



**PRO**здоровье

*Пожалуй, сегодня трудно найти человека, который бы не сталкивался с аллергией. Как отмечают специалисты, её проявления встречаются почти у трети людей во всём мире. А какой достоверной информацией об этом заболевании мы на самом деле обладаем и что из наших знаний правда, а что – мифы и догадки? Будем разбираться вместе с врачом-аллергологом Натальей Соловьяновой.*

**Наталья СОЛОВЬЯНОВА,**  
аллерголог-иммунолог, врач высшей категории (г. Ижевск):

Пожалуй, сегодня трудно найти человека, который бы не сталкивался с аллергией. Как отмечают специалисты, её проявления встречаются почти у трети людей во всём мире. А какой достоверной информацией об этом заболевании мы на самом деле обладаем и что из наших знаний правда, а что – мифы и догадки? Будем разбираться вместе с врачом-аллергологом Натальей Соловьяновой.

#### Миф 1

Одно из самых распространённых заблуждений, что с помощью теста здесь и сейчас врачи могут вам назвать «виновника» недуга и назначить соответствующее лечение. К сожалению, даже на фоне явно видимых проявлений – покраснения, зуда и слезотечения – лабораторные методы могут показать, что ваш организм абсолютно чист и реакция на аллерген отсутствует. Дело в том, что аллергическая реакция имеет несколько стадий. Одна из них – патоиммунологическая, когда в ответ на раздражитель у вас вырабатываются антитела, тот же иммуноглобулин Е, и другие участники аллергической реакции, определив которые, можно выявить причину. Другая стадия – патохимическая, когда выброс биологически активных веществ, один из них гистамин, провоцирует внешние проявления, при этом отклонения в лабораторных анализах отсутствуют. Даже выделяют такую группу продуктов – гистаминолибераторов, при употреблении которых наблюдаются внешние проявления аллергического заболевания, а антитела в крови отсутствуют. Поэтому можно сколько угодно проводить тесты на «опасность» для организма той же копчёной колбасы, клубники или апельсинов и получать отрицательные результаты, хотя при употреблении данных продуктов мы увидим внешние проявления аллергии.

#### Миф 2

Приобретённая аллергия. «Доктор, у меня никогда не было аллергии, а тут с возрастом всё началось...». Надо понимать, что существует генетическая предрасположенность к аллергическому заболеванию. Значит, кто-то из ваших родственников склонен к такому недугу. Это генетически запрограммированный процесс, он может быть не реализован, потому

что организму хватает внутренних резервов не заболеть, но при определённых условиях заболевание легко обозначит себя в любом возрасте. Специалисты считают, что вероятность развития аллергии у человека при её наличии у одного из родителей – 30–40%, а если страдают оба, то цифры вырастают до 70–80%.

#### Миф 3

«Пейте, дети, молоко, будете здоровы» – это утверждение не всегда правильное. Нередко мы слышим, что козье молоко является лечебным, что в некотором роде заблуждение. Не всегда при аллергии на коровье молоко его замена на козье приводит к излечению. Дело в том, что молоко имеет несколько белковых фракций. Есть белки, одинаковые как у коровьего, так и у козьего молока, а есть фракции, которые содержатся только в коровьем или только в козьем молоке. Если аллергия развилась на белки коровьего молока и нет никаких симптомов при употреблении козьего, тогда последнее действительно окажется «лечебным». В случае если организм не переносит фракции белка того и другого молока, то замена одного продукта на другой никакого положительного эффекта не даст. Проверить это можно в лабораторных условиях.

**PRO**жизнь

# КОМУ КРАСОТА, А КОМУ – АЛЛЕРГИЯ ОДНА



#### Миф 4

«У меня аллергия на бытовую химию, давайте сделаем пробы и выясним, можно ли мне пользоваться средствами для уборки и мытья посуды или нет». Во-первых, такое исследование провести невозможно, нигде в мире нет реактивов для выявления аллергии на бытовую химию. А, во-вторых, бытовая химия чаще всего просто триггер, своеобразный спусковой крючок, который запускает реакцию. Если есть такие проблемы, то лучше пользоваться гипоаллергенной бытовой химией, её сейчас немало. А вообще, для нашего здоровья и экологии в целом нет ничего лучше простого мыла, соды и горчицы, здесь точно можно не ждать подвоха.

#### Миф 5

«Помогите, полетел тополиный пух, я задыхаюсь». Такие симптомы точно вызывает не это дерево. Раздражающий нас пух – это не цветы, а плоды, поэтому стать причиной аллергии он не может. А вот газонные травы, чьё цветение приходится на это же время, как раз и вызывают насморк, слезотечение, удушье. Тополиный пух, собирая на себя их пыльцу, летает в воздухе, попадает в квартиры и дома, вызывая дискомфорт у тех, кто страдает аллергией. Кстати, если говорить о цветах, то те растения, которые опыляются пчёлами, как правило, в меньшей степени доставляют хлопот аллергикам, чего не скажешь о растениях, опыляемых ветром.



#### Тысяча и один способ

Количество людей, страдающих аллергией, постоянно растёт. Обследования, анализы, грамотная работа участковых терапевтов и педиатров позволяют вовремя обозначить проблему. Первое место в лечении аллергических заболеваний занимают выявление и устранение причинно-значимых аллергенов. А уже затем, чтобы помочь организму справиться с реакцией, назначаются медикаменты.

В это время года наиболее актуальна аллергия на пыльцу (или поллиноз), поэтому надо сделать всё, чтобы уменьшить контакт с пыльцой. В идеале – отъезд в другой регион на время активного цветения. Если это невозможно, выбирайте для прогулок раннее утро или вечер, когда выброс пыльцы меньше, чем в дневное солнечное время. Если гуляете с ребёнком, надевайте ему очки и кепку, чтобы защитить волосы и глаза, возможно применение носовых фильтров. По возможности чаще стирайте уличную одежду, принимайте душ после нахождения на улице. На окнах разместите влажную ткань, она затруднит проникновение пыльцы в помещение. Регулярно делайте влажную уборку. Проанализируйте, какие перекрёстные продукты, в зависимости от вашего аллергена, вам надо исключить. Не употребляйте мёд, продукты пчеловодства, не лечитесь травами. После окончания острого периода не расслабляйтесь и соблюдайте режим, предписания врача и помните о профилактике. И тогда с аллергией вы точно справитесь!