# АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ РИНИТ

Приятно прогуляться по улице теплым осенним днем. После жаркого лета с буйством ярких красок осень мягко ласкает взгляд тонами и полутонами, готовящейся к предстоящему зимнему сну природы. Что может быть проще и приятней чем вдыхать терпкие ароматы плодов, падающей листвы и последних цветущих растений? Но вряд ли это доставит вам радость, если у вас аллергия.

Когда человек, восприимчивый к пыльце трав, цветов или деревьев, вдыхает ее, у него в носу или в бронхах начинается аллергическая реакция. По данным статистических исследований в разных странах страдают от аллергического ринита от 10 до 20% населения. У 40% людей больных аллергическим ринитом со временем развивается бронхиальная астма.

Различают два вида аллергического ринита: сезонный ринит и круглогодичный. При сезонном рините характерно острое начало заболевания, выделения из носа обильные, водянистые, сопровождающиеся заложенностью носа. Часто присоединяется покраснение и зуд глаз, слезотечение (аллергический коньюктивит). Примером сезонного ринита является сенный насморк, при котором такие проявления возникают весной/осенью и продолжаются в период цветения. В остальное время года насморк отсутствует.

При круглогодичной форме ринита нос заложен постоянно, периодически появляются слизистые выделения из носа. Нарушается обоняние.

Возникновение любой аллергической реакции обусловлено контактом с аллергеном. К самым распространенным аллергенам относятся:

* пыльца цветов и деревьев
* пыльца амброзии полынолистой
* грибковые споры
* пух растений
* пух-перо, используемые в подушках
* шерсть животных
* домашняя (бытовая) пыль
* протеиновые частицы волос
* некоторые пищевые добавки, например тартазин (желтый пищевой краситель № 5), содержится в лимонаде, напитке "фанта", многих кондитерских изделиях
* аллергены тараканов
* плесень, дрожжи
* различные лекарственные препараты
* алкогольные напитки
* жвачка
* орехи
* моллюски
* некоторые фрукты

Поговорим поподробнее о сенном насморке (сезонном аллергическом рините). У детей чаще всего он возникает после 3 лет. Причем проявления аллергии появляются не сразу, а после нескольких контактов с аллергеном. Так после прогулки в парке во время цветения у вашего малыша могут появиться кашель, чихание, заложенность носа, кожный зуд, начнут слезиться глаза. Чтобы помочь ребенку, можно наложить влажные платочки на нос и рот, умыть ребенка холодной водой. Не стоит выходить на прогулку при максимальной концентрации пыльцы в воздухе (утром с 7 до 8, вечером с 17 до 20). После прогулки обязательно принять душ. Желательно промыть нос и рот обычной водой. Впоследствии необходимо обратиться к врачу - аллергологу.

Если у ребенка круглогодичный насморк или он страдает и от сезонного ринита и пищевой аллергии, необходимо обратить особое внимание на дом, в котором живет маленький аллергик.

### Домашняя пыль

В первую очередь необходимо избавиться от домашней пыли. Конечно, полностью сделать это практически невозможно. Но даже если в доме идеальная чистота и порядок, необходимо учитывать некоторые моменты. Так, в комнате, где спит ребенок, необходимо убрать ковры, книги рекомендуется хранить за стеклянными полками. Желательно чтобы в комнате не было мягкой мебели, лучше использовать мебель из пластика или дерева. Ежедневно следует проводить влажную уборку, вытирать пыль влажной тряпкой, не скапливать вещи под кроватью.

### Мягкие игрушки

Мягкие игрушки необходимо как минимум 1 раз в 2 недели выдерживать в морозилке в течение нескольких часов, при этом погибают клещи домашней пыли. Затем игрушки можно стирать в стиральной машине.

### Постель ребенка

Особые требования предъявляются к постели ребенка. Подушка ни в коем случае не должна быть пуховой. Пуховая или перовая подушка является просто рассадником клещей, живущих в домашней пыли, а обработать ее должным образом нет никакой возможности. Сейчас на рынке широко представлены синтетические наполнители для подушек (полиэстер, синтепон, силикон и.т.п.). Одеяла и подушки, содержащие такие наполнители, можно стирать по необходимости, они не скатываются. Стирать их нужно не реже 1 раза в несколько месяцев. Наволочки и пододеяльники стирать необходимо еженедельно. Подушки и одеяла желательно сушить на солнце, клещи этого не выносят. Так же в продаже сейчас можно найти противоаллергенные чехлы, с ними подушки и одеяла можно стирать 1 раз в полгода. Можно так же использовать для обработки постели и мягких игрушек бытовые озонаторы, уничтожающие клещей. Не забывайте и про шторы, они тоже должны быть легкими и часто стираться. Желательно, чтобы температура в комнате ребенка была 21-22 °С, а влажность не превышала 50%.

### Ванная и туалет

Теперь заглянем в ванную и туалет. Внимательно осмотрите стены и потолок. Нет ли на них темных пятен грибка. С ним надо бороться как с личным врагом. Небольшие пятна нужно смывать дезинфицирующим раствором или специальным раствором. Лучше не пожалеть денег на ремонт или хотя бы обработать сырые помещения после зачистки очагов грибка специальной грунтовкой (типа Ceresit ST - 17).

### Домашние животные

Отдельно поговорим о домашних любимцах. Если у вас или вашего ребенка наблюдается склонность к аллергическим реакциям, домашних животных лучше не заводить. Справедливости ради, отметим, что существует ряд исследований американских ученых, которые показывают, что в семьях, содержащих собак, у детей реже наблюдаются аллергии. Сравнивая условия, в которых живет среднестатистическая американская семья и наша типичная семья, уживающаяся с собакой в многоквартирном доме, лучше не рисковать, рассчитывая на ту же положительную статистику.

То же самое касается домашних птиц и рыбок. Кто хоть раз видел, как отряхивается канарейка или попугайчик, как разлетаются по комнате остатки корма, перья, кусочки подстилки и.т.п., вряд ли захочет подарить пернатого друга ребенку-аллергику. А у рыбок сухой корм является сильным аллергеном. Если вы все-таки не можете расстаться с рыбками, держите аквариум прикрытым и кормите рыбок живым кормом.

### Что может помочь вам по уходу за квартирой?

Какие технические новшества могут помочь вам по уходу за квартирой? Это пылесос с фильтром HEPA. Но даже если у вас обычный пылесос, в этом случае ребенок не должен присутствовать при уборке, и в комнату, где пылесосили ему не стоит входить еще в течение получаса.

Так же в комнате, где спит ребенок, можно установить озонатор или ионизатор воздуха (люстру Чижевского).

### Обращайтесь к врачу-аллергологу

В случае если вы подозреваете, что ваш ребенок страдает от аллергии, обязательно обращайтесь к врачу-аллергологу. На первом визите врач назначит ряд исследований. Специальным анализом (маркером) для диагностики аллергии является определение общего количества иммуноглобулина Е в крови. Такое обследование позволит ответить на вопрос, аллергия это или другое заболевание. Кроме того, при таком обследовании можно определить, относится ли ваш малыш к группе риска по аллергии, даже если симптомов еще нет. Это исследование неспецифично, оно не может ответить на вопрос: на какой аллерген реагирует ребенок. Для этого нужно определить в крови специфические иммуноглобулины Е, которые условно можно разделить на 3 группы: пищевые, бытовые и пыльцевые. Перед обследованием на иммуноглобулины необходимо сдать анализ кала для выявления гельминтов. Наличие гельминтов в организме не только увеличивает показатель иммуноглобулина Е, но и может давать признаки, характерные для аллергии.

А чтобы выявить аллерген необходимо провести кожные аллергические пробы. Эти пробы позволяют определить повышенную чувствительность к шерсти животных, пыльцы растений, продукты, клещи домашней пыли. Детям такие исследования проводятся после 4-5 лет. И если удается выявить конкретный аллерген, то возможно провести специальное лечение по принципу: "подобное лечится подобным", то есть принимать вещества, вызвавшие аллергию, по специальной схеме. Такой тип лечения подходит для детей старше 5 лет. Лечение длительное, но эффективное, особенно при аллергическом рините, коньюктивите и бронхиальной астме. Таким образом, при лечении в течение нескольких лет можно добиться уменьшения симптомов до 90%.

Если вашему малышу уже поставили диагноз аллергический ринит, необходимо обратиться так же и к лор-врачу. При осмотре врач оценит состояние носовых пазух, состояние слизистой, назначит соответствующее лечение. Лечение включает в себя прием противоаллергических препаратов, ингаляции противовоспалительных веществ, ингаляционных глюкокортикоидов. Не надо бояться этих препаратов. Они наиболее эффективны при аллергическом рините, действуют местно, в кровь практически не всасывается и не оказывают действия на другие органы и системы.

Автор:**Оксана Шуляк**, врач-пульмонолог, терапевт.