**Аллергия или кто не любит запахи растений?**

Дмитрий Заикин

Зимние холода постепенно идут на убыль, дни становятся все длиннее, а ночи все короче. С каждым днем все отчетливее ощущается дыхание приближающейся весны. Перед глазами встает зеленая природа, чистое голубое небо, веселый щебет птиц, ласковое теплое солнышко и… море запахов. Ведь весна - это пора пробуждения природы, время цветения самых разнообразных растений! А также суровое испытание для множества аллергиков. Наверняка в это время года вы встречали множество беспрестанно чихающих и сморкающихся лиц со слезящимися глазами. Не очень приятна эта пора и для астматиков, зачастую провоцируя у них приступы изматывающего кашля и даже удушья.

Итак, аллергия. Почему она возникает? Почему сотня человек может с удовольствием наслаждаться запахами цветущих растений, а сто первый будет в ужасе бежать от них (и от растений, и от наслаждающихся), постоянно чихая и протирая слезящиеся глаза? Почему множество людей могут без проблем гладить собак, кошек, держать их у себя дома, а многие не переносят даже их вида, сразу начиная кашлять и задыхаться? Почему десятки детей едят шоколад без всяких последствий, а некоторые обязательно после этого обзаведутся сыпью, покраснением и даже отечностью кожи?

А вот еще немного интересной статистики. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, аллергия выходит на третье место в мире по распространенности среди других заболеваний. Десятая часть взрослых на планете - астматики, а 25 % детей страдают различными формами аллергии. Есть основания полагать, что через 5 лет число этих больных удвоится.

Что же представляет собой аллергия? Мы не будем углубляться в научные дебри, а попытаемся разобраться со всем на обывательском уровне. При попадании какого-либо чужеродного вещества в организм, иммунная система тут же распознает его и уничтожает. Это происходит почти круглосуточно, так как человек постоянно контактирует с внешней средой. Но, к сожалению, с каждым годом состояние этой внешней среды оставляет желать лучшего. Химизация, радиационный фон и другие экологические проблемы, нарушения нормального образа жизни (переедание и злоупотребление определенными продуктами питания, неконтролируемый прием лекарств, нарушения двигательного режима, отсутствие естественной стимуляции иммунитета и злоупотребление искусственной стимуляцией с помощью препаратов) - все это приводит к сбоям в работе иммунной системы. В результате на обычный "раздражитель" иммунная система начинает реагировать слишком бурно, в организме вырабатывается слишком много определенных веществ, которые и приводят к развитию симптомов аллергии. "Раздражитель" в этом случае принято называть аллергеном, а такую бурную реакцию - аллергической.

Аллергенами может быть пыльца растений (так называемые пыльцевые аллергены). Домашняя, а особенно книжная пыль, где всегда обитает невидимый глазу домашний клещ, "поставляет" нам бытовые аллергены. Аллергены могут быть на поверхностном слое кожи, на шерсти животных (эпидермальные аллергены). Кроме того, зачастую причиной аллергических реакций являются продукты питания, это называется, как вы уже, наверное, догадались, пищевая аллергия.

Симптомы аллергии весьма разнообразны, наиболее часто встречающиеся ее проявления - это аллергия дыхательных путей (респираторная), аллергические дерматозы и анафилактический шок.

Респираторная аллергия чаще всего вызывается пыльцой растений, частичками шерсти или перхоти животных, фрагментами клещей домашней пыли и т.п. При контакте аллергена со слизистой оболочкой дыхательных путей страждущего беспокоит чихание, зуд в носу, насморк, появляется кашель. В тяжелых случаях может наступить удушье. Наиболее тяжелое заболевание при этой форме аллергии - бронхиальная астма, подробнее о которой мы поговорим в одном из ближайших выпусков нашего журнала.

Аллергические дерматозы проявляются различными высыпаниями на коже, покраснением и отечностью кожи, зудом. При крапивнице могут быть довольно сильно выражены отеки и волдыри, а при высыпаниях по типу экземы - сухость и шелушение кожи.

Наиболее грозное осложнение при аллергии - анафилактический шок, который может привести к смерти человека. Причиной такого шока могут быть лекарственные препараты, поэтому, если вы впервые принимаете препарат из какой-то группы лекарств и сомневаетесь, хорошо ли вы его перенесете, нужно обязательно перед приемом полной дозы сделать пробу на переносимость, используя небольшую дозировку. Обычно это касается уколов, где содержится большая концентрация препарата, а врачи обязательно должны уточнить у вас перед назначением препаратов, нет ли у вас на что-то аллергии. И провести пробу на переносимость перед тем, как делать укол. Другой частой причиной анафилактического шока, по данным аллергологов, является аллергия на насекомых, которая развивается после укуса осы, пчелы или шершня. Это не значит, что у каждого после знакомства с осой или пчелой должна обязательно развиться аллергия, а тем более анафилактический шок, но о таком развитии событий нужно помнить, и при первом же недомогании немедленно обратиться к врачу.

Как же диагностируют аллергию? Конечно же, обращают внимание на симптомы, которые обычно достаточно выражены. Но стопроцентный диагноз можно поставить, только выявив аллерген, который вызывает у человека аллергические реакции. Нужно заметить, что, к сожалению, это не всегда возможно, хотя из года в год методики диагностики становятся все совершеннее. Для этого используют кожные пробы с аллергенами, когда в кожу делается укол аллергена, а при наличии аллергии к этому аллергену на коже через некоторое время появится отек или/и покраснение. А теперь представьте, сколько существует потенциальных аллергенов! И сколько проб придется сделать, чтобы попытаться выявить один аллерген из тысяч! Даже если за один раз делать 15-20 таких проб. Кроме кожных проб проводят иммунологические исследования крови на уровень специфических антител-IgE и общего IgE. Если у здоровых людей их концентрация невелика, то у аллергиков она резко повышена. Конечно, кроме этих методов проводят ряд "стандартных" исследований, а диагноз ставят не по одному, а по совокупным данным всех методов обследования.

При лечении аллергии прежде всего нужно постараться убрать или сократить до минимума вероятность контакта с аллергеном (если он выявлен). К примеру, если у человека аллергия на пыльцу растений, то желательно в период цветения переехать в те районы, где подобных растений нет. Если это аллергия на шерсть домашних любимцев, от них, к сожалению, придется отказаться. Возможно, на какое-то время, а возможно и навсегда. Кроме того, назначают лекарственную терапию, которая носит главным образом симптоматический характер. То есть если беспокоит насморк - лечим насморк, беспокоит кашель - назначаем препараты, улучшающие отхождение мокроты, расширяющие бронхиальное дерево. Вместе с тем назначаются представители особой группы противоаллергических препаратов. К сожалению, все эти препараты могут только облегчать протекание болезни, но не избавляют от нее. Большой интерес представляет специфическая иммунотерапия, когда, зная аллерген, вводят его аллергику, начиная с очень маленьких доз, постепенно увеличивая. При этом, если правильно выявлен аллерген, удается достичь прекрасных результатов - вплоть до прекращения приступов аллергии! К сожалению, провести это лечение не всегда возможно, так как, повторимся, не всегда удается выявить именно тот аллерген, который является причиной заболевания. А без этого лечение будет неэффективно.

Поэтому, памятуя набившую оскомину заповедь врачей, легче предупредить, чем лечить. Но как же будем предупреждать? Начинать нужно с самого раннего возраста. Необходимо не забывать, что любое воздействие дыма, в том числе табачного, а также искусственное вскармливание ребенка, нерациональное введение прикорма, высокоаллергенная пища (а это столь любимый молодыми мамами шоколад, цитрусовые, клубника, мед, абрикосы) - все это будет способствовать развитию аллергии уже в детском возрасте. Кроме того, неконтролируемый прием лекарств, профессиональные вредности (вдыхание пыли, красок, аэрозолей и т.п.), отсутствие естественной стимуляции иммунитета и злоупотребление искусственной стимуляцией (см. статью об иммунитете), частые инфекционные заболевания - любой их этих факторов может в очень скором времени привести к развитию аллергии.

Если же вы уже являетесь счастливым обладателем парочки аллергенов, необходимо сделать все возможное, чтобы как можно реже с ними пересекаться. К сожалению, зачастую полностью исключить контакт с аллергеном (пыльца растений, залетающая через гостеприимно открытые окна и двери, частички шерсти живущей недалеко собаки или кошки на вашей одежде и т.п.) невозможно, поэтому нужно сделать все, чтобы его концентрация была поблизости минимальна. Для этого нужно провести ревизию в вашей квартире на предмет "пылесборников" - ковров, гобеленов, залежей книг и т.п. Уменьшить количество комнатных растений. Не плохо бы попробовать уменьшить влажность в квартире - например, регулярно проветривать помещения, либо использовать кондиционер. Особое внимание следует уделить постели и постельным принадлежностям, так как в кровати вы проводите довольно существенную часть вашей жизни. А в зимнее время не забывать хорошо отапливать все комнаты в доме. Ну и, разумеется, уборка всех комнат должна быть на высоте!

Использование этих простых рекомендаций позволяет довольно заметно уменьшить частоту возникновения приступов аллергии, а также здорово облегчить ее протекание. А тем, кто еще не обзавелся своими аллергенами, и дальше продолжать наслаждаться запахами цветущих растений. Приятной весны!