

Говорим об аллергии на животных, пыльцу деревьев и клещей домашней пыли.



Весна — это время долгих прогулок, поездок на природу и пикников. Но для многих детей и взрослых именно это время года ассоциируется с сезонными аллергиями и обострениями. По данным опроса ВЦИОМ, каждый четвертый житель нашей страны сталкивался с аллергией на пыльцу, а каждый пятый россиянин страдает от аллергии на продукты питания и пыль. От различных видов аллергии страдают также и школьники, и совсем малыши. А многие

родители, обнаружив у ребенка первые симптомы, порой не знают, какие шаги предпринимать. На самые популярные вопросы мам и пап о весенних проявлениях аллергии читайте ответы Селмы Ариба, кандидата медицинских наук, врача аллерголога-иммунолога ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России.

В какой период обычно начинается пыление деревьев, опасных для аллергика? И как понять, что это аллергия, а не ОРВИ?

Весной организм аллергика реагирует именно на белок пыльцы деревьев. Чаще всего встречаются реакции на деревья порядка букоцветные. Первыми из них начинают пылить ольха и орешник, а затем — береза, каштан и клен. В московском регионе пыление продолжается с середины марта по начало июня.

Но концентрация пыльцы в воздухе каждый год разная, узнать ее уровень можно на специальных порталах или сайтах для аллергиков. Нередко бывает и так, что в одном регионе пыление еще не началось, а пыльцу уже занес ветер из соседних регионов. Занос может достигать даже 500 и 1000 километров.

Как отличить аллергию от ОРВИ? Прежде всего, нужно понимать, что реакция на пыльцу — поллиноз — это собирательное понятие, которое включает в себя несколько диагнозов. Это аллергический ринит, аллергический конъюнктивит, обструктивный бронхит и, может быть, сезонная бронхиальная астма. Наличие этих симптомов говорит о реакции организма на пыльцу. Чаще всего на пыльцу первыми реагируют глаза (зуд, слезотечение, покраснение). Обратите внимание: симптомы должны проявляться на обоих глазах. Если покраснел или слезится только один глаз, это повод обратиться к офтальмологу. Выделения из носа при аллергическом рините имеют слизистый характер, чаще всего мамы говорят, что у ребенка «из носа течет вода». Также к этим симптомам добавляется нестерпимый зуд, чихание. Все эти реакции усиливаются при выходе на улицу или открывании окон. Также одним из симптомов поллиноза может быть першение в ротовой полости, боли при глотании, обструкция.

На ОРВИ укажет подъем температуры тела, характерные катаральные явления (выделения из носа сначала могут быть слизистыми, но постепенно сгущаются), а также то, что в ближайшем окружении заболел кто-то из родных или друзей.



Можно ли как-то заранее подготовиться к пылению деревьев? И какие лекарства лучше заготовить на экстренный случай?

Если мама знает, что ребенок склонен к развитию сезонного поллиноза, ей нужно подготовиться к этому заранее, обсудить со специалистом объем предполагаемой помощи в сезон. Хочу отметить, что терапия поллиноза — ступенчатая. Врач-аллерголог никогда не назначает максимум препаратов — для лечения всего и сразу. Например, если у ребенка проявляется только аллергический конъюнктивит, то врач назначит местные препараты. Если беспокоит аллергический ринит — антигистаминные препараты или — при усилении симптомов — назальные спреи.

Если пациент приходит к доктору уже с обострением поллиноза, то задача врача — купировать симптомы и назначить терапию, которая необходима пациенту в данный момент. Разумеется, аллерголог при этом оценивает возраст пациента, анамнез и сопутствующую патологию. Поэтому очень важно подготовиться к пылению деревьев заранее и проговорить с врачом пошаговую инструкцию. Если у ребенка были замечены проявления поллиноза, мы рекомендуем за несколько месяцев до начала цветения начать аллерген-специфическую иммунотерапию (АСИТ). Но нужно знать, что проводят ее детям с 5 лет.

Пациентам, которым не проводится АСИТ, на случай обострения аллергической реакции препараты индивидуально должен выписывать врач.

Существуют ли какие-то барьерные способы защиты, чтобы можно было гулять во время цветения?

Основная задача аллерголога — максимально сохранить качество жизни пациента, предложить ему такие препараты и способы защиты, чтобы он мог чувствовать себя комфортно и заниматься привычными делами. Конечно, круглосуточно сидеть дома во время пыления деревьев, особенно ребенку, очень тяжело. Поэтому мы можем предложить некоторые барьерные средства для защиты от пыльцы. Например, барьерный спрей в нос с эктоином. Важно понимать, что это не терапевтическое средство, то есть оно не лечит, а только препятствует реакции слизистой на пыльцу.

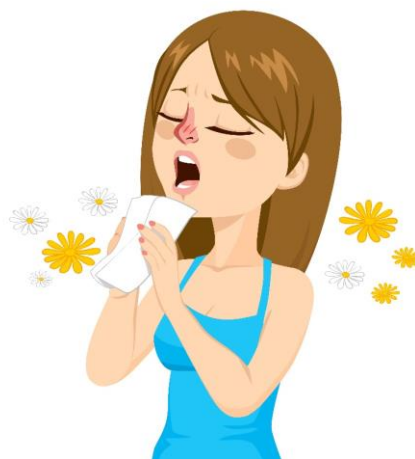
Также мы рекомендуем использовать солнцезащитные очки, маску с фильтром, перед выходом на улицу убирать волосы, а по приходу домой сразу переодеваться, принимать душ, умываться, промывать слизистые. Дома в период пыления деревьев лучше почаще проводить влажную уборку, использовать кондиционер и очиститель воздуха.

Гулять рекомендуется в безветренную погоду, лучше всего — после дождя. Также стоит избегать лесопарков и лесов.

Разумеется, на все 100% от пыльцы эти элиминационные (исключающие) средства не защитят, но позволят вести вполне привычный образ жизни.

Можно ли сказать, что именно весной обостряется астма? И как действовать в этих случаях?

Бронхиальная астма — это рецидивирующие обструкции. И если пациент сенсibilизирован (чувствителен) к пыльце, то во время весеннего пыления деревьев у него будут возникать обострения астмы. В этом случае задача и врача, и пациента — контролировать обострения с помощью базисной терапии. Получать ее пациент должен заранее. Нередко обострения астмы возникают не только в весенний сезон. Например, некоторые пациенты реагируют на грибки или на клещей домашней пыли. В момент обострения доктор стремится к усилению терапии, например, на сезон назначая комбинированную ингаляционную терапию.



Также врачи всегда рекомендуют пациентам с астмой провести АСИТ, поскольку она позволяет вылечить аллергию и улучшить качество жизни.

Весной появляются первые сезонные овощи и фрукты, как действовать, если у ребенка обнаружилась аллергия? И как вообще понять, что это аллергия?

Симптомы аллергии на продукт обычно проявляются в течение двух часов. Чаще всего пациенты говорят о реакции буквально через несколько секунд после употребления продукта: появляются дискомфортные ощущения во рту, щиплет язык и губы, иногда возникает покраснение вокруг рта. При более сильных реакциях раздувается губа, отекает глаз или даже начинается кашель. Если пациент сенсibilизирован к пыльце деревьев, у него может возникнуть аллергия на так называемые перекрестные продукты. Грубо говоря, пыльца деревьев по структуре «похожа» на молекулы некоторых овощей и фруктов, и когда мы едим их, наш организм думает, что мы едим пыльцу. К перекрестным продуктам относятся многие косточковые фрукты (яблоки, груши, черешня, вишня, персики, сливы), некоторые овощи (морковь, картофель) и некоторые орехи.



Поэтому на период цветения деревьев лучше ограничить употребление этих продуктов.

Иногда реакция на перекрестные продукты указывает на дебют поллиноза. В моей практике нередко были такие случаи, когда пациент в сентябре жаловался на реакцию на морковь, а весной у него уже начиналась аллергия на пыльцу.

Разумеется, бывает и истинная аллергия на продукты (то есть проявляющаяся без симптомов поллиноза), но это довольно редкое явление. Как раз в этих случаях и нужен анализ крови на аллерген или прик-тесты.

Как действовать в случае обострения atopического дерматита весной? Нужно ли подбирать какие-то особенные средства ухода на этот период?

Действительно, весной у детей случаются обострения atopического дерматита: это могут быть проявления вторичной инфекции, вирусных заболеваний кожи, крапивницы. Чаще всего в таких случаях мы рекомендуем ограничить потребление перекрестных аллергенов: сырых яблок, слив, вишни, моркови, орехов и т. д. Для профилактики вторичной инфекции кожи врач может назначить определенный лечебный крем, а также порекомендовать усилить увлажняющую терапию эомолентами. Для дополнительной защиты кожи аллергологи иногда рекомендуют использовать крем с эктоином.

Как действовать в случае обострения atopического дерматита весной? Нужно ли подбирать какие-то особенные средства ухода на этот период?

Действительно, весной у детей случаются обострения atopического дерматита: это могут быть проявления вторичной инфекции, вирусных заболеваний кожи, крапивницы. Чаще всего в таких случаях мы рекомендуем ограничить потребление перекрестных аллергенов: сырых яблок, слив, вишни, моркови, орехов и т. д. Для профилактики вторичной инфекции кожи врач может назначить определенный лечебный крем, а также порекомендовать усилить увлажняющую терапию эомолентами. Для дополнительной защиты кожи аллергологи иногда рекомендуют использовать крем с эктоином.

Правда ли, что на некоторые породы собак и кошек не бывает аллергии? И существуют ли вообще «гипоаллергенные» животные?

Независимо от породы, цвета, длины и структуры шерсти, у всех собак и кошек есть определенный набор белков, который способен вызвать аллергическую реакцию у человека. Например, самый распространенный кошачий аллерген — Fel d 1 — вырабатывается сальными железами и встречается не только в шерсти животного, но и в перхоти, и в моче. Так что гипоаллергенных животных не существует. Реакция, к сожалению, бывает даже на «лысых» кошек и собак. Также аллергия может возникнуть и на других животных — хомяков, шиншилл, крыс, хорьков и т. д. Наиболее безопасный вариант для аллергика — аквариумная рыбка. Но только с условием, что в аквариум встроена автокормушка и ребенок касаться корма не будет. Поскольку в составе корма для рыб есть членистоногие — перекрестный аллерген с клещами домашней пыли.



Если на домашнего питомца у ребенка обнаружилась аллергия, есть ли способы вылечить ее и оставить любимца? Или вариант только один — расставаться?

В настоящее время многие ученые пытаются как-то снизить количество аллергенов белка у животных: разрабатывают специальный корм, спреи, шампуни. Но в большинстве случаев пока это не работает. Поэтому, если у ребенка проявилась аллергия на животное (и это было доказано анализами), врачи рекомендуют отдать питомца друзьям или близким.

Коварство аллергических заболеваний в том, что со временем они могут прогрессировать. Например, в случае с животными прогрессирование выражается в снижении порога чувствительности. Иными словами, у человека, склонного к аллергии, она может развиваться и ухудшиться со временем. Именно поэтому врачи настоятельно рекомендуют лечить аллергию, чтобы в будущем не получить расширение спектра аллергенов. То есть, например, пациент, который не лечил поллиноз, в будущем, вполне вероятно, может начать реагировать и на животных, и на клещей домашней пыли.

Многие именно весной жалуются на аллергическую реакцию на пыль. Существуют ли способы ее предотвратить или хотя бы купировать? И правду ли говорят, что аллергикам лучше избавляться от пуховых одеял и подушек?

Чаще всего весной реакция на клещей домашней пыли и на грибки бывает у человека, у которого уже проявлялся поллиноз. Клещи домашней пыли есть везде, где живет человек. Они питаются омертвевшими клетками кожи человека, которые тот теряет в процессе отшелушивания ее рогового слоя. Также они с удовольствием «едят» перхоть домашних животных, бактерии, грибки и пыльцу. Избавиться от клещей полностью невозможно, можно только снизить их концентрацию.

Натуральные наполнители в одеялах и подушках — пух, перо, верблюжья шерсть — тоже «лакомство» для клещей домашней пыли и для грибков. Поэтому мы рекомендуем приобретать все подушки, одеяла, покрывала и наматрасники из гипоаллергенных материалов. Также нужно проглаживать белье горячим утюгом, менять подушки два раза в год и стирать одеяла. По возможности, лучше убрать ковры, тяжелые шторы, цветы в горшках.

Об аллергии исключительно на клеща домашней пыли (без проявлений поллиноза) можно говорить, если симптомы (чихание, зуд, слезотечение) проявляются у человека только дома, например.

Для врача-аллерголога очень важно точно собрать анамнез. Необходимо максимально подробно опросить пациента, уточнить все мелочи и детали, чтобы не было необходимости сдавать много анализов и можно было точно выявить аллерген с первого раза.