

Дорогие друзья!

«Готовь сани летом, а телегу зимой» — так утверждает известная поговорка, и мы с ней абсолютно согласны. В связи с этим наша редакция спешит представить вашему вниманию материалы, которые помогут вам лучше понять некоторые аспекты здоровья и научиться правильно действовать в различных ситуациях.

Мы рассмотрим следующие темы:

- Аллергия — что, как, зачем и почему;
- Дневник пикфлоуметрии как часть контроля над бронхиальной астмой — и не только;
- Правила сдачи анализов — необходимые знания для практического применения.

Эта информация будет полезна не только людям, страдающим от аллергии или заболеваний дыхательной системы, но и всем, кто заботится о своем здоровье и хочет научиться понимать как свой организм, так и организмы близких.

Аллергия

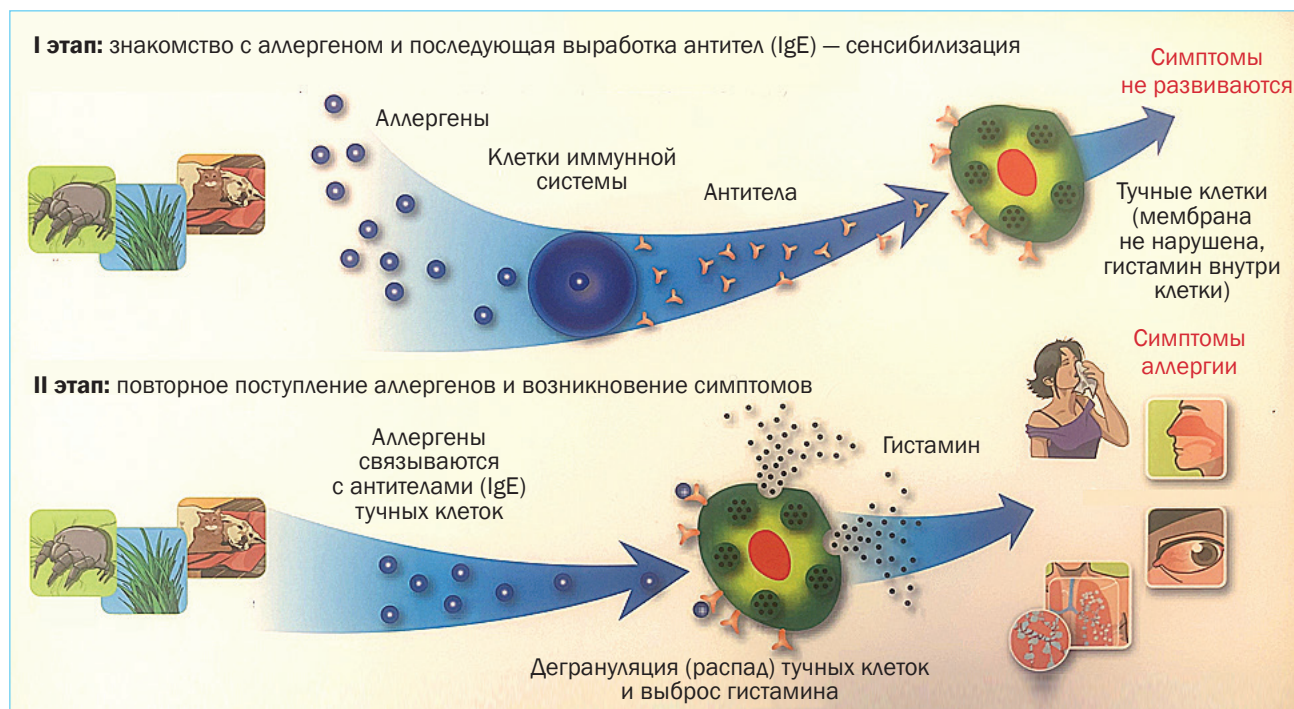
Аллергия — это повышенная чувствительность иммунной системы к различным внешним раздражителям (аллергенам), которые для других людей (без аллергии) являются совершенно обычными, вполне безобидными веществами (домашняя пыль, пыльца растений, перхоть животных и др.).

В настоящее время аллергическими болезнями страдает уже каждый пятый житель нашей планеты. Проявления аллергии связаны с особенностями реагирования иммунной системы, поэтому одни люди страдают аллергией, а другие совершенно спокойно переносят контакт с теми же веществами. Установлено, что предрасположенность к аллергии передается по наследству. Так, при наличии одного родителя-аллергика вероятность развития аллергии у ребенка достигает 40%, при аллергических заболеваниях у обоих родителей — 75%. Аллергия может впервые возникнуть в любом возрасте. В то же время, даже если ребенок родился с предрасположенностью к аллергии, она может не реализоваться в болезнь. Все зависит от воздействия внешних факторов.

Иммунная система человека призвана обеспечивать его безопасность, она распознает и предупреждает проникновение извне в организм человека чужеродных и опасных веществ. Это могут быть различные вирусы, бактерии, яды. Кроме того, она уничтожает ставшие опасными для человека клетки и изнутри (например, раковые). Нормально функционирующая иммунная система — залог здоровья человека. Но она может давать сбои в своей работе — быть недостаточно активной (тогда развиваются инфекции или онкологическая болезнь) или избыточно активной (при аллергии и аутоиммунных болезнях, когда агрессия иммунной системы направлена на собственные клетки и ткани).

Аллергены — это чужеродные вещества, которые при первом поступлении в организм, предрасположенный к аллергии, вызывают аллергизацию, или по-научному — сенсibilизацию (повышение чувствительности), образование специфических белковых молекул (антител), которые называются иммуноглобулинами класса E (IgE). Симптомы болезни во время первого «знакомства» с аллергеном, как правило, не возникают. При повторном контакте с этими же аллергенами они связываются с уже готовыми антителами, прикрепленными к тучным клеткам, которые находятся в дыхательных путях, желудочно-кишеч-

Механизм возникновения аллергии



ном тракте, в коже. Происходит аллергическая реакция, в результате которой из тучных клеток выделяются различные биологически активные вещества, основным и наиболее известным из которых является гистамин. Некоторые из этих веществ нейтрализуют аллергены, в то же время избыток гистамина приводит к определенным изменениям в тканях и возникновению симптомов аллергии, таких как зуд кожи, высыпания, заложенность носа и слизистые выделения из него, слезотечение, зуд глаз, а в случае астмы — одышка, кашель, свистящее затрудненное дыхание.

Чаще всего аллергия возникает при контакте с пылью деревьев, трав, микроскопическими клещами домашней пыли, плесневыми грибами, определенными пищевыми продуктами, лекарствами, перхотью и выделениями желез животных, при укусах насекомых.

С КАКИМИ АЛЛЕРГЕНАМИ МЫ ВСТРЕЧАЕМСЯ?

Проявления бытовой аллергии возникают при контакте с аллергенами, окружающими нас. Самый распространенный из них — **домашняя пыль**, которая содержит целый комплекс различных аллергенов. В составе пыли могут быть клещи домашней пыли и продукты их жизнедеятельности, отмершие частички кожи человека, шерсть и выделения домашних животных, а также грызунов (мышей, крыс), споры плесневых грибов, аллергены тараканов.

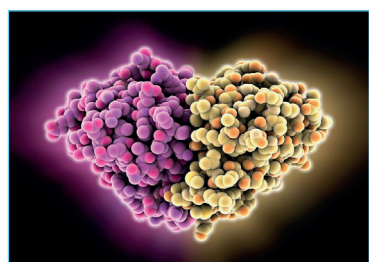
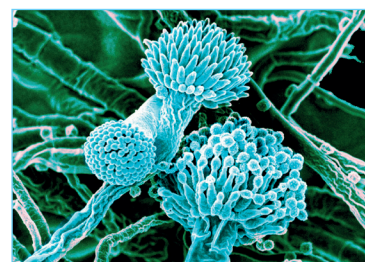


Клещи домашней пыли — микроскопические членистоногие размером до 600 мкм — являются основным компонентом домашней пыли, способным вызывать проявления аллергии со стороны дыхательных путей (аллергический ринит и астму), а иногда и обострение atopического дерматита. Наиболее распространенные виды клещей — *Dermatophagoides pteronyssinus* и *Dermatophagoides farinae*. Излюбленные места обитания клещей домашней пыли — такие пылесборники, как мягкая мебель, подушки, матрасы, одеяла и ковры. Клещи питаются отмершими частичками кожи человека и животных. Теплый воздух и высокая влажность в помещении, особенно в постельных принадлежностях, — идеальные условия для размножения этих членистоногих, невидимых невооруженным глазом.

Аллергены тараканов и корм, используемый для аквариумных рыбок, содержащий дафнии, тоже могут быть причиной возникновения симптомов аллергии со стороны органов дыхания.

Грибковые аллергены занимают значительное место в развитии аллергических реакций. Аллергенные свойства обнаружены более чем у 300 видов плесневых и дрожжеподобных грибов.

Основным аллергеном являются споры, а также мицелий гриба. Причиной аллергических реакций могут быть и пищевые продукты, содержащие плесневые грибы или приготовленные с их использованием (например, сыры с плесенью). Наиболее распространенные грибковые аллергены, которые могут вызывать симптомы аллергии со стороны органов дыхания, — это грибы семейств *Alternaria*, *Cladosporium*, *Aspergillus*, *Penicillium*. Наиболее вероятные места разрастания плесневых грибов в помещении — сушилка для посуды, мусорный бачок, холодильник, раковина, кафель над раковиной и плитой, трубы под раковиной, вытяжки воздуха на кухне и в ванной комнате, как увлажнители воздуха и кондиционеры. Цветочные горшки часто могут быть источниками *Alternaria* и *Cladosporium*, которые развиваются на гниющих частях растений. Некоторые виды грибов активно размножаются в лесной почве с хвойным или листовым слоем, заплесневелом сене и зерне, на замусоренных городских дворах и свалках.



Аллергены животных. Большинство домашних животных могут быть причиной аллергической реакции. Аллергию способны вызывать не только шерсть кошек, собак, хомячков или перья птиц, но также их перхоть и вещества, вырабатываемые слюнными и слюнными железами, а кроме того, семенная жидкость, фекалии и моча. Например, причиной 95% аллергических реакций на кошку является белок Fel d1, который выделяется слюнными и слюнными железами животного, а затем со слюной (кошки все время себя вылизывают!) попадает на шерсть, кожу и далее — в окружающее пространство. Поэтому следует помнить, что безаллергенных животных не бывает! Даже бесшерстные или гладкошерстные животные могут являться источником аллергенов. Характерной особенностью аллергенов животных является их маленький размер,

вследствие чего они могут длительное время сохраняться в помещении, а также проникать в дыхательные пути, в том числе в мелкие бронхи, и вызывать у предрасположенных людей симптомы аллергии, такие как аллергический насморк, кашель, затрудненное дыхание. Чаще всего причиной развития аллергии являются кошки, реже — собаки. Кроме того, даже если животное уже не живет в доме, его аллергены могут сохраняться в воздухе от нескольких месяцев до двух лет, и для того чтобы избавиться от них, необходимы специальные меры. Владельцы животных могут переносить аллергены своих питомцев на одежде.

Как правило, аллергия на животных развивается уже в детском возрасте. Вероятность развития аллергии на животных снижается, если ребенок до достижения возраста 14 лет не имел каких-либо аллергических проявлений. Однако в ряде случаев аллергия может развиться и у взрослых, даже если ранее у них не отмечалось проявлений аллергии.

Предсказать, будет ли у ребенка аллергическая реакция на какое-либо животное, очень сложно. У детей с наличием аллергических реакций в анамнезе риск развития аллергии на животных гораздо выше. При этом после контакта с аллергеном животного аллергическая реакция может развиваться не сразу, а спустя некоторое время.

Решение о том, стоит ли заводить животное в семье сотягощенной наследственностью по аллергии и при наличии каких-либо проявлений аллергии, должно приниматься взрослыми членами семьи. Расстаться с домашним питомцем, к которому ребенок уже привязался и на которого у него начала формироваться аллергическая реакция, может быть очень тяжело. Именно поэтому родители должны очень ответственно подходить к вопросу о приобретении домашних животных.

Более подробную информацию о возможностях снижения аллергенности кошек вы найдете в брошюре «Аллергия на животных».

Пыльцевые аллергены (пыльца различных растений) вызывают сезонные проявления аллергии, известные как поллиноз (старое название болезни — сенная лихорадка). Наиболее частой причиной поллиноза является легкая пыльца ветроопыляемых растений, широко распространенных в данной местности. В средней полосе России весной цветут деревья, летом — злаковые травы, в конце лета и начале осени — сорные травы. В южных регионах цветение деревьев начинается раньше, а в северных, соответственно, отстает на несколько недель. Пыльца насекомоопыляемых растений (с яркой окраской, сильным запахом) редко вызывает аллергию.

Более подробную информацию вы найдете в брошюре «Поллиноз».



Пищевые аллергены. Любой пищевой продукт в индивидуальном случае может быть потенциальным аллергеном, но высокая степень алергизирующей активности доказана у следующих продуктов: коровье молоко, рыба, куриное яйцо, соя, арахис, орехи, пшеница, морепродукты. У людей, страдающих сезонной аллергией, может отмечаться перекрестная пищевая аллергия на продукты, содержащие белки, которые имеют сходную структуру с белками пыльцевых зерен. Например, при аллергии на пыльцу березы часто отмечается также аллергия на яблоки и другие косточковые фрукты.

Более подробную информацию вы найдете в брошюре «Пищевая аллергия».

Аллергены насекомых поступают в организм при ужалении, укусе насекомых. Чаще всего аллергия развивается на яд пчел, ос, шмелей, шершней, режее — на укусы кровососущих насекомых (комаров, мошек).

Лекарственные аллергены. Наиболее часто аллергию вызывают антибиотики пенициллинового ряда, сульфаниламиды, рентгеноконтрастные вещества, анестетики, аспирин и нестероидные противовоспалительные препараты, витамины. Лекарственные средства на основе растительного сырья, гомеопатические препараты могут стать причиной аллергических реакций у пациентов с поллинозом.

✓ СИМПТОМЫ АЛЛЕРГИИ

Наиболее распространенными проявлениями аллергии на бытовые и эпидермальные аллергены являются ринит (насморк, заложенность носа, водянистое прозрачное отделяемое из носа), конъюнктивит (слезотечение, покраснение и резь в глазах). Также могут отмечаться астматические кашель и затрудненное дыхание. Могут возникать и кожные проявления аллергии (зуд кожных покровов, высыпания на коже).

Диагностика аллергии

Если вы заподозрили у ребенка аллергию, то следует незамедлительно обратиться к аллергологу, который поможет разобраться в ситуации и, если потребуется, назначит необходимые тесты и анализы для определения причинно-значимых для ребенка аллергенов.

Кожные тесты проводятся с использованием стандартизированных экстрактов аллергенов, изготовленных из пыльцы растений, домашней пыли, библиотечной пыли, клещей домашней пыли, шерсти и эпидермиса животных и птиц, пищевых продуктов.

Существуют разные методы кожных тестов.

Прик-тест (метод внутрикожных уколов) — высокоинформативный тест, который редко дает ложноположительные и ложноотрицательные результаты. На обработанную спиртом кожу предплечья наносятся капли растворов исследуемых аллергенов, а также гистамина и хлорида натрия — для положительного и отрицательного контроля. Через капли специальным ланцетом делаются микропроколы. Исследуемая реакция возникает уже через 15 минут. Данное исследование может проводиться у детей любого (в том числе раннего) возраста.

Скарификационный тест (методом нанесения царапин). Проводится так же, как и прик-тест, но на кожу через капли аллергенов наносятся царапины. Данный тест уступает прик-тесту из-за большей травматизации кожных покровов. Оценка проводится через 20 минут.

К проведению данных диагностических процедур есть противопоказания:

- обострение основного заболевания;
- острые инфекционные заболевания;
- туберкулез;
- обострение аутоиммунных и ревматических болезней;
- нервные и психические болезни;
- болезни сердца, печени, почек и системы крови в стадии декомпенсации;

- беременность и период лактации;
- ВИЧ-инфекция;
- перенесенный анафилактический шок.

На результаты кожных проб оказывает влияние прием антигистаминных препаратов. Поэтому перед проведением кожного тестирования с аллергенами следует обязательно отменить антигистаминные препараты на 3–7 дней (в зависимости от препарата), в противном случае результаты исследования будут ложноотрицательными. Прием трициклических антидепрессантов прекращают за месяц до постановки проб, нанесение наружных средств, содержащих стероиды, на кожу внутренней поверхности предплечья (место постановки тестов) — за 2 недели до тестирования.

Лабораторная диагностика — определение специфических IgE-антител к экстрактам аллергенов, а также к отдельным компонентам аллергенов (молекулярная алергодиагностика). Для тестирования используют сыворотку крови пациента.

Автоматические иммунофлуоресцентные тесты ImmunoCAP, Phadia — это рекомендованный международными организациями «золотой стандарт» алергодиагностики, который является наиболее современным и точным методом обнаружения специфических IgE-антител к различным аллергенам.

ВАЖНО! Анализ крови на общее содержание IgE и специфические IgG-антитела не используется при диагностике аллергии и не является информативным.

Результаты исследований обязательно должны быть проанализированы врачом-аллергологом.

Проведение анализов и кожных тестов на выявление аллергии к животным до того, как семья заведет питомца, не имеет особой прогностической ценности для заключения, разовьется у ребенка аллергия или нет.

Отрицательный результат анализа не является гарантией отсутствия аллергической реакции на животных в дальнейшем.



ЛЕЧЕНИЕ АЛЕРГИИ

Лечение аллергии включает в себя 4 составляющих:

- исключение контакта с аллергеном;
- образование пациента и членов его семьи;
- подбор лекарственных препаратов врачом аллергологом-иммунологом;
- при наличии показаний — проведение аллерген-специфической иммунотерапии, направленной на постепенное приучение организма к контакту с аллергеном.

Элиминационные мероприятия

Наиболее важным и эффективным методом предотвращения аллергии является исключение контакта непосредственно с самим аллергеном. Иногда этого бывает достаточно, чтобы полностью избавиться от симптомов аллергии, в других случаях это позволяет уменьшить объем проводимого лечения. В ситуации, когда контакт с аллергеном продолжается, добиться контроля над аллергией намного тяжелее.

Как ограничить контакт с клещами домашней пыли, если у вас на них аллергия?

1. Следует уменьшить количество мест скопления пыли.

- Максимально ограничить количество различных пылесборников. Следует убрать мягкие игрушки, ковры и ковровые покрытия, меховые шкуры, балдахины. Шторы рекомендуется заменить на вертикальные жалюзи или занавески из легкостирающейся ткани (в этом случае стирать их рекомендуется один раз в неделю в горячей воде).
- Мебель с тканевой обивкой следует заменить на кожаную, пластиковую или деревянную. Желательны вещи простого дизайна: декоративные детали (складки, пуговицы) — излюбленные места обитания клещей.
- Различные сувениры и статуэтки рекомендуется хранить в закрытых буфетах, книги — в застекленных шкафах и полках. Одежду в шкафах желательно помещать в пластиковые пакеты.
- Детям не следует брать мягкие игрушки в постель.

2. Постельные принадлежности.

- Замените пуховые и перьевые подушки и матрасы, шерстяные или пуховые одеяла на гипоаллергенные из специального синтетического материала, который позволяет регулярно стирать их при температуре 60 °С.
- Используйте специализированные противоаллергенные защитные чехлы для подушек, одеял, матрасов.
- Постельное белье стирайте один раз в неделю при температуре 60 °С и выше с использованием специальных акарицидных средств. После стирки белье необходимо обязательно проглаживать.
- Постельные принадлежности, которые нельзя стирать (например, матрас), следует обрабатывать специальными акарицидными спреями.

3. Уборка.

- Ежедневно следует проводить влажную уборку помещений.
- При уборке, чтобы избежать повторного попадания частиц пыли в воздух, рекомендуется использование специализированных пылесосов с выпускным **HEPA-фильтром**. HEPA-фильтр — это сокращение от английского High Efficiency Particulate Air Filter («фильтр высокоэффективной очистки воздуха от частиц»). Уборку с помощью пылесоса выполняйте не менее двух раз в неделю в отсутствие члена семьи с аллергией.

4. Очистка воздуха.

- Уменьшить запыленность воздуха и количество аэроаллергенов можно с помощью использования воздухоочистителя с HEPA-фильтрами или фильтрами многоступенчатой очистки фотокаталитического типа. В первую очередь, рекомендуется установить очистители в спальне и в детской комнате.

- Очиститель должен соответствовать объему помещения (рекомендованный объем указан на приборе) и работать в постоянном режиме.
- Регулярно меняйте фильтры воздухоочистителя.
- Кондиционер, ионизатор и увлажнитель воздуха не могут заменить фильтровые очистители.

5. Контроль влажности.

Избыточная влажность способствует размножению клещей и плесневых грибов. В сухом воздухе больше пыли и труднее дышать. Следует придерживаться оптимального уровня влажности 40–50%. В связи с этим необходимы регулярная влажная уборка и контролируемое увлажнение, особенно в отопительный сезон.

6. Диета.

Люди с аллергией на клещей могут иметь перекрестные аллергические реакции на определенные морепродукты, такие как креветки, лангусты, крабы, раки и улитки.

Как ограничить контакт с аллергенами плесневых грибов?

- Регулярно проветривайте помещения. Позаботьтесь о достаточной вентиляции, особенно в ванной и на кухне. Избегайте сырых, плохо проветриваемых помещений.
- Контролируйте влажность воздуха. При аллергии к плесневым грибам влажность не должна превышать 50%. Влажность выше 65% требует применения осушителя или кондиционера. При использовании увлажнителя, осушителя или кондиционера регулярно проводите его очистку. Не сушите одежду и обувь в жилых комнатах.
- Для очистки воздуха от спор плесени рекомендуется использование воздухоочистителя.
- Не допускайте протечек, следите за состоянием обоев. При появлении протечек необходим профессиональный ремонт с использованием специальных противогрибковых препаратов.
- Используйте одноразовые пакеты для мусора, чаще его выносите.
- Наиболее вероятными местами разрастания плесневых грибов на кухне являются сушка для посуды, мусорный бачок, холодильник, раковина, кафель над раковиной и над плитой, трубы под раковиной. Регулярно проводите уборку этих мест, используйте противогрибковые средства.
- Кафель в ванной, саму ванну и стенки душевой кабины следует вытирать насухо сразу после использования. Регулярно проводите в ванной комнате обработку противогрибковым средством.
- Над плитой установите вытяжку. Овощи и фрукты храните в нижнем отделении холодильника, крупы — в стеклянных банках с притертыми пробками или плотно закрытыми крышками.
- Не рекомендуется разводить комнатные цветы. Если же вы не можете от них отказаться, по крайней мере не держите их в спальне, сократите количество цветочных горшков.
- Оградите вашего ребенка от посещения амбара или овощехранилища, погреба, подвала, чердака и др. Страдающему аллергией не рекомендуется принимать участие в садовых работах осенью и весной, находиться рядом с собранными и горящими листьями. Также не держите в комнатах сухие букеты.
- Диета. Не употребляйте в пищу продукты, содержащие плесневые грибы: сыры с плесенью, сахар, фруктозу, сорбит, ксилит, дрожжевое тесто, квашеную капусту, другие продукты, подвергающиеся ферментации, квас, мед и продукты пчеловодства, шпинат, искусственно выращенные грибы и грибные экстракты.

Как ограничить контакт с аллергенами животных, если на них выявлена аллергия?

- Отдайте животное в хорошие руки.
- Обрабатывайте квартиру и одежду специальными средствами, позволяющими устранить аллергены животных.
- Не заводите новых животных, даже если они считаются безаллергенными. Помните: полностью безаллергенных животных не бывает!

Если же, несмотря ни на что, животное остается дома, рекомендуются следующие мероприятия.

- Ограничьте контакт с животным в домашних условиях. Не допускайте животное в спальню, тем более в постель. Ребенку не рекомендуется заниматься непосредственным уходом за питомцем. Не посещайте места, где есть животные (цирки, зоопарки, зооуголки). Не используйте одежду с мехом животных или с наполнением пухом/пером.
- Используйте в квартире очистители воздуха в соответствии с рекомендациями, приведенными выше.
- Регулярно проводите уборку помещений, в том числе с использованием специальных средств, направленных на устранение аллергенов животных. Рекомендуется убрать ковры и ковровые покрытия, при уборке использовать специализированные пылесосы с выпускным HEPA-фильтром, чтобы избежать повторного попадания частиц пыли в воздух. Уборку с помощью пылесоса выполняйте не менее двух раз в неделю в отсутствие аллергика, желательна наличие специальных щеток-насадок для устранения шерсти животных. Ежедневно проводите влажную уборку. После контакта с животным следует переодеваться. Если вы содержите какого-либо грызуна (например, хомяка или морскую свинку), следует как можно чаще проводить уборку клетки.
- Устраивайте животным «банные дни». При мытье животных рекомендуется использовать специальные шампуни для устранения аллергенов. При этом выполнять процедуру следует другому члену семьи, а не самому пациенту с аллергией. Но некоторых животных мыть нельзя (например, шиншилла), поэтому перед тем как мыть животное, обязательно изучите правила ухода за ним.

Хорошие новости! Недавно был разработан специальный корм для кошек, который позволяет за короткий срок значительно снизить концентрацию их основного аллергена — белка *Fel d1*, а значит, и уменьшить аллергенность этих животных.

Как ограничить контакт с пыльцевыми аллергенами?

- В период цветения причинных растений следует воздерживаться от походов в лес, поездок за город; можно выезжать в другие климатические зоны, пользуясь календарем цветения растений разных регионов.
- Не следует открывать окна, особенно во время сна.
- Проветривайте помещение после дождя, вечером и когда нет ветра. Постоянно пользуйтесь очистителями воздуха или кондиционерами с HEPA-фильтром.
- Сократите время пребывания на улице, особенно утром и в сухую жаркую или ветреную погоду. Наиболее безопасное время для прогулок — поздний вечер, а также после дождя.
- Обеспечьте ребенка солнцезащитными очками, следите, чтобы он носил головной убор. После возвращения с улицы следует поменять одежду и упаковать ее в герметичный пластиковый футляр или постирать.
- В период обострения поллиноза необходимо ежедневно и неоднократно проводить туалет носовой полости, умываться, особенно после прогулки.
- Рекомендуется принимать душ не реже двух раз в день и когда пришли с улицы. Обязательно вымойте волосы.
- Закрывайте окна в машине во время поездки, особенно за городом. В автомобиле используйте по возможности специальные противопыльцевые фильтры для кондиционеров.
- Не сушите вещи после стирки на улице (на балконе), так как на них оседает пыльца.
- Не разводите цветущие растения дома.
- Ежедневно проводите влажную уборку в квартире.
- Не используйте фитопрепараты, пищевые добавки, косметические средства, содержащие пыльцу и растительные экстракты, гомеопатию.

Дети, страдающие поллинозом, также могут иметь симптомы перекрестной пищевой аллергии при употреблении косточковых фруктов, некоторых овощей, специй.

Таблица перекрестной пищевой аллергии

Вид пыльцы	Растительные пищевые продукты	Лекарственные растения
Деревья: береза, ольха, лещина, дуб, ясень	Косточковые фрукты: яблоко, груша, слива, черешня, вишня, персик, абрикос, нектарин, чернослив. Киви, манго, авокадо, ананас, маслины, оливки, фундук, грецкий орех, миндаль, каштан, сырая морковь, сельдерей, помидор, сырой картофель, укроп и петрушка. Специи: карри, анис, тмин. Березовый сок, соки из перечисленных овощей и фруктов, мед	Березовый лист, березовые почки, ольховые шишки, кора крушины
Злаковые травы: тимофеевка, овсяница, ежа, райграсс, овес, костер, лихосховст	Квас, ячмень, кукуруза, арахис, бобовые, мюсли, сухие завтраки из злаков, мультизлаковый хлеб, хлебобулочные изделия, клубника, земляника, щавель, пиво, тоник, мед	
Сорные травы: лебеда, амброзия, полынь, подсолнечник, марь	Подсолнечное масло, семечки, спаржа, халва, майонез, кабачок, цикорий, горчица, бахчевые (арбуз и дыня), чеснок, сельдерей, свекла, шпинат, сладкий перец, имбирь, мускатный орех, корица, семена фенхеля, бальзамы, вермуты, бананы, мед	Аптечная ромашка, подорожник, календула, мать-и-мачеха, девясил, череда, тысячелистник, пижма, полынь

Более подробную информацию вы найдете в брошюре «Поллиноз (пыльцевая аллергия, сенная лихорадка)».

Диетотерапия при пищевой аллергии

При выявлении причинно-значимого пищевого аллергена этот продукт исключается из рациона питания, срок исключения определяется индивидуально врачом-аллергологом.

При составлении рациона питания детям с пищевой аллергией в возрасте старше одного года в некоторых случаях может быть рекомендована неспецифическая гипоаллергенная диета с исключением продуктов, обладающих повышенной аллергенной активностью, содержащих искусственные пищевые добавки (красители, консерванты, эмульгаторы), таких как:

- острые блюда, копчености, пряности, колбасные изделия, содержащие ароматизаторы, добавки и консерванты, соусы промышленного производства, хрен, тугоплавкие жиры и маргарин, острые и плавленые сыры;
- квашеная капуста, соленья и маринады;
- субпродукты, икра рыб, морепродукты;
- грибы, орехи, цитрусовые, земляника, клубника, гранаты, виноград, киви, ананас;
- газированные фруктовые напитки, квас, кофе, какао, мед, шоколад, торты, жевательная резинка.

Срок исключения любых продуктов определяется врачом индивидуально на основании результатов обследования и наблюдения. При достижении ремиссии рацион должен постепенно расширяться за счет ранее исключенных продуктов с целью формирования толерантности.

Более подробную информацию вы найдете в брошюре «Пищевая аллергия».

Ребенку с аллергией, в том числе и на домашних животных, необходимо регулярное наблюдение и лечение у аллерголога. В зависимости от характера проявлений аллергии, их частоты и выраженности специалист-аллерголог подберет подходящую терапию, чтобы держать симптомы под контролем.

Аллерген-специфическая терапия (АСИТ)

Единственным лечебным методом, способным на длительное время избавить пациента от аллергии, является **аллерген-специфическая иммунотерапия**.

Этот метод лечения заключается в постепенном введении возрастающих доз аллергена, к которому у больного была выявлена повышенная чувствительность. Длительность терапии составляет 3–5 лет. Это могут быть препараты аллергенов в виде капель, таблеток или раствора для инъекций. Детям чаще всего назначают данную терапию в каплях или таблетках сублингвально (под язык), так как этот метод считается более безопасным. АСИТ применяют для лечения аллергического ринита и бронхиальной астмы при аллергии к клещам домашней пыли и аллергенам пыльцы деревьев и трав.

Вопросы о возможности проведения АСИТ и о схеме терапии в каждом конкретном случае решает врач-аллерголог. Лечение проводится исключительно в специализированных аллергологических кабинетах под контролем аллерголога.

Более подробную информацию вы найдете в брошюре «Аллерген-специфическая иммунотерапия».

Обращайтесь к врачу аллергологу-иммунологу даже при самых малозначительных проявлениях аллергии у вашего ребенка. Своевременно проведенная диагностика и адекватно подобранное лечение помогут добиться отличных результатов и улучшить качество жизни ребенка и его родителей!