



8 июля

**Всемирный день борьбы
с аллергией**

8 июля, отмечается [Всемирный день борьбы с аллергией](#). Его цель – информирование широкой общественности о симптомах и мерах по профилактике данного заболевания.

Аллергия — это патологическая (отличная от нормальной) реакция иммунной системы на воздействие некоторых факторов окружающей среды – **аллергенов**, развивающаяся при повторном воздействии этих веществ. Ими могут быть: пыль (уличная, домашняя или книжная), шерсть животных, пыльца растений, лекарства, пищевые продукты (чаще всего: яйца, молоко, пшеница, соя, морепродукты, орехи, фрукты), бытовая химия, укусы насекомых, плесень, латекс, животные и продукты их жизнедеятельности и др.



Еще во времена Древнего Египта были описаны симптомы, которые в настоящее время рассматривают как клинические проявления аллергии. Однако, в медицинской терминологии понятие «аллергия» появилось лишь в 1906 году, благодаря австрийскому педиатру Клеменсу Фон Пирке. Изучение данного недуга пришлось на период интенсивного развития промышленности, а точнее связанного с ним загрязнения окружающей среды. И чем больше нарушался экологический баланс в мире, тем больший масштаб приобретала аллергия...

В настоящее время аллергия является одним из наиболее распространенных заболеваний в мире. Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), аллергией страдают около 40% населения Земли, и рост аллергических болезней отмечается как среди взрослых, так и среди детей. Причем в мегаполисах этому заболеванию подвержено от 30 до 60% населения. И эта цифра постоянно увеличивается.

Усугубляет проблему аллергии тот факт, что она является причиной ряда хронических заболеваний (например, бронхиальной астмы).

Среди факторов, способствующих развитию данного недуга, самыми распространенными являются: загрязнение окружающей среды, психологические перегрузки, смена климата, некачественные пищевые продукты, неконтролируемое употребление лекарственных препаратов. Но основные причины любой аллергии заложены в генетической основе человека – мы по наследству получаем гены, которые ответственны за предрасположенность к аллергическим реакциям. Чаще всего аллергия начинает проявляться в раннем возрасте с повышенной чувствительности к пище.

Справка. Понятие «аллергия» появилось в медицинской терминологии в 1906 году, а его авторство приписывают австрийскому педиатру Клементу Фон Пирке (нем. Clemens Peter Freiherr von Pirquet, 1874-1929). Но сама эта проблема имеет более древнюю историю. Ещё во времена Древнего Египта были описаны симптомы, которые в настоящее время рассматривают как клинические проявления аллергии. Однако медицина начала изучать данный недуг лишь в 19 веке - в период интенсивного развития промышленности, а точнее связанного с ним загрязнения окружающей среды, а разобралось в природе этого явления только к концу 20 столетия. И чем больше нарушался экологический баланс в мире, тем больший масштаб приобретала аллергия.





Различают несколько видов аллергических реакций:

Респираторная аллергия вызывается аллергенами, присутствующими в воздухе в виде газов или очень мелкой пыли. Контактируя со слизистой оболочкой дыхательных путей, аллергены вызывают симптомы характерные для респираторных заболеваний:

- чихание; зуд в носу;
- водянистые выделения из носа;
- кашель;
- хрипы в легких и удушье;
- поллиноз – это сезонное заболевание, причиной которого является аллергия на пыльцу растений.

Аллергический конъюнктивит (сезонный и круглогодичный), вызывается пылью или грибками — *сезонный*, клещами домашней пылью, грибками, шерстью и эпидермисом животных — *круглогодичный*. Основными симптомами аллергического конъюнктивита являются:

- зуд и покраснение глаз;
- слезотечение;

- иногда светобоязнь;
- при присоединении вторичной инфекции из глаз может выделяться гной.

Аллергический дерматоз — кожные аллергические реакции. Вызывать их могут самые различные аллергены: пищевые продукты, пыль, металлы и средства бытовой химии, косметические средства и лекарственные препараты... Причем они могут, как непосредственно воздействовать на кожу, так и попадать в организм через дыхательные пути, желудочно-кишечный тракт, при инъекциях или укусах насекомых. Основные симптомы аллергодерматозов:

- зуд и покраснение кожи;
- высыпания на коже по типу экземы (шелушение, сухость, изменение рисунка кожи);
- крапивница (отеки, волдыри).

Аллергическая энтеропатия — комплекс кишечных заболеваний, вызванных пищевыми антигенами. Причиной этой патологии являются аллергические реакции на определённые пищевые продукты. Симптомы аллергической энтеропатии схожи с симптомами заболеваний пищеварительной системы:

- рвота и тошнота;
- понос;
- боли в животе;
- отёк губ, языка и горла.

Анафилактический шок самое серьезное из проявлений аллергии. Наступить он может в промежутке от нескольких секунд до пяти часов после попадания аллергена в организм. Основными симптомами анафилактического шока являются:

- потеря сознания;
- резкая одышка;
- судороги;
- сыпь по всему телу;
- рвота;
- непроизвольные мочеиспускание и дефекация.

При появлении таких симптомов немедленно вызывайте скорую помощь!!!

Наиболее частые причины анафилактического шока – это аллергия на укусы насекомых (ос, пчел, шершней) и прием лекарственных препаратов (антибиотики, анальгетики,

сульфаниламиды, гормоны, местные обезболивающие и другие). Реже анафилактический шок возникает при пищевой аллергии.

При появлении каких-либо симптомов аллергии, необходимо обратиться к терапевту или врачу-аллергологу.

Если вы знаете, что у вас есть аллергия или предрасположенность к ней, старайтесь соблюдать определенные правила, чтобы избежать осложнений. Главное из них – избегать контакта с аллергенами, так как у аллергии есть свойство – провоцировать все более и более тяжелые реакции на повторный контакт с аллергеном.

Чтобы не заболеть, поможет профилактика аллергических реакций:

- Не контактируйте с аллергенами. Доказано, что аллергеном может быть любое вещество, но некоторые вещества (например, пыль, цитрусовые продукты, кошачья шерсть и другие) гораздо чаще провоцируют аллергию, чем другие. Рекомендуется исключить из своего рациона продукты, которые относятся к аллергенам. Также следует избегать запахов, которые вы плохо переносите.
- Делайте влажную уборку чаще. Пыль и различные микроорганизмы являются сильными аллергенами, поэтому нужно убирать свой дом чаще. Врачи советуют делать влажную уборку не менее 1 раза в неделю. Для мытья пола можно воспользоваться различными гипоаллергенными моющими веществами, а на пылесос желательно установить HEPA-фильтр.
- Стирайте свои вещи чаще. Некоторые болезнетворные микроорганизмы, провоцирующие аллергию, обитают в белье и грязных вещах. Поэтому нужно стирать свою одежду не реже 1 раза в неделю. Во время стирки отдайте свое предпочтение гипоаллергенным порошкам, а температура воды во время стирки должна быть не менее 60 градусов.
- Промывайте свой нос солевым раствором. Врачи советуют промывать свой нос в профилактических целях хотя бы 1 раз в день при помощи солевого раствора (также можно промывать нос при помощи различных спреев или морской воды).
- Не ходите по дому в грязной обуви. Малейшие частички пыли и грязи могут спровоцировать аллергию, поэтому очень важно сразу же разуваться при попадании в помещение.
- Добавьте в свой рацион жирную рыбу и натуральные специи. Некоторые исследования показывают, что некоторые вещества, содержащиеся в жирной рыбе, хрене и горчице,

могут стимулировать выведение из организма аллергенов. Также из организма аллергены выводит куркума.

- Употребляйте фолиевую кислоту (**витами́н В9**). Опыты показывают, что это вещество хорошо защищает организм от аллергии. В день желательно употреблять около 300-400 мкг вещества. Фолиевая кислота содержится в таких продуктах, как помидоры, груши, хлеб и так далее. Также можно приобрести фолиевую кислоту в таблетках. Некоторые врачи советуют отдать предпочтение таблеткам, поскольку в них содержится фиксированное количество фолиевой кислоты, тогда как в различных продуктах содержание этого вещества может сильно варьироваться.

Будьте здоровы!

