КОГО НЕ РАДУЕТ ВЕСНА

Казалось бы, нет таких людей, которых не радует приход весны. И все-таки они есть. Это несчастные аллергики, для которых наступление теплого сезона означает начало борьбы со злополучными, неизбежными спутниками аллергии: насморком, кашлем, слезотечением и прочими неприятностями.

В последнее время число аллергиков по всему миру стремительно растет, а сама аллергия стала проявляться более агрессивно. Особенно в больших городах, где много автомобильных и промышленных выбросов. На пыльцу оседают частицы смога, что вызывает более тяжелые аллергические реакции.

ДОСТАЛАСЬ В НАСЛЕДСТВО

Сезонная аллергия (поллиноз) начинается с середины марта, когда еще не стаял снег, но уже начинают «пылить» некоторые деревья – ольха, береза и другие. «Опасный сезон» продолжается все лето, когда цветут сорные и луговые травы, и заканчивается в сентябре (но может затянуться и дольше, если стоит теплая осень). Но отчего же одни люди спокойно переносят пыление деревьев и трав, а другие страдают?

Причина кроется в особенностях иммунной системы. Главная задача нашего иммунитета – защищать нас от различных болезней и чужеродных веществ, вовремя распознавая и уничтожая попадающие в организм потенциально опасные соединения. Иммунная система противостоит вирусам и микробам, грибковым и паразитарным инфекциям, обладает антитоксической и противоопухолевой активностью. Когда мы здоровы, наш иммунитет распознает и удаляет опасные вещества незаметно для организма. А вот иммунная система человека, склонного к аллергии, ведет себя неадекватно: во вполне, казалось бы, безобидных окружающих соединениях она начинает видеть врагов и выдает свой иммунный ответ в виде специфических реакций.

Чувствительность иммунной системы к пыльце деревьев, трав и другим природным веществам передается генетически. Как показывают исследования, маркер аллергии (иммуноглобулин Е в крови) повышен у человека еще до его рождения. Достаточно всего лишь одного дефекта в одном из генов молекул ДНК, формирующих человеческие хромосомы, чтобы иммунная система стала резко и неадекватно реагировать на какие-либо вещества из внешней природы. Поэтому шансы получить аллергию в наследство довольно велики. Если один из родителей является аллергиком, риск достигает 30-35%. Если же аллергиками являются оба родителя, риски увеличиваются до 75-80%. И даже не имея аллергиков в семье, дети рискуют познакомиться с аллергией в 10-15% случаев.

НЕ ПУТАЙТЕ С ОРВИ

Чаще всего аллергия проявляется еще в детском возрасте. Но иногда она внезапно возникает и у взрослых. Толчком к проявлению болезни могут послужить сильный стресс, вирусы, тесный контакт с аллергеном или все эти факторы, вместе взятые. Дело в том, что гены у нас до поры до времени находятся в неактивном состоянии. Но когда на них начинают влиять определенные факторы риска – такие как питание, вредные привычки (особенно курение), плохая экология, стрессы, инфекции, гены начинают синтезировать определенные вещества, ответственные за появление негативных реакций организма.

Аллергическая реакция происходит сразу после контакта с аллергеном. Причем тяжесть ее проявлений может колебаться от легкой до смертельной. К легким относятся: покраснение глаз и отечность вокруг них, обильное слезотечение, заложенность носа, приступы чихания, кашля, затрудненное дыхание, кожный зуд. Тяжелые проявления – бронхиальная астма, крапивница, отек Квинке. В этих случаях отсутствие терапии может привести к серьезным последствиям вплоть до анафилактического шока. К счастью, это встречается редко, но людям, страдающим аллергией, нельзя пускать болезнь на самотек.

Иногда возникают нетипичные аллергические реакции. Они могут проявляться как неврологический симптом (например, головная боль) или проблемы с пищеварением (боль в животе, диарея), либо в форме респираторных явлений (слабость, разбитость, насморк и кашель, повышение температуры). Именно поэтому аллергию часто путают с ОРВИ и зачастую лечат неправильно.

ПЕРЕКРЕСТНЫЕ РЕАКЦИИ

В периоды обострений заболевания нужно соблюдать гипоаллергенную диету. Что она под собой подразумевает? Дело в том, что многие растительные продукты имеют структурное сходство с теми растениями, которые провоцируют поллиноз. К примеру, сходство аллергенов березы и яблока составляет около 63%. Соответственно, если человек, страдающий аллергией на березу, в период обострения съест яблоко, симптомы заболевания резко обострятся. Подобные перекрестные реакции могут встречаться и при употреблении таких продуктов, как груши, персики, абрикосы, сливы, черешня, картофель, морковь, орехи и другие. Те, кто страдает аллергией на травы, могут остро отреагировать на сельдерей, дыни, персики и помидоры. Чтобы этого избежать, можно завести «пищевой дневник», в котором запи-

сывать все продукты, вызывающие аллергические реакции, и стараться избегать их употребления в периоды обострений.

Кроме того, при обострении аллергии необходимо в целом соблюдать основы правильного питания. Около 80% нашей иммунной системы находится в кишечнике: при нарушении его работы поступающие в него белки начинают плохо перевариваться, и в кровь попадают токсичные вещества, из-за которых болезнь активизируется.

МИНИМИЗИРУЙТЕ КОНТАКТ С АЛЛЕРГЕНОМ

Выявить аллергию сегодня не составляет труда. Пациенту назначают анализ крови на иммуноглобулин Е: если он повышен, это означает наличие аллергического процесса. Чтобы выявить аллерген-возбудитель, проводят кожные пробы. На руке пациента делают множество маленьких насечек-царапин, на каждую из которых наносят каплю вещества. Через несколько минут оценивают кожную реакцию: если царапинка опухла и покраснела, значит, аллерген дал свою реакцию.

Самым распространенным методом уменьшения симптомов аллергии на сегодняшний день остается прием антигистаминных препаратов нового поколения. Их огромное множество, и сделать правильный выбор поможет врач. Обычно назначают их прием еще за две недели до начала «опасного сезона». В сравнении с первым поколением эти препараты имеют ряд преимуществ: они не вызывают сонливости, имеют большую продолжительность действия и меньшее количество противопоказаний.

Полностью избавиться от аллергии возможно, лишь уехав на время сезона цветения в ту местность, где нет опасной пыльцы. Многие врачи советуют сменить климатический пояс: съездить на море, где тепло и влажный морской воздух, либо севернее, где растения еще не зацвели или не растут из-за холода. Однако для большинства людей это невозможно. А потому, раз нельзя полностью исключить контакт с аллергеном, нужно хотя бы постараться минимизировать его всеми возможными способами. Для этого старайтесь придерживаться следующих правил:

✔ По возможности не покидайте дом днем, в безветренную, сухую и теплую погоду. Выходить на прогулку можно ранним утром или поздним вечером, когда уровень пыльцы минимален, либо во влажную, дождливую погоду. При выходе из дома используйте защитные средства – солнечные очки и медицинскую маску.

✔ Приходя с улицы, промойте нос и прополощите горло физраствором. Примите душ и переоденьтесь, а уличную одежду постирайте и высушите, но только не на открытом воздухе.

✔ Установите мелкие сетки на окна, регулярно увлажняйте их и стирайте. Чаще проводите влажную уборку в доме.

Длительной ремиссии при поллинозе позволяет добиться метод АСИТ (аллерген-специфическая иммунотерапия). Это лечение можно сравнить с прививкой: в организм регулярно вводят вещества-аллергены (в форме инъекций, сублингвальных таблеток, спреев или капель под язык), постепенно увеличивая дозу. Назначается АСИТ строго в период ремиссии заболевания (обычно с осени и до весны) и проводится под контролем врача. Такая терапия может сформировать у пациента толерантность к аллергену на несколько лет.

Евгения МАШЕВИЧ, врач-терапевт.

Наши рецепты работают

Яйцо против головной боли

У меня часто были головные боли.. И вот однажды, на мое счастье, в вестнике, с которым я дружу 21 год, обнаружился рецепт от мигрени, да такой простенький – горячее молоко и яйцо. Ну, подумала я, надо попробовать. Пила маленькими глотками семь дней, с понедельника по воскресенье – и мне помогло! Попробуйте, может, и вам поможет.

Адрес: Переведенцевой Нине Николаевне, 420071 Татарстан, г. Казань, ул. Мира, д. 59, кв. 31.

«ЗОЖ»: Повторяем рецепт от мигрени, предложенный читателям врачом-неврологом первой категории Мартой Лукиной в заметке «Яйца спасают от мигрени» в «ЗОЖ» №18 за 2012 год:

«Приготовьте следующий целебный напиток: разболтайте в стакане сырое яйцо, залейте его доверху кипящим молоком, быстро размешайте и выпейте».

Поиск

Ищу могилу своего отца – Михаила Ефимовича Морозова, 1910 года рождения, уроженца деревни Гольцовка Наволокского района Ивановской области. Был призван в армию в 1941 году Наволокским ПВК. Служил командиром пулеметной роты 617-го стрелкового полка 199-й стрелковой дивизии. Пропал без вести в 1942 году. Точная дата в извещении не указана.

Мне бы очень хотелось узнать, где он похоронен. Надеюсь на помощь зожевцев.

Адрес: Силичевой (Морозовой) Людмиле Михайловне, 248016 г. Калуга, ул. Баррикад, д. 161, кв. 3.