

## ЖАЛИТ, КАК КРАПИВА

*Кому из нас не приходилось ощущать на себе укусы крапивы? В кожу словно вонзаются множество маленьких, злых иголочек, а затем на ней появляются красные пятна. Такие укусы хоть и болезненны, но проходят очень быстро. Но как быть, если контакта с растением не было, а на коже то тут, то там появляются красные, жгучие пятна? Скорее всего, виной тому – крапивница.*

Крапивница (она же крапивная лихорадка, крапивная сыпь и уртикария) – это одна из разновидностей аллергии, которая появляется на коже. Чаще всего крапивница бывает острой: высыпания появляются совершенно неожиданно и исчезают в течение суток. А вот при хронической форме болезни сыпь может сохраняться куда дольше: от нескольких дней до почти трех месяцев. Приступы следуют один за другим или с небольшими интервалами. Такое случается, если не удастся сразу же выявить и устранить причину недуга.

### ОТ АПЕЛЬСИНА ДО МОРОЗА

Причин крапивной лихорадки куда больше, чем может показаться на первый взгляд. Самые очевидные аллергены – это продукты питания, напитки, лекарства, мази, кремы, гели для душа, стиральные порошки и моющие средства. Обычно пищевые или бытовые аллергены довольно просто выявить, и в этом случае установить источник недуга не вызывает трудностей. Но есть и более необычные причины крапивницы.

Первая необычная

форма – это температурная крапивница. Она появляется при воздействии на кожу слишком высоких или низких температур окружающей среды. «Солнечная», или «пляжная», крапивница – расплата любителей проводить долгое время под лучами палящего солнца. А вот «холодовая» крапивница, напротив, возникает при морозной, влажной и ветреной погоде.

Вторая редкая форма – вибрационная крапивница. Современный мир – один большой и бесконечный источник вибрации. И у чувствительных людей крапивную сыпь может вызвать даже вибрация лежащего в кармане мобильного телефона или поездка в старом троллейбусе или трамвае. Не говоря уже о работе с большими дребезжащими машинами (например, станок на заводе) или инструментами для ремонта (перфоратор, бетономешалка).

Третья и самая редкая форма – аллергия на воду, или аквагенная крапивница. В этом случае симптомы появляются сразу же после контакта с водой. Причем совершенно не важен состав воды (пресная, из

бассейна или морская). У некоторых людей крапивница появляется даже в ответ на собственные пот и слезы: вот такая злая ирония!

Четвертый тип крапивницы возникает в результате давления на ткани. Например, человек надел очень тесные носки, одежду или нижнее белье утром, а под вечер обнаружил на коже красные и зудящие высыпания.

Любой аллерген запускает в организме реакцию, в результате которой выделяется вещество гистамин (медиатор аллергических реакций немедленного типа). Гистамин повреждает ткани, вызывая отек, из-за которого страдают кожа и находящаяся под ней жировая клетчатка. Все это и приводит к появлению характерных признаков.

### ХАРАКТЕРНЫЕ СИМПТОМЫ

Крапивницу не зря назвали в честь одноименного растения: ее симптомы очень наводят на последствия укуса крапивы. Сначала появляется чувство жжения и дискомфорт, а затем образуется волдырь – бледно-розовая, возвышающаяся над поверхностью кожи бляшка. Чаще всего бляшки сливаются друг с другом, формируя причудливые рисунки. Кожа по их периферии отекает и краснеет – это еще одно проявление эффекта гистамина.

Другой характерный симптом крапивницы –

это сильный зуд. Появившиеся волдыри сильно чешутся – настолько, что зуд может даже привести к бессоннице. Также из-за отека появляются боль и дискомфорт – ведь увеличившиеся в объеме мягкие ткани сдавливают друг друга, что и провоцирует неприятные ощущения.

При крапивной лихорадке может страдать не только кожа, но и слизистые оболочки. Например, при поражении полости рта наблюдаются сильный отек неба, языка и выраженный дискомфорт при глотании или разговоре.

Есть у крапивницы одна отличительная особенность, которая выделяет ее из ряда других кожно-аллергических заболеваний. Несмотря на размер и объемы высыпаний, они проходят бесследно. Кожа возвращается в свое нормальное состояние, и не остается ни рубцов, ни даже потемнений. Обычно это происходит уже на следующий день после первого появления волдырей.

### НЕ ДОВОДИТЕ ДО ОТЕКА КВИНКЕ

Волдыри зудят и мешают спать, но здоровью не угрожают. Именно поэтому многие могут принять крапивницу за «безвредное» кожное заболевание. Но это серьезная ошибка: если вовремя не взяться за лечение крапивницы и поиск аллергена, отек может поразить не только кожу и жировую ткань, но и перейти на внутренние органы.

Яркий тому пример – отек Квинке, он же ангионевротический отек. При этом состоянии очень сильно опухают губы и щеки, а глаза превращаются в крохотные щелочки: человек выглядит так, словно его сильно покусали пчелы или осы. Основная опасность отека Квинке заключается в том, что он может перейти на органы дыхания. Отекает гортань, что затрудняет вдох и выдох. Человек начинает дышать тяжело и очень шумно, а из-за недостатка кислорода может даже упасть в обморок. В этом случае не стоит медлить: нужно как можно быстрее набирать номер «скорой помощи».

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ НА ДОМУ**

Самое первое и логичное действие при появлении «крапивной» сыпи – перестать контактировать с аллергеном: отложить еду или напиток, или промыть кожу, если на нее попало аллергенное вещество. Если же крапивница появилась в ответ на воздействие

холода или солнца, необходимо зайти в закрытое помещение. Чтобы уменьшить зуд и жжение, можно наложить на пораженные участки кожи прохладный компресс (но только если причина крапивницы – не холод). Для этого нужно взять небольшое полотенце и смочить его в прохладной воде, наложив на пораженный участок кожи.

Следующий шаг – выпить препарат от аллергии. Противоаллергические или антигистаминные средства должны быть в каждой аптечке, ведь именно они помогают выиграть драгоценное время. К наиболее известным средствам от аллергии относятся **супрастин, лоратадин, дезлоратадин, клемастин, диазолин** или **цетрин**. Также можно смазать пораженные участки гелем **фенистил** – он помогает уменьшить жжение и неприятные ощущения. Обычно после приема антигистаминного препарата симптомы крапивницы стихают, и пятна исчезают в течение суток. Если

же этого не произошло и появляются новые высыпания или симптомы отека Квинке, нужно вызывать «скорую помощь» или самостоятельно отправиться в ближайшее приемное отделение.

**КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ**

Если высыпания при крапивнице сохраняются несколько дней или появляются снова и снова, а причина аллергии так и не найдена, стоит посетить врача. С подобной проблемой нужно обращаться к аллергологу-иммунологу: специалист назначит анализы, которые выявят причину крапивницы, и подберет соответствующее лечение.

Чаще всего для поиска причин аллергии назначают аллергопробы. Для этого с помощью пипетки на кожу наносят растворы предполагаемых аллергенов, а затем внимательно наблюдают за реакцией. Появление зуда, жжения или крапивных волдырей указывает на то, что именно этот аллерген – причина всех неприятностей.

Для лечения хронической крапивницы врач может назначить системные препараты. К ним относятся антагонисты рецепторов лейкотриена (например, монтелукаст) и системные глюкокортикостероиды (преднизолон, дексаметазон).

Независимо от причины крапивницы первое время после появления симптомов рекомендуется соблюдать гипоаллергенную диету. Нужно отказаться от алкогольных напитков, цитрусовых, ягод, шоколада и меда – это сильные аллергены, которые могут вызвать ухудшение состояния даже у ранее не чувствительных людей. Однако профилактика крапивной лихорадки не означает, что человеку, однажды столкнувшемуся с симптомами крапивницы, придется всю жизнь придерживаться строгой диеты. Ограничения в питании обычно нужно соблюдать не дольше двух недель.

**Евгения МАШЕВИЧ,**  
врач-дерматовенеролог, терапевт.