

МИР БЕЗ АЛЛЕРГИИ: СОВЕТЫ ВРАЧА АЛЛЕРГОЛОГА-ИММУНОЛОГА

На самые волнующие вопросы о том, как избежать аллергического заболевания и каких профилактических правил придерживаться, рассказала главный внештатный детский аллерголог-иммунолог Минздрава Свердловской области Юлия Николаевна Емелина.

- Можно ли вообще считать аллергию заболеванием или это просто иммунный ответ нашего организма на внешние неблагоприятные факторы?

- Аллергия - это измененный ответ иммунной системы, возникающий на внешние факторы, когда в ответ на контакт с определенным аллергеном развиваются аллергические антитела вместо нормальных, образующихся при защитной реакции иммунной системы, направленной на поддержание гомеостаза. При повторных контактах с причинно-значимым аллергеном аллергический процесс может стать причиной заболевания с поражением кожи или дыхательной системы.

- Как развивается аллергия? И к каким серьезным заболеваниям может привести?

- Аллергическая реакция развивается только в сенсibilизированном организме (подготовленном к гиперреактивности) при повторном контакте с аллергеном. При продолжающемся воздействии аллергена развивается хроническое воспаление кожи (при атопическом дерматите), слизистой носа (при аллергическом рините) или бронхов (при аллергической бронхиальной астме).

- Почему людей, страдающих аллергией, становится все больше и больше?

- Распространенность аллергических заболеваний неуклонно растет на протяжении многих десятилетий. В настоящее время аллергические

заболевания отмечаются у трети населения планеты, в России по данным Института иммунологии ФМБА России распространенность - от 17,5 до 30%.

Рост распространенности аллергических заболеваний связан с изменением образа жизни, изменением экологической ситуации, увеличением количества транспортных средств, изменением климата и др. факторами.

- Кто больше подвержен риску «подхватить» аллергическое заболевание: дети или взрослые?

- Чаще аллергические заболевания debutируют в детском возрасте. Атопический дерматит, аллергический ринит и бронхиальная астма - наиболее распространенные аллергические заболевания, формирующиеся в детском возрасте и сохраняющиеся на протяжении всей последующей жизни. Именно поэтому пациенту крайне важно научиться контролировать свое заболевание, научиться предотвращать возможные обострения, а в случае их появления - быстро купировать симптомы заболевания.

- Какие аллергены самые распространенные?

- Большинство аллергенов имеют белковую природу и определенную молекулярную массу (от 10 до 70кДа), необходимую для взаимодействия с клетками иммунной системы. В качестве аллергенов могут выступать пищевые продукты (молоко, куриное яйцо, арахис, орехи, рыба, морепродукты, пшеница и соя), домашняя пыль, перхоть, слюна и шерсть животных, пыльца ветроопыляемых растений и споры плесневых грибов, частицы насекомых (хитиновый покров, слюна, яды и экскременты), а также антигены микроорганизмов (стафилококка, малацезии, стрептококка, энтерококка и др.).

- Как можно понять, какие люди больше предрасположены к аллергии?

- Наиболее значимым фактором риска развития аллергических заболеваний является генетическая предрасположенность. Известно более 80 генов-кандидатов, ответственных за развитие аллергопатологии. При наличии

аллергических заболеваний у родственников вероятность развития аллергии у детей значительно повышается.

Реализация генетической предрасположенности зависит и от воздействия факторов внешней среды, среди которых наиболее значимы: табачный дым, раннее искусственное вскармливание, раннее применение антибиотикотерапии, атмосферные поллютанты (выхлопные газы, озон, оксиды азота, диоксид серы, продукты дизельного топлива и др.) и поллютанты помещений (газообразные продукты, табачный дым и др.), вирусные и бактериальные инфекции, снижение двигательной активности и времени пребывания на свежем воздухе, ожирение и др.

- Какие методы диагностики существуют для определения предрасположенности к аллергии?

- Не существует методов, позволяющих определить предрасположенность к аллергии, кроме выяснения наследственности, особенностей течения беременности и родов. Лабораторных показателей, позволяющих спрогнозировать дебют и тяжесть течения возможных аллергических заболеваний, не существует.

- Какую аллергию лечить сложнее: «детскую» или «взрослую»? Есть ли какие-то специфические, «детские» методы лечения аллергии?

- Подходы к лечению аллергических заболеваний одинаковы и у детей, и у взрослых. К основным методам лечения аллергических заболеваний относятся:

- снижение аллергенной нагрузки и воздействия других неблагоприятных факторов (табачный дым, поллютанты и др.) в окружении пациента;
- образование пациента и членов их семей (чтобы каждый понимал, как неизбежно изменится его жизнь в связи с появлением аллергии);
- фармакотерапия - необходима для купирования обострений и поддержания стабильного состояния пациента, но эффект отмечается только во время

применения лекарственных препаратов, после отмены лечения симптомы часто возвращаются;

- аллергенспецифическая иммунотерапия (с 5-летнего возраста) - способна изменить естественное течение заболевания, предотвратить утяжеление процесса (например, снизить вероятность развития бронхиальной астмы у пациентов с аллергическим ринитом), снизить фармакологическую нагрузку (количество препаратов, необходимых для снятия обострения), улучшить качество жизни пациентов. Эффект от алерговакцинации сохраняется длительное время после прекращения лечения.

У взрослых пациентов больше сопутствующей патологии – заболеваний со стороны различных органов и систем, требующих длительного или постоянного лечения. Это нужно учитывать при выборе фармакологического воздействия из-за возможного взаимодействия разных групп лекарственных препаратов. Кроме того, часто присутствуют негативный опыт предыдущего лечения, стероидофобия, опыт знакомых, информация из интернета и другие факторы, влияющие на приверженность терапии. Также существуют сложности подбора фармакотерапии у беременных женщин, так как по этическим причинам не проводились исследования для изучения безопасности лекарственных препаратов при использовании во время беременности.

- Может ли аллергия внезапно пропасть во взрослом возрасте?

- Количество аллергенов, на которые реагирует аллергик, с возрастом обычно увеличивается, но при правильном лечении, соблюдении определенного образа жизни можно добиться длительной ремиссии – периода, когда симптомы заболевания отсутствуют, при этом сохраняется минимальное воспаление. В дальнейшем при неблагоприятных воздействиях возникает период обострения, когда пациент может вновь ощутить симптомы болезни.

- А может аллергия впервые появиться во взрослом возрасте?

- Дебют аллергического заболевания может развиваться в любом возрасте. Бывает, что во взрослом возрасте человек впервые начинает испытывать

проявления аллергии. Например, в сезон с пиковой концентрацией пыльцы деревьев или трав, при появлении в квартире домашнего животного у взрослого человека начинаются проявления аллергического риноконъюнктивита. Бывает, что сначала диагноз аллергического заболевания устанавливают ребенку, а потом мама приходит на повторный прием и рассказывает, что ей тоже поставили диагноз аллергический ринит или бронхиальная астма.

- Какие виды профилактики аллергии существуют?

- Существует первичная профилактика, которая проводится у людей из группы риска без признаков аллергического заболевания и начинается уже во время планирования беременности. Также бывает вторичная и третичная профилактика, которая проводится у людей, имеющих аллергопатологию, и направлена на предотвращение новых обострений, утяжеления заболевания и развития осложнений.

К методам первичной профилактики относятся: правильное питание беременной и кормящей женщины – полноценная разнообразная диета, исключение активного и пассивного курения; для детей после рождения необходимо грудное вскармливание (минимум до 4-6 мес.), своевременное введение прикормов (в возрасте 4-6 мес.), мероприятия по снижению воздействия клещей, домашней пыли (стирка постельных принадлежностей и мягких игрушек при температуре более 60 градусов, полы без ковров и т.д.).

К методам вторичной и третичной профилактики относятся: обучение пациентов и членов их семей способам снижения аллергенной нагрузки в окружении пациента, ограничение воздействия неспецифических раздражителей (лаки, краски, химические средства и прочее), своевременная диагностика и правильное лечение аллергических заболеваний, рекомендованное специалистами с учетом особенностей течения заболевания у конкретного пациента.

Пациентов с атопическим дерматитом наблюдают участковый педиатр/терапевт, дерматолог и аллерголог, с аллергическим ринитом – участковый педиатр/терапевт, отоларинголог и аллерголог, с бронхиальной астмой - участковый педиатр/терапевт, пульмонолог и аллерголог. Частота осмотров зависит от тяжести и стадии заболевания.

- Правда ли, что шоколад и клубника — страшные аллергены?

- Нет, это не правда. Эти продукты не являются страшными аллергенами, вызывающими тяжелые аллергические реакции (например, анафилаксию). Они относятся к продуктам, провоцирующим гистаминолибераторные реакции, а не аллергические, и часто проявляются в виде высыпаний на коже. Механизм проявлений, возникающих при употреблении большого количества этих продуктов, связан с выбросом гистамина из тучных клеток, изменения реактивности иммунной системы с развитием аллергических заболеваний не происходит. Выраженность реакций будет зависеть от количества съеденного продукта (чем больше съели, тем больше вероятность развития выраженной кожной реакции).

Хочется сказать, что наиболее часто тяжелые аллергические реакции на пищу в виде анафилаксии вызывают арахис, орехи, молоко, яйцо, рыба и морепродукты.

- Какие существуют самые распространенные заблуждения насчет аллергии?

- «Все, что плохо лечится, это аллергия». Абсолютно не все состояния, плохо поддающиеся терапии, можно связать с аллергией. Аллергия – это не что-то эфемерное, аллергические заболевания - это конкретные симптомы, возникающие в ответ на воздействие определенного аллергена.

«Соблюдение безмолочной и безглютеновой диеты полезно всем». Абсолютно не полезно и даже вредно соблюдать диету без назначения специалиста. Потому что при исключении из рациона определенных продуктов организм

недополучает полезные нутриенты, витамины и микроэлементы, необходимые для нормального развития и функционирования организма.