

## 8 июля – Всемирный день борьбы с аллергией.

8 июля во всем мире отмечается Всемирный день борьбы с аллергией, который впервые был проведен в 2005 году по решению Всемирной организации по аллергии (WAO) и Всемирной организации по иммунопатологии (WIPO).

Аллергией называется состояние повышенной чувствительности живого организма по отношению к определенному веществу или веществам (аллергенам), развивающееся при повторном воздействии этих веществ. Физиологический механизм аллергии заключается в образовании в организме антител, что приводит к понижению или повышению его чувствительности. Аллергия проявляется в виде сильного раздражения слизистых оболочек, кожных сыпей, общего недомогания и других симптомов.

Во всем мире наблюдается устойчивый рост распространенности аллергии: в настоящее время у 30–40% населения выявляют одно или несколько аллергических заболеваний.

К аллергическим заболеваниям относятся **астма**, ринит, анафилаксия, лекарственная и пищевая аллергия, аллергия на яд насекомых, экзема и крапивница, ангионевротический отек. Появление аллергии зачастую не связано с общим состоянием здоровья человека. Антигеном для организма, страдающего аллергией, может выступать любое вещество.

Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), во всем мире от аллергического ринита страдают сотни миллионов людей, а от астмы – около 300 млн. Эти заболевания заметно ухудшают качество жизни как самих пациентов, так и членов их семей и отрицательно сказываются на социально-экономическом благосостоянии общества.

Летнее время – период активного цветения. В июле, например в средней полосе, цветут аллергенные травы (полынь, лебеда, крапива злаки (рожь). В южных регионах во второй половине месяца начинает цвести амброзия. Это один из самых сильных аллергенов. В сухую ветреную погоду, когда пыльца разносится на большие расстояния, вероятность аллергии увеличивается.

Если нет возможности на время перебраться в другую климатическую зону, то нужно придерживаться следующих правил:

- ограничьте время пребывания на открытом воздухе;
- избегайте выездов на природу (в сельскую местность, в лес, на дачу, на пикник);
- держите окна закрытыми (в помещениях, в автомобиле);
- установите дома системы для очистки и фильтрации воздуха, используйте специальные сетки на окна;
- ежедневно проводите влажную уборку;
- вернувшись с улицы, обязательно примите душ, вымойте голову и смените одежду; прополощите рот, промойте глаза и нос физиологическим раствором.

Обязательно обратитесь к врачу, если вы заподозрили аллергию. Врач аллерголог-иммунолог проведет обследование, выявит аллергены, вызывающие реакцию, назначит лекарственные препараты и даст рекомендации по организации быта. Регулярно наблюдайтесь у врача, в том числе и вне сезона обострения.

### ПРОФИЛАКТИКА АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

памятка для населения

**К сожалению, большинство аллергических заболеваний являются хроническими, они протекают с периодами обострений и ремиссий.**

В период ремиссии пациент может вообще не предъявлять жалоб на самочувствие. Обострение же проявляется яркой симптоматикой с ухудшением общего состояния больного. Именно поэтому профилактика обострений является одной из главных задач терапии. Важным может быть все: что вы едите, что вы пьете, где вы живете, часто ли гуляете, как организован ваш домашний быт, есть ли домашние животные, какой косметикой вы пользуетесь, ходите ли в рестораны, каким видом спорта увлекаетесь и др.

Если у вас диагностировано одно из аллергических заболеваний, врач обязательно расскажет вам об основах профилактики обострений. Понятно, что для каждого заболевания разработаны конкретные методы профилактики. Здесь мы приведем лишь общие рекомендации.



Раздражающие вещества: пыльца растений, шерсть животных и др. возбуждают рецепторы бронхов и вызывают астматический приступ

### Избегание контакта с причинно-значимыми аллергенами

При постановке диагноза и обследовании пациента с аллергическим заболеванием врач как правило старается выявить основные провоцирующие факторы. Для выявления аллергенов существует ряд методов диагностики: кожные аллергические пробы, анализ крови на специфический IgE, провокационные пробы. Врач проанализирует историю вашего заболевания и назначит одно из этих исследований. После выявления аллергенов врач даст вам рекомендации относительно изменения образа жизни в целях

устранения контакта с этими факторами.

### Контроль над факторами окружающей среды

Физиологической особенностью людей, страдающих любым аллергическим заболеванием является их изначальная склонность к разнообразным проявлениям аллергии. Тем более острой становится ситуация в период обострения, когда организм находится в состоянии гиперреактивности. В это время даже незначительный раздражитель может усилить проявления основного заболевания. Именно поэтому в аллергологии существует такое понятие гипоаллергенный быт т.е. максимально полное прекращение контакта с потенциальными аллергенами.

Оградите ваш дом от факторов риска. Держите домашних животных на участке или отдайте их в хорошие руки. Не курите в доме. Не пользуйтесь благовониями и другим сильнопахнущими веществами. Уберите пледы и ковры, мягкие кресла, лишние подушки и все, где может собираться пыль. Наденьте специальные пыленепроницаемые чехлы на подушки и матрасы. Пользуйтесь гипоаллергенными матрасами, подушками и одеялами. Стирайте постельное белье и одеяла как можно чаще. Регулярно проветривайте помещение. Однако не допускайте попадания в комнату аллергенов, например, пыльцы или пуха.



Продукты, наиболее часто вызывающие

### аллергические реакции:



### Диета

Диетические рекомендации отличаются в зависимости от конкретного заболевания. Соблюдение гипоаллергенной диеты во многих случаях позволяет предупредить развитие обострения.

### Медикаментозная терапия

После постановки диагноза вам может быть назначена постоянная базисная терапия, которая будет служить профилактикой новых обострений. Следует знать, подобные препараты принимают регулярно, в соответствии с рекомендациями врача. Нерегулярный прием часто приводит к развитию обострений. Вы не попадете в зависимость от этих препаратов даже, если будете использовать их на протяжении многих лет.

### **Аллерген-специфическая иммунотерапия**

Этот метод лечения состоит во введении в организм пациента возрастающих доз экстракта того аллергена, к которому у больного выявлена повышенная чувствительность. В результате такого лечения происходит постепенное повышение устойчивости организма к воздействию данного аллергена. В целом СИТ является эффективным и относительно безопасным методом лечения. Однако помните, что во избежание развития осложнений, после введения аллергенов пациент должен находиться под контролем врача не менее 30 минут.



### **Санация имеющихся очагов инфекции**

Зачастую, одним из триггерных факторов развития обострений аллергических заболеваний является наличие в организме очагов инфекции. Иногда инфекция может протекать бессимптомно и выявляется только при специальном обследовании. В других случаях в организме имеются известные очаги инфекции в виде кариеса, воспалительных заболеваний кожи и пр. Именно поэтому аллергикам следует тщательно контролировать свое состояние и проходить лечение в случае необходимости.

### **Здоровый образ жизни**

Здоровый образ жизни включает в себя грамотную организацию работы и отдыха, достаточный сон, здоровое питание, регулярные прогулки на свежем воздухе и занятия спортом (обязательно спросите у вашего врача, разрешены ли вам занятия выбранным видом спорта и в каком объеме). Организация режима дня особенно важна в детском возрасте, когда ребенок еще не может оценить степень своей усталости и часто находится в возбужденном, гиперактивном состоянии.

### **Скрупулезное соблюдение всех назначений врача**

Это правило является самым главным. Доверяйте вашему врачу и соблюдайте все его рекомендации. Если по каким-то причинам вас не устраивает доктор, обратитесь к другому, более компетентному специалисту.

### **Берегите свое здоровье!**