



Как победить аллергию?

— Татьяна Борисовна, что такое аллергия?

— Это неспецифическая реакция организма на обычные вещи: продукты питания, лекарства, косметические средства, пыльцу, домашнюю пыль... То, что у одного человека вызывает аллергию, другие люди воспринимают абсолютно нормально. Просто по каким-то причинам организм начинает считать эти вещества чужеродными агентами и бросает все силы на борьбу с ними. Аллергические реакции могут проявиться у любого человека. Так, если вы будете подвергаться длительному воздействию сильных аллергенов, например, загрязненной, загазованной атмосферы, то можете легко заболеть.

Но есть и наследственная предрасположенность к аллергии. Если, допустим, отец или мать имеют аллергию, то со временем при неблагоприятных условиях она может проявиться и у ребенка. Однако необязательно, что у них будут одинаковые симптомы: по наследству передается именно предрасположенность к аллергии.

— Чем можно объяснить то, что сейчас так много людей страдает от аллергии?

— Во-первых, экология становится все хуже и хуже, а, во-вторых, большое влияние оказывает современное питание. Во многих продуктах содержатся различные стабилизаторы, красители, консерванты. Ученые доказали, что они тоже вызывают аллергические реакции. Третья причина — «квартирный» образ жизни. Нужно больше бывать на

От аллергии не застрахован никто: она может проявиться в любом возрасте и по, казалось бы, банальным причинам: например, дома скопилось пыль, на даче распустились цветы, не подошла новая косметика. А сколько мучений доставляют аллергические реакции — сыпь, зуд, отеки, насморк...

Чем опасно это заболевание и как с ним бороться, рассказывает аллерголог-иммунолог поликлиники «Авиценна», аспирант кафедры педиатрии с курсом неонатологии Государственного института усовершенствования врачей (г. Новокузнецк) Т.Б. ГУБИНСКАЯ.



свежем воздухе и не забывать, что ковры, громоздкие шторы, большие мягкие игрушки являются настоящими пылесборниками...

По статистике, дети до года чаще всего страдают от atopического дерматита — аллергии на белок в коровьем молоке. Когда мама перестает кормить малыша грудью и начинает давать адаптированную смесь или молоко, у ребенка может появиться аллергическая реакция. Дети постарше идут к врачу с бронхиальной астмой, аллергическим кашлем, поллинозом — реакцией на цветение. У взрослых преобладает крапивница, экзема, то есть высыпания на коже.

— Какие анализы необходимо сдать, чтобы выявить причины аллергии?

— Лучший способ узнать причину — провести кожные аллергопробы. Выполнить их можно в

нашей поликлинике.

— А, например, реально навсегда избавиться от поллиноза? Сколько времени займет курс лечения?

— Поллиноз — сезонное заболевание. Это реакция организма на цветение злаковых и сорных растений, деревьев, то есть на пыльцу. Он проявляется ринokonъюнктивитом — слезотечением и насморком, возможны и серьезные обострения (вплоть до бронхиальной астмы). Сегодня поллиноз успешно лечится, но это довольно долгая по времени процедура. Метод лечения называется «аллерген-специфическая иммунотерапия (АСИТ)» и заключается в выработке иммунной защиты от пыльцевых аллергенов, снижении чувствительности к ним. Лечение может занять от трех до пяти лет, при этом проводится вне сезона цвете-

ния. Терапия включает в себя курсы введения в организм малых доз аллергенов.

— Чем страшна пищевая аллергия? И существуют ли методы ее профилактики?

— Она больше опасна для детей. В медицине есть такое понятие, как «атопический марш», когда с возрастом проявления аллергии только усиливаются. Если все пустить на самотек, заболевание нарастает как снежный ком. Как таковых методов профилактики аллергии не существует, но обезопасить себя и свою семью от ее возможных проявлений можно. Например, предлагая ребенку какой-нибудь продукт питания, подумайте: насколько он натуральный и способен ли вызвать аллергию. Также нужно чаще проветривать свое жилье, не стоит навешивать на все стены ковры, собирающие пыль. Заводите животных, когда у вашего малыша уже сформируется стойкий иммунитет — это примерно после семи-восьми лет.

— Осенью легко подхватить простуду. Часто в составе лекарств, назначаемых при респираторных заболеваниях, значатся и антигистаминные средства, применяемые для борьбы с аллергией. Насколько это оправданно?

— Антигистаминные препараты, действуя на специфические рецепторы организма, опосредованно снижают отек тканей, что облегчает симптомы простуды, но не оказывает лечебного действия на причину заболевания. Однако нужно помнить, что прием антигистаминных препара-

тов нельзя совмещать с приемом лимонной кислоты, это плохо влияет на желудок. Например, нельзя вместе с антигистаминными средствами пить чай с лимоном.

Не забывайте, что существуют первое и второе поколения антигистаминных средств. Первое поколение лекарств, среди которых находятся «Супрастин», «Тавегил», «Фенкарол», вызывают сонливость, и принимать их долго нельзя. Второе поколение — например, «Зиртек», «Кестин» — не вызывают таких побочных эффектов, поэтому их можно употреблять до полугода. Но при этом всегда лучше посоветоваться с врачом.

— Как вы относитесь к народным средствам: слышала, что аллергию можно лечить, например, травами, настоями?

— Трудно вылечить настоящую астму или поллиноз, которые как раз и вызываются растениями. Получается, принимая отвары, мы вводим в организм еще большее количество аллергена. Лучше всего не заниматься самолечением. С аллергией нужно быть осторожным: это состояние может быть опасно для жизни. Даже если у вас один раз произошел отек Квинке (отеки ушей, губы или другие части) — срочно обращайтесь к врачу.

Здоровья Вам и Вашим близким!

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, записаться на консультацию специалистов поликлиники «Авиценна» можно по телефонам: 3-31-32, 4-03-33 (регистрация) или обратиться по адресам: ул. Брянская, 12 и 13. Аллерголог-иммунолог Татьяна Борисовна Губинская ведет прием по понедельникам с 15.30 до 18.00, необходима предварительная запись.

Беседовала
Анна ЧЕРЕПАНОВА.