии, Туркменский государственный медицинский университет им. Мырата Гаррыева

### **Что такое аллергия?**

Различные недомогания, возникающие после контакта с факторами окружающей среды (пища, пыльца растений, домашние животные и пыль, химические соединения, солнце и холодный воздух, по сути всё, что нас окружает), известны с давних времен. Еще Гиппократ описал появление кожных высыпаний и зуда после употребления молока. Такие состояния называют аллергией.

Однако есть и научное определение аллергии. Это состояние повышенной чувствительности организма к различным факторам окружающей среды, которое развивается при нарушениях иммунной системы.

Распространённость этого заболевания чрезвычайно высока. По данным Всемирной Организации Здравоохранения хоть один случай аллергической реакции зарегистрирован более чем у 85% населения всей Земли!

### **Что может вызвать аллергию?**

- Пищевые продукты могут вызывать два разных состояния: пищевую аллергию и пищевую непереносимость;
- Лекарства: наиболее часто – аспирин, антибиотики, сульфаниламиды и сердечно-сосудистые препараты;
- Инфекции и паразитарные заболевания;
- Ингаляционные аллергены: пыльца растений, споры грибов, выделения, слюна и шерсть животных, домашняя пыль и микрочлещи, аэрозоли и летучие химические соединения;
- Стресс и повышенные психо-эмоциональные нагрузки;
- Физические факторы: трение, сдавление, вибрация, низкие и высокие температуры, ультрафиолетовое облучение, вода и много другое.

### **Чем отличаются «Пищевая аллергия» и «Пищевая непереносимость»?**

При пищевой непереносимости, в отличие от пищевой аллергии, изменений в иммунной системе нет, а причины развития реакций непереносимости часто связаны с наличием у человека разных сопутствующих заболеваний, в частности, желудочно-кишечных, печени, нервной и эндокринной системы.

Кроме того, пищевая аллергия сохраняется в течение всей жизни человека, а пищевая непереносимость может исчезать после устранения вызвавших ее причин.

## Какие симптомы характерны для аллергии?



Проявления аллергии разнообразны по форме, локализации, степени тяжести и прогнозу. Самым тяжелым проявлением аллергии является анафилактический шок, который может развиться за несколько минут и проявляется в виде резкого падения артериального давления, удушья, судорог, отека, потери сознания.

Также аллергия может проявляться симптомами со стороны дыхательных путей в виде аллергического ринита, ларингита, бронхита и бронхиальной астмы.

Большое количество проявлений аллергии берет на себя кожа, причем начиная с самого раннего возраста. Постоянные опрелости у младенцев, даже при самом тщательном уходе, высыпания и зуд кожи в более позднем возрасте, постоянные или сезонные трещинки и шелушение на ладонях и стопах, отек и «заеды» на губах, сухость кожи и слизистых, упорные стоматиты.

Часто аллергия проявляет себя симптомами со стороны желудка и кишечника, которые пациенты принимают за «пищевое отравление» - рвота, колики, отсутствие аппетита, запоры или напротив, частый жидкий стул, метеоризм, зуд в полости рта или в горле.

## Какие факторы способствуют формированию аллергии?

- Наследственная предрасположенность;
- Нарушение питания матери во время беременности и кормления, злоупотребление некоторыми продуктами, обладающими выраженной аллергизирующей активностью: икра, морепродукты, орехи, молоко, шоколад и кофе;
- Ранний перевод ребенка на искусственное вскармливание;
- Беспорядочное и нерациональное питание, злоупотребление консервированными и ферментированными продуктами;

- Паразитарные заболевания: глисты, лямблии, иерсиниоз и прочие;
- Частый или длительный прием антибиотиков, особенно пенициллинового ряда;
- Холодный влажный климат;
- Постоянный контакт с грибами-микроорганизмами, плесенью, пылью;
- Работа на вредном производстве.

### Какие продукты чаще всего вызывают пищевую аллергию?



Пищевая аллергия может развиваться после приема практически любого пищевого продукта, однако существуют пищевые продукты, обладающие более выраженной активностью. К таким продуктам относятся: рыба, особенно морская, морепродукты (устрицы, ракообразные, моллюски), орехи (особенно фундук и арахис), яйца, молоко, косточковые фрукты (абрикосы, черешня, красные яблоки), пасленовые овощи (баклажаны, томаты), некоторые пищевые злаки (пшеница, овес). Нередко причиной аллергии является не сам продукт, а различные химические добавки – усилители и заменители вкуса, а также консерванты, обеспечивающие длительность хранения. К наиболее распространенным пищевым красителям относится тартразин, обеспечивающий оранжево-желтое окрашивание продукта, например в кетчупах; нитрит натрия, сохраняющий насыщенный красный цвет мясных продуктов, сосисок и колбас. К пищевым добавкам также относятся ферменты, загустители, бактериостатические вещества, антиокислители.

Помимо этого, аллергическая реакция может развиваться после употребления в пищу продуктов, богатых биологически активными веществами гистамин и тирамин: сыры рокфор, камамбер, дор блю и подобные, шпинат и кислая капуста, вяленая колбаса, печень, авокадо и икра.

## **Какие методы лечения используют при аллергии?**

Для лечения истинной АЛЛЕРГИИ применяют специфические и неспецифические методы терапии. Неспецифические способы направлены на устранение симптомов развившегося заболевания и на профилактику обострений. Ввиду важнейшей роли медиатора воспаления ГИСТАМИНА в развитии аллергической реакции, особое место в лечении заболевания отводится антигистаминным препаратам. С каждым годом все большее значение приобретают иммунные способы лечения и профилактики аллергии, направленные не на устранение симптомов, а на прерывание иммунных механизмов предрасположенности и развития аллергических реакций.

К специфическим методам относятся устранение (элиминация) аллергена и специфическая десенсибилизация, так называемая «прививка от аллергии». Этот метод заключается в введении в организм больного в виде подкожных инъекций и сублингвальных (под язык) капель возрастающих доз причинных аллергенов с формированием «стойкого иммунитета» к ним. Более чем 20 летний опыт применения этого метода позволил значительно улучшить качество жизни многих пациентов, страдающих аллергией.

## **Можно ли полностью избавиться от аллергии?**

К сожалению, современная медицина пока не может предложить надежного и безопасного метода полного избавления от аллергии. Однако, правильное и своевременное обследование и лечение позволяют значительно уменьшить проявления этого заболевания, а также не допустить его перехода в более тяжелую форму.

## **Как узнать, есть ли у меня предрасположенность к аллергии?**

Это очень просто. Достаточно сдать анализ крови. Никакой специальной подготовки к проведению этого исследования не требуется. Главное в этот период не принимать лекарства, направленные на подавление иммунных реакций: антигистаминные, глюкокортикостероидные, антибактериальные и седативные препараты. Если анализ крови покажет врачу, что у Вас есть повышение некоторых иммунных показателей и специфическая сенсibilизация, нужно обследоваться дальше. Для этого проводят «кожные пробы» - введение в верхние слои кожи микродоз наиболее распространенных аллергенов. Также необходимо проведение спирографии – специальной дыхательной пробы для выявления признаков аллергического бронхита и астмы.

## **Можно ли при обследовании выявить все факторы, вызывающие аллергию?**

В то время, как предрасположенность к аллергии установить достаточно легко, выявление всех провоцирующих факторов порой достаточно затруднительно. При проведении исследования крови можно выявить сенсibilизацию (чувствительность) к ряду пищевых и ингаляционных факторов. Кожные пробы позволяют еще более расширить список аллергенов. Далее проводится поиск «перекрестных аллергенов». Перекрестные аллергические реакции возникают при употреблении пищевых продуктов, которые имеют сходные химические структуры с растениями, микроорганизмами или бытовыми веществами.

Например, при аллергии к грибам-микроорганизмам (бытовая плесень), аллергическая реакция может развиваться при употреблении кефира, кваса, шампанского, квашеной капусты или свежего дрожжевого хлеба, поскольку все эти продукты имеют общие антигенные структуры, свойственные грибам. Тем не менее, следует помнить, что наличие аллергии к веществу, относящемуся к определенному семейству, не означает, что аллергия будет развиваться ко всем компонентам этого семейства. Поэтому, необходима консультация врача, который поможет определить наличие аллергии к конкретным веществам.

Сложнее дело обстоит с физическими факторами аллергии, которые вызывают солнечную или холодовую крапивницу, астму, дермографизм, вибрационные формы аллергии и прочие. Зачастую, проводятся специфические обследования, позволяющие выявить такие формы аллергии.

Таким образом, чтобы понять, есть ли у Вас аллергия, нужно знать все её проявления. Однако не следует забывать о том, что поставить окончательный диагноз и назначить соответствующее лечение может только квалифицированный врач.