**НЕПРИЯТНОСТЬ ЭТУ МЫ ПЕРЕЖИВЁМ…**

Аллергия – повышенная чувствительность организма к какому-либо веществу – аллергену. Патологическая реакция возникает вследствие того, что иммунитет начинает борьбу против вторгшихся в организм антигенов, например, пыльцы, и тогда в данном случае развивается поллиноз. От этой сезонной (весенне-осенней) аллергии страдают миллионы людей во всем мире, по данным ВОЗ – каждый 5-й человек на планете. Как защитить себя от подобной неприятности, рассказывает главный внештатный специалист аллерголог регионального минздрава Елена Евгеньевна Старкова.

АЛЛЕРГИЯ – ГЕНЕТИЧЕСКАЯ ОСОБЕННОСТЬ

– Аллергические заболевания – в числе самых распространенных болезней. Существует много видов аллергии: пищевая, лекарственная, на укусы насекомых, на пыль, на животных, на холод. Значительную роль играет генетическая предрасположенность, а также особенность иммунного ответа каждого человека. Плюс к этому, конечно же, существуют и провоцирующие факторы: это плохая экология – не то пьем, не тем дышим; это несбалансированное питание, это нерациональная фармакотерапия (т.е. приём антибиотиков и других лекарств без повода), это хронический стресс.

ПОД МАСКОЙ ОРВИ

– Впервые возникнув, аллергия может напоминать симптомы ОРВИ: заложенность носа,

слезотечение, зуд в глазах, чихание. В первый год, естественно, человеку еще не понятно, что происходит, но, когда одинаковые симптомы повторяются из года в год в одно и то же время, он уже осознает, что это аллергия. Можно перечислить еще такие симптомы, как отёк и краснота век, насморк, одышка, сухой кашель, высыпания на коже. Разница в том, что при инфекционных заболеваниях (допустим, ОРВИ или Covid-19) обязательно будет температура,

более выраженная интоксикация, при аллергии симптомы более сглаженные. И в отличие от инфекционных заболеваний аллергия протекает более длительно, порой растягивается на несколько месяцев.

РАСПОЗНАТЬ АЛЛЕРГЕН МОЖНО

– Предположить, что для вас является аллергеном, вполне реально. Существует календарь цветения растений. Например, в апреле-мае у нас цветут деревья: береза, ольха, клён, лещина – соответственно, если симптомы из года в год появляются именно в апреле-мае, то причина недомогания – пыльца деревьев. Если же реакция возникает в начале июня – «виновны» злаковые травы: райграс, лисохвост, мятник, рожь. Позже, в июле-августе, цветут самые злостные для нашего региона аллергены – сорняки: полынь, лебеда, амброзия, циклахена, конопля – их цветение длится с середины июня и чуть ли не до конца октября, пока снег не ляжет. Поэтому ориентировочно мы даже без проб можем сказать, на какой аллерген человек реагирует.

КАК ЗАЩИЩАТЬСЯ

– Что можно посоветовать аллергикам в период цветения? Прежде всего старайтесь в такие дни – солнечные, жаркие, сухие – не выезжать на природу и вообще как можно меньше находиться на улице. Если же выходите, надевайте маску и солнцезащитные очки – они будут барьером для проникновения пыльцы на слизистые оболочки. Придя с улицы, обязательно умойтесь, промойте глаза, нос, прополощите горло, примите душ, то есть нужно смыть с себя всю пыльцу. Если находитесь дома, закрывайте окна, включайте очиститель воздуха, регулярно проводите влажную уборку. То же касается машины – когда едете, закрывайте окна, включайте кондиционер.

В период поллиноза нельзя употреблять фитопрепараты, травяные чаи, мёд, использовать какую-то фитокосметику, потому что это может вызвать дополнительную аллергическую реакцию.

ОПАСНОСТЬ ОСЛОЖНЕНИЙ

Респираторная аллергия может осложниться в итоге ангионевротическим отеком, когда отекают губы, веки, уши, может отекать ротоглотка вплоть до стеноза гортани. Наиболее грозным осложнением аллергии может быть анафилактический шок, когда у человека падает

давление, он теряет сознание – тут только реанимационные неотложные мероприятия могут его спасти. Другое опасное осложнение – бронхиальная астма. Чтобы она не развилась, надо стараться на первых этапах начинать лечить поллиноз – аллергический ринит. Кстати, этой патологией страдают полмиллиарда человек в мире. И здесь тоже играет роль наследственный фактор.

РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА = СПОКОЙНАЯ ЖИЗНЬ

Как же обезопасить себя от осложнений? Конечно же, это ранняя диагностика аллергии: не когда человек болеет 10-15 лет и уже начал задыхаться, а в первые год-два. Что для этого делается? Пациент должен посетить аллерголога, сделать аллергопробы, выявить виновные аллергены, затем провести специфическую иммунотерапию. Тогда и риск возникновения астмы будет минимальным. Что еще важно? Конечно же, отказаться от вредных привычек! Нормализовать питание, фармакотерапию – всё это обсуждается индивидуально с врачом. Если работа связана с вредным производством, то постараться сменить работу в такой ситуации.

ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ.

ФЕНОМЕН ПЕРЕКРЁСТНОЙ РЕАКЦИИ

Чаще всего пищевой аллергией страдают дети – до 10% детского населения. Это связано прежде всего с физиологическими особенностями желудочно-кишечного тракта малышей. Постепенно, взрослея, ребенок перестает реагировать на какие-либо продукты, молоко, яйца – и чаще всего перерастает эту аллергию.

Однако есть такой интересный феномен, как перекрёстная пищевая аллергия. Она встречается у людей с аллергическим ринитом, когда у них есть аллергия на пыльцу. Так вот, их организм как бы путает пыльцу с некоторыми растениями из-за сходного аминокислотного состава. К примеру, если у человека аллергия на пыльцу деревьев, то у него запросто может возникнуть реакция на любые косточковые фрукты: яблоки, груши, персики, вишню, черешню.

Если у человека аллергия на злаковые травы, у него может быть реакция на мюсли, каши, хлеб. Если у человека аллергия на пыльцу сорняков, можно ожидать реакцию на семечковые продукты – халву, козинаки, арбузы, дыню, тыкву, кабачок. Надо сказать, так бывает не у всех, и это совсем не значит, что человеку с аллергией на какую-то пыльцу следует строго исключать какие-то продукты. Всё индивидуально. То есть если человек заметил реакцию, то он отказывается от продукта, если ест его спокойно – пусть ест и дальше.