

## Что нужно знать об аллергии

(памятка для населения, радиобеседа)

Понятие «аллергия» было впервые введено педиатром Клеменсом Фон Пирке из Вены в 1906 году, который обнаружил, что у отдельных больных отмечаемые симптомы вызывались определенными химическими веществами (аллергенами) из внешней среды. Среди наиболее распространенных аллергенов: клещи пыли и домашняя пыль, инородные белки, которые содержатся в вакцинах и донорской плазме, плесневые грибы, пыльца цветущих растений, различные лекарственные препараты, укусы насекомых (осиный и пчелиный яды), пищевые продукты, животные продукты, химические соединения. В настоящее время около 30% населения планеты страдают аллергическими заболеваниями. Для аллергии характерна значительная наследственная предрасположенность.



Фрукты, наиболее часто вызывают



аллергические реакции



**Пищевая аллергия** – это реакция чувствительности иммунной системы человека к определенной пище или к составляющей пищевого продукта, как например, белок или сахар, которая может проявиться в виде вздутия живота, диареи, тошноты или рвота. Около 90% случаев пищевой аллергии вызваны пшеницей, арахисом, орехами, молоком, яйцами, моллюсками, соей и рыбой.



Причиной пищевой аллергии или реакции гиперчувствительности, могут стать также ягоды, фрукты, помидоры, кукуруза и некоторые сорта мяса. Пищевая аллергия может проявиться в виде слезящихся глаз, насморка, чихания, головной боли. Иногда возникает отек глаз, губы и языка.

**Аллергический ринит (АР)** - заболевание слизистой оболочки носа, в основе которого лежит аллергическое воспаление, обусловленное воздействием различных аллергенов. Аллергический ринит в настоящее время является серьезной медико-социальной проблемой. За последние два десятилетия заболеваемость АР возросла, составляя 10-30% среди взрослого населения и 42% среди детей. Наибольшее число случаев регистрируется в возрасте между 13 и 19 годами, оказывая влияние на сон, учебу, работу, негативно отражаются на качестве жизни пациентов. Заболевание сопровождается комплексом симптомов. Отмечается заложенность носа, чихание, зуд в носовых ходах; может быть головная боль, нарушение обоняния, конъюнктивит. В ранней фазе аллергической реакции развивается в течение нескольких минут после воздействия аллергена, в поздней фазе - через несколько часов. Особенностью АР является более выраженная клиническая симптоматика при повторном воздействии аллергена.

## ***Рекомендации по питанию для пациентов с аллергией с учетом индивидуальной переносимости***

- Нежирные сорта мяса
- Блюда отварные, приготовленные на пару, запеченные; супы крупяные, овощные (на вторичном овощном бульоне, вегетарианские)
- Молочнокислые продукты однодневные без фруктовых и ароматических добавок
- Крупы: рисовая, гречневая, кукурузная и др. и блюда из них;
- Хлеб белый несдобный, хлебцы зерновые, кукурузные, рисовые хлопья, простые сушки, крекер
- Масло подсолнечное, сливочное, оливковое
- Овощи зеленые: все виды капусты, кабачки, патиссоны, светлая тыква, зелень петрушки и укропа
- Фрукты: зеленые и желтые яблоки, яблоки запеченные, груши, светлые сорта черешни и сливы, белая и красная смородина; компоты из фруктов и ягод
- Натуральные сорта чая

***Анафилактический шок*** - это наиболее опасная форма аллергической реакции, которая, может привести к тяжелым осложнениям и даже к смерти человека. Симптомы анафилактического шока развиваются в течение нескольких минут после контакта с аллергеном, попадающим в организм, минуя желудочно – кишечный тракт: нарушение дыхания, сердцебиение, потеря сознания, отек шеи и нижней половины лица, распространенный кожный зуд, крапивница, спазм гладкой мускулатуры, потеря сознания, снижение артериального давления вплоть до коматозного состояния. Основная причина его - повторный контакт организма с каким-либо раздражающим веществом.

***Ангионевротический отек Квинке*** возникает на слизистых оболочках, вызывает нарушение функции различных органов и систем. При отеке Квинке могут повышаться артериальное давление, температура тела, появляться озноб, тошнота, боль в животе, рвота. Поражаются глубжележащие отделы кожи и подкожной клетчатки, отмечаются ощущение напряжения в области кожи лица, увеличение размеров губ, век, ушей, языка. Причиной аллергического отека может быть воздействие специфических пищевых продуктов (яйца, рыба, шоколад, орехи, ягоды, цитрусовые, молоко), лекарственных и других аллергенов (цветы, животные, укусы насекомых). Отек Квинке держится от нескольких часов до нескольких суток и исчезает бесследно.

***При появлении первых признаков анафилактического шока и отека Квинке необходимо как можно скорее вызвать скорую помощь!***

***Избегайте контакта с наиболее распространенными аллергенами:***

**Пыльца:** ограничьте выезды за город во время цветения при высоком содержании пыльцы в воздухе; не открывайте окна в машине; отложите на более позднее время уборку листьев и уход за газонами, используйте солнцезащитные очки.

**Клещи:** используйте одеяла и подушки, подвергающиеся специальной обработке; стирайте еженедельно в горячей (55-60°C) воде постельные принадлежности; замените ковры и ковровые покрытия на линолеум или деревянные полы либо паркет; используйте специальные непроницаемые чехлы для матрасов, подушек и одеял; устраните очаги плесени; не допускайте высокой влажности в квартире в течение всего года.

**Животные:** в случае невозможности изоляции, максимально сократите контакты, тщательно убирайте пылесосом шерсть животных; не позволяйте своим питомцам находиться в спальне; чаще открывайте окна и проветривайте помещения.

**Продукты:** если вы не знаете точного «виновника» аллергии, не рекомендуется употреблять в пищу цитрусовые, орехи, рыбу и рыбопродукты, молоко, курицу, яйцо, шоколад, копчености, специи, грибы, алкоголь, томаты, баклажаны, редис, редьку.

**Лекарства:** не занимайтесь самолечением! Навсегда исключите контакт с лекарством, вызвавшим аллергию.

**Аллергия на комариные укусы** является чаще всего наследственной предрасположенностью. Взрослые люди легко переносят их. Симптомы у маленьких детей обычно сохраняются на протяжении нескольких дней. Одновременно с местной реакцией на комариный укус



(отечность, яркое покраснение) могут появляться и общие реакции человеческого организма: значительное повышение температуры, сильная вялость, учащенный и слабый пульс, *крапивница*.



**Первая помощь:** к пораженному месту необходимо приложить холод. Всегда имейте при себе противошоковую личную аптечку. При понижении артериального давления, затрудненном дыхании необходима экстренная медицинская помощь!

Аллергия на яд пчелы регистрируется у 2-3 % пострадавших. Яд пчелы высокотоксичен. Аллергические реакции начинают проявляться сразу после ужаления и продолжаются в течение 1-2 часов или через 6-8 часов. У людей, чувствительных к пчелиному яду, одно ужаление способно вызвать бурную реакцию организма и привести к летальному исходу. Симптомы тяжести аллергии разнообразны: от зуда, отека тканей, слизистой оболочки носа, гортани и ротовой полости, повышения температуры тела, озноба, спазма мышечных органов (bronхов, матки, желудка) до изменений в работе сердечно-сосудистой системы (аритмия, учащение или замедление сердечного ритма), общей слабости, снижения артериального давления и пр. Поэтому очень важно знать меры оказания *первой помощи при укусе пчелы*. В течение 3-х минут после укуса нужно удалить жало, чтобы предотвратить всасывание яда; на место укуса приложить холод, чтобы снизить приток крови и уменьшить всасывание ядовитых веществ; всегда иметь с собой лекарственные средства для оказания первой помощи при укусе насекомого.



**Бронхиальная астма (БА)** – одна из самых распространенных болезней в мире. Заболеваемость данной патологией растет с каждым годом. В настоящее время не менее 6% всего населения имеют бронхиальную астму той или иной степени тяжести. Независимо от степени тяжести она является хроническим воспалительным заболеванием дыхательных путей. Воспаление вызывает повышенный ответ бронхов, когда дыхательные пути подвергаются воздействию различных факторов риска. В результате воздействия факторов риска бронхи сужаются, а скорость воздушного потока ограничивается.



**Основные симптомы бронхиальной астмы:** приступы затрудненного дыхания, удушья, ощущение хрипов или свистов в груди. Свисты могут усиливаться при глубоком дыхании. Частым признаком является приступообразный кашель, чаще сухой или с отхождением небольшого сгустка светлой мокроты в конце приступа. При средней и тяжелой степени тяжести бронхиальной астмы возможно возникновение одышки при физической нагрузке. Одышка значительно усиливается при обострении заболевания. Наиболее **распространенными факторами риска** являются аллергены домашнего клеща (в постели, коврах и мебели, покрытой тканью), шерсть животных, тараканы, пыльца и плесень; профессиональные факторы; табачного дыма; атмосферных воздействия; респираторная (вирусная) инфекция; физическая нагрузка; лекарственные препараты. Важную роль в развитии аллергической бронхиальной астмы играет наследственность. Так, среди ближайших родственников больных, пациентов с бронхиальной астмой можно найти в 40% случаев и чаще. При этом следует учесть, что передается не сама бронхиальная астма, как таковая, а способность к развитию аллергических реакций в целом.

В целях профилактики обострений бронхиальной астмы очень важно соблюдение здорового образа жизни, исключая потребление табака и алкоголя, включающего гипоаллергенную диету, контроль своего состояния, самостоятельная коррекция лечения под контролем врача, посещение «школы здоровья».

***Зная о состоянии своего здоровья, заблаговременно принимайте меры в целях предупреждения сезонных проявлений заболевания, уменьшения тяжести симптомов и их суммарного проявления!***