

Скажи мне,  
что ты ешь...

— Ирина Анатольевна, недавно я прочитала о том, что разновидности аллергии страдают до 85 процентов всех жителей нашей планеты. Неужели это так?

— Если говорить о нашем регионе, то, на мой взгляд, приведенная вами цифра все же завышена. По нашим данным, от 25 до 30 процентов ярославцев сталкиваются с проявлением аллергии. Встречаются, правда, пациенты, которых беспокоят симптомы, похожие на аллергию, но в основе развития этих реакций лежат другие механизмы.

Ко мне на прием приходят пациенты, даже не сомневающиеся, что у них аллергические крапивница или кашель, но когда мы их обследуем, выясняется, что проблема в другом. Бывает, подобным образом проявляются болезни внутренних органов, например, желудочно-кишечного тракта.

— Аллергиков стало больше за последние годы или их число уменьшилось?

— К сожалению, наблюдается рост заболеваемости. Не исключая, что это связано в том числе и с улучшением диагностики. Раньше ведь об этом не говорили. Появлялась у ребенка сыпь или красные пятна на щеках, бабушки тут же реагировали: «Ой, смотри, у нашего-то золотуха».

Также на рост заболеваемости влияет и неправильное питание. Известно, что у грудных младенцев, которые по тем или иным причинам находятся на искусственном вскармливании, чаще возникают проявления atopического дерматита.

— Наследственность имеет значение?

— Да. И большое. Хотя ученые склонны видеть и еще две причины, которые провоцируют возникновение аллергии.

Первая — плохая экология. Немногие знают, что та же пыльца, которая летает в воздухе, оказываясь вблизи промышленных предприятий или автомагистралей, становится более аллергенной. У нее даже внешний вид изменяется. К слову, у людей, которые живут в городах с плохой экологией, отмечается повышенная проницаемость слизистых оболочек. То есть аллергены быстрее их атакуют.

Вторая причина, как это ни парадоксально про-

# Аллергия: коварная и многоликая

**Если вы аллергик, не спешите назначать самому себе лекарственные препараты. Самолечение может обойтись вам слишком дорого. Почему? На вопросы отвечает Ирина ДАРСАЛИЯ, аллерголог-иммунолог, врач высшей категории, кандидат медицинских наук.**

звучит, — гигиенический фактор. Мы все моем, стерилизуем, и у клеток иммунной системы, участвующих в защитных иммунных реакциях, нет возможности развиваться, зато это замечательно получается у их противников — клеток, провоцирующих возникновение аллергии.

**Что лечить будем?**

— Когда мамы сталкиваются с проявлением atopического дерматита у ребенка, что им надо лечить в первую очередь — желудок, кишечник или кожу?

— Если речь идет об истинной аллергии, например, к арахису или рыбе, то скорее всего с этим ребенку придется столкнуться всю жизнь. Поэтому его надо просто научить тому, чтобы он не употреблял в пищу запрещенные продукты, это может закончиться трагически.

— А бывает, что малыши, столкнувшиеся в раннем детстве с проблемами того же дерматита, вырастая, о них забывают?

— Да. Объясняется данный феномен очень просто — у маленьких детей еще недостаточно эффективная защита слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта. Зачастую у них не хватает необходимых ферментов, поэтому пища переваривается неправильно: идет быстрое всасывание пищи, потому что проницаемость слизистых ЖКТ выше. Именно поэтому и возникают реакции, но их скорее можно отнести не к истинным аллергическим, а к реакциям гиперчувствительности к каким-либо компонентам пищи. Со временем это проходит.

Правда, так случается не всегда. Нередко у ребенка, имеющего наследственную предрасположенность к аллергическим реакциям и страдающего atopиче-

ским дерматитом, может с возрастом развиться аллергический ринит, или поллиноз (реакция на пыльцу растений), или астма.

**Микроб мороза не боится**

— Коль уж вы упомянули об аллергическом рините, не могу не задать вопрос: почему ринит проявляется не только в теплое время года, например, весной, но и зимой? Откуда взяться аллергенам, когда на улице мороз -25, а то и ниже?

— Зимой скученность людей в помещениях больше, реже открываются форточки, клещи домашней пыли активно размножаются — все это провоцирует обострение ринита. Казалось бы, без видимой причины из носа начинается течь, глаза слезятся, вы бесконечно чихаете...

Когда начинает таять снег, в воздух поднимаются споры многочисленных грибов. В конце прошлого лета, когда мы ждали, что наши пациенты отреагируют на пыльцу растений, выяснилось, что в воздухе преобладает не пыльца, а споры этих грибов. А ведь те же плесневые грибы вы можете встретить не только на улице или в водоеме, но и у себя дома, например, в ванной, а то и в... хлебнице. Именно поэтому я всем своим пациентам советую — не ешьте хлеб, у которого истек срок годности. Если же вы заметили плесень на корочке батона, пусть даже только что принесенного из магазина, ни в коем случае не употребляйте его в пищу — это опасно!

— Скажите, к какому врачу надо обратиться, если ринит мучает практически постоянно?

— Если вы замечаете, что у вас часто заложен нос, обязательно обратитесь к отоларингологу. Уже при осмотре сли-

зистой он может определить, аллергический это процесс или нет. Ведь очень часто проблемы с носом могут быть обусловлены бактериальной инфекцией или изменением тонуса сосудов, а иногда нарушением строения носа. То есть, прежде чем пить антигистаминные препараты и капать капли в нос, убедитесь, что вы действительно имеете дело с аллергией, а не с тем же гайморитом.

**Особый подход**

— Аллергия — это слабый иммунитет?

— Очень многие наши пациенты так и считают. Но с иммунитетом у них как раз все в порядке, он, напротив, активен. Вот только иммунная система борется у них с тем, с чем не нужно бороться. На того же клеща домашней пыли их организм реагирует так, как отреагировал бы на любую инфекцию, так что иммунодефицита у таких людей нет, просто их иммунная система потеряла ориентацию. В подобных случаях назначают специфическое лечение — теми аллергенами, которые являются причинно значимыми для пациента.

Кроме того, если мы имеем дело с пациентами с истинной аллергией, к применению препаратов, воздействующих на иммунную систему, надо подходить еще более осторожно, по принципу — atopика лучше недолечить, чем перелечить. Другими словами, к этим пациентам нужен особый подход.

**Такой «целитель» нам не друг**

— А как вы относитесь к популярной процедуре «чистки организма»? Несколько лет назад ярос-

лавцы буквально валом валили в медицинские центры, предлагающие подобную услугу.

— Если речь идет об активном «вымывании-промыывании», то в ходе этой процедуры можно заодно и собственную флору вымыть. А это не очень хорошо. Другое дело, когда мы видим, что у человека появляются реакции, которые могут быть обусловлены патологией внутренних органов, например, печени или кишечника, тогда в какой-то мере подобные процедуры оправданы. Но сейчас существуют весьма деликатные способы их проведения, у нас в арсенале есть те же сорбенты, так что агрессивных методов лучше избегать.

— В каком возрасте аллергические реакции бывают наиболее тяжелыми?

— У молодых людей, в том числе и у подростков. Об этом надо обязательно знать и самим ребятам, и их родителям.

## К СВЕДЕНИЮ

**Если у вас уже диагностирована аллергия и вы знаете, что в компании кошки у вас слезятся глаза и появляется насморк, это надо не просто учитывать, а принять как факт. А дальше уже постараться оградить себя от подобных контактов.**

— С какими самыми опасными заблуждениями вам приходится встречаться в практике лечения заболеваний?

— Меня удивляют люди, не имеющие медицинского образования, но уверовавшие, что в состоянии лечить не только себя, но и других. Они легко могут порекомендовать поллинознику (человеку, у которого проявляется сезонная аллергическая реакция на пыльцу растений), «попить травки». Последствия такого «лечения» бывают весьма тяжелыми.



**Пищевой дневник**

— Что должен знать человек, который уже встречался с проявлениями аллергии?

— В первую очередь — что именно вызывает подобные реакции. А если говорить о сезонных недугах, то знать, когда их можно ожидать. В этот период не стоит, например, проводить активное медицинское обследование, протезировать зубы; женщинам не стоит планировать беременность — ее начальный период особенно важен для формирования плода.

Если у человека аллергия на определенные продукты питания, ему следует определиться, какие из них есть безопасно, а от каких лучше отказаться. Тем, кто страдает поллинозом, напоминаю, что в период цветения провоцирующих обострение у пациента растений — деревьев, злаковых трав или сорных — надо отказаться от употребления в пищу некоторых продуктов, которые имеют общие антигенные свойства с пыльцой и могут иногда вызывать неблагоприятные симптомы. Если у ребенка, страдающего тем же atopическим дерматитом, мы не можем выявить продукт, на который он реагирует, советуем мамам вести пищевые дневники, они помогают понять, на что и как среагировал малыш. Причем надо помнить, что реакция может проявиться не сразу, а только на следующий день или даже позже.

— Ирина Анатольевна, можно ли как-то защититься от всех неприятностей, связанных с аллергией?

— Родители, зная о проблеме, должны по мере возможности ограждать собственного ребенка. Не стоит жить вместе с тремя котами или собаками, если есть аллергия на шерсть животных. Кстати, гипоаллергенных собак и кошек в природе не существует. Не курите дома, особенно если у вас есть дети. От этой пагубной привычки лучше вообще отказаться.

Еще один совет: не спешите лечить ребенка. Некоторые мамы, стоит только малышу заболеть, начинают давать ему антибиотики. Болеть в раннем детстве — это нормально, иммунная система получает возможность запустить механизмы защиты от заболеваний.

Людмила ДИСКОВА  
Фото автора