



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).

Аллергия – это состояние повышенной чувствительности организма к воздействию некоторых факторов окружающей среды – аллергенов, развивающееся 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.

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. Но страшно еще и то, что аллергия является причиной ряда хронических заболеваний (например, бронхиальной астмы), приобретающих серьезную медико-социальную и экономическую проблему.

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.

Различают несколько видов аллергических реакций в зависимости от того, в каком органе или группе органов она возникает (респираторная, кожная или офтальмологическая), а также различают виды аллергии в зависимости от ее причины. Формы аллергических реакций разнообразны – они проявляются в виде сильного раздражения слизистых оболочек, кожных высыпаний, отека или экземы, затянувшегося насморка или кашля, спастического дыхания, общего недомогания и других симптомов. 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.

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!