

Стара как мир – аллергия



Аллергия – понятие, прочно вошедшее в нашу жизнь. Многие считают, что раньше жили люди и ни о какой аллергии не знали, а сейчас проходу нет от всяких новомодных болячек. Но оказывается это не так. Аллергические заболевания известны уже со времен Гиппократ, описавшего случаи непереносимости некоторых пищевых продуктов, когда наблюдались желудочные расстройства и крапивница. Древнеримский врач Гален писал о насморке, возникающем от аромата розы. А в XIX веке было высказано предположение о том, что вдыхание пыли может вызывать бронхиальную астму. Термин «аллергия» появился в 1906 году - австрийский педиатр Перке так назвал необычную реакцию некоторых детей на инъекцию противодифтерийной сыворотки. Уже с 1900 года в Германии регистрируется сенная лихорадка.

Аллергия – это повышенная чувствительность организма к воздействию некоторых факторов окружающей среды: химических веществ, микроорганизмов и продуктов их жизнедеятельности, пищевых продуктов, лекарственных средств, физических явлений. Наиболее распространены такие проявления аллергии, как бронхиальная астма, поллинозы (аллергия на пыльцу растений), крапивница. Среди аллергенов самые распространенные – бытовая пыль, шерсть животных, пыльца растений, домашний клещ, лекарства, препараты бытовой химии, пищевые продукты. Сюда же относятся различные бактерии, вирусы и грибки, продукты их жизнедеятельности. Способствует росту числа аллергиков и плохая экологическая обстановка, в частности загрязнение атмосферы выхлопными газами автомобилей.

Проявляется аллергия разнообразно. Появляется зуд глаз, слизистой носа, неба, глотки. Сразу или вскоре после этого присоединяются слезотечение, чихание, насморк и светлые водянистые выделения из носа. Иногда отмечаются потеря аппетита, бессонница, раздражительность. По мере прогрессирования могут развиваться приступы кашля и затрудненное дыхание, астматическое состояние. Конъюнктивит встречается как изолированное проявление заболевания, так и в комплексе с другими реакциями – слизистая оболочка глаз краснеет и припухает, появляются зуд и слезотечение. Другим известным аллергическим проявлением



является крапивница: локальные высыпания на коже в виде небольших точек, пятнышек, волдырей или пузырьков, сопровождающиеся зудом кожи.

Весенне-летний сезон считается одним из неблагоприятных для лиц страдающих аллергическими заболеваниями. Самой распространенной формой сезонных аллергических заболеваний является сенная лихорадка, или иначе – поллиноз. Это реакция на разносимую ветром пыльцу в виде острого аллергического насморка с чиханием, зудом и отеком слизистой носа, нередко одновременно с конъюнктивитом и (или) ларингитом. Весной поллиноз вызывается пыльцой деревьев, например дуба, вяза, клена, ольхи, можжевельника, березы. Летом – это следствие воздействия пыльцы тимopheевки, душистого колоска, подорожника, амброзии, полыни. Кроме перечисленных у каждого возможно наличие и «своих» растений, которые окажутся аллергенами. Возможны и случаи фотодерматозов, то есть аллергии на солнечные лучи. Интенсивный ультрафиолет в комплексе с цветущими растениями значительно усиливает риск обострений аллергических заболеваний.

Как же быть? Ведь любому человеку хочется жить нормальной, полноценной жизнью. В первую очередь необходимо установить «виновника» – аллерген. Иногда появление нежелательных симптомов нетрудно связать с конкретным событием. Например, после стирки обнаруживается красная сыпь на руках или через десять минут после игры с котенком появляются насморк, чихание и слезотечение. Домашние растения, даже нецветущие, могут стать причиной неприятных реакций.

Как только аллерген установлен, необходимо по возможности быстрее от него избавиться. Здесь, к сожалению, не может быть компромиссов: аллергия на шерсть животных означает расставание с домашним любимцем, это касается и комнатных растений. Но, к сожалению, далеко не всегда можно выявить аллерген.

Если врач поставил диагноз аллергического заболевания (неважно – какого), то будет нелишним прислушаться к определенным советам:

- Желательно избавиться от ковров и драпировок в квартире.
- Ограничиться минимумом шерстяных вещей в доме и в гардеробе, отдавать предпочтение хлопчатобумажным и льняным тканям (без ворса).



- Проводить влажную уборку не реже 3-4 раз в неделю, так как чем меньше пыли, тем лучше. Убирайтесь и стирайте только в резиновых перчатках.
- Лучше отказаться от перьевых или пуховых подушек и выбрать подушки со специальным антиаллергенным наполнителем.
- Соблюдение диеты тоже должно стать неотъемлемой частью жизни. В питании надо исключить острые, жареные, пикантные блюда, цитрусовые, продукты моря, клубнику, шоколад, мед, орехи.
- Повышенная влажность воздуха в помещении благоприятна для клещей и грибков, поэтому старайтесь чаще проветривать.
- Осторожно применяйте косметику, особенно новую, которую раньше не использовали. Существует простой тест: новый крем, пудру, помаду, шампунь и др. надо в небольшом количестве нанести на кожу внутренней поверхности предплечья и наблюдать за реакцией не менее 24 часов. Если нет ни покраснения, ни зуда, можно смело использовать новое косметическое средство.

Врач-методист

О.Н. Желябовская

Использованы материалы Интернет-ресурсов:

<http://krdgp25.ru/patsientam/poleznaya-informatsiya/shkola-zdorovya/profilaktika-bronkhialnoy-astmy301/>

<https://docplayer.ru/65286336-Shkola-zdorovya-dlya-bolnyh-bronkhialnoy-astmy-pulmonologicheskogo-otdeleniya-gobuz-mokb-im-p-a-bayandina.html>

<http://vodarosa.ru/node/80>