

С различными проявлениями аллергических реакций встречался в своей жизни практически каждый человек. Съев какой-то продукт, насладившись ароматом цветка или воспользовавшись бытовой химией, мы можем внезапно обнаружить сыпь, покраснение кожи и зуд. Или же из глаз брызнут слезы, ты начнешь безудержно чихать. В таких случаях большинство из нас уже готово причислить себя к злополучной армии аллергиков и поспешить в аптеку за антигистаминными препаратами. Наши специалисты считают, что такая тактика приносит гораздо больше вреда, чем пользы. Вместо того чтобы ставить себе диагноз, нужно постараться узнать об аллергии несколько больше. Знания помогут избежать многих ошибок, а также сохранить здоровье.

Ты можешь сказать аллергии «нет!»



Консультант –
Алла ДМИТРИЕВА,
д. м. н.,
доктор ведической
медицины

У представителей натуропатического направления в медицине свой подход к лечению и профилактике аллергии. Своим взглядом на эту проблему с нами поделилась Алла Дмитриева, доктор медицинских наук, доктор ведической медицины, руководитель центра «Расаяна».

Считается, что в наше время наблюдается массовая аллергизация населения. Так ли это?

На самом деле количество случаев истинной аллергии вовсе не увеличилось. А вот псевдоаллергия действительно приняла масштабы настоящей эпидемии. И связано это с тем, что современное человечество почему-то решило, что можно употреблять в пищу то, что организм не в состоянии переваривать. Наши предки хорошо понимали: то, что не переваривается, не должно поступать в организм! А в наше время продукты питания щедро сдабриваются ксенобиотиками – чужеродными для живых



ГАРАНТИЯ ЧИСТОЙ ВОДЫ

Вода и воздух – два самых важных вещества для человека. По статистике ВОЗ, 80 % заболеваний вызваны низким качеством питьевой воды. Аллергия напрямую связана с тем, насколько «чист» организм. Чистая вода способствует выведению токсинов, насыщает клетки полезными микроэлементами. Следить за качеством питьевой воды каждый день жизненно необходимо! Помогут в этом немецкие фильтры **TM BRITA**, разработанные на основе прогрессивных достижений в технологии очистки воды, при которой вода проходит 4 уровня интенсивной фильтрации.

В результате получаем вкусную воду без примесей и хлора, без характерного водопроводного привкуса и запаха. Фильтр убережет Ваши любимые бытовые приборы от накипи благодаря ионообменной фильтрации, снижающей карбонатную жесткость воды. Улучшающий качество воды фильтр становится идеальным помощником в приготовлении вкусной и здоровой пищи. Еще одно неоспоримое преимущество кувшинов – максимальное удобство и простота в применении. Даже ребенок сможет без усилий пользоваться фильтром, поскольку кувшин оснащен крышкой, которую не нужно снимать, чтобы наполнить его водой.

Уютным дом становится благодаря деталям. При создании по-настоящему гармоничного и стильного интерьера важна любая мелочь. Дизайн кувшинов **TM BRITA** удовлетворит самый требовательный вкус, а богатая палитра цветов поможет подобрать подходящий оттенок под любой интерьер.

Наряду с фильтрами кувшинного типа, **TM BRITA** предлагает также стационарный фильтр под мойку. Фильтр **On Line Active Plus** – это высокое качество очистки воды, экономия средств и времени, адаптация фильтров к любому типу жесткости воды, а также легкий и быстрый монтаж.

BRITA



организмов химическими веществами, которые ни один желудок не в состоянии переварить. Это все синтетические пищевые добавки (красители, эмульгаторы, стабилизаторы, отдушки), а также модифицированные углеводы и жиры. И самое страшное, что зашлаковывать этим мусором организм мы начинаем с самого раннего детства. Например, молочные смеси, рекомендованные с первых дней жизни, содержат пальмовое масло! Развитые страны уже отказались от ввоза этого продукта для пищевого использования. Дело в том, что температура, при которой пальмовое масло плавится, гораздо выше, чем температура нашего тела, поэтому, попадая в желудок, оно не переваривается, а остается в нем в виде липкой массы, подобной пластилину. А потом мы удивляемся, что у ребенка высыпания на

коже по любому поводу. Но это не значит, что малыш аллергик: просто желудочно-кишечный тракт крохи из-за длительного пребывания в нем неперевариваемых веществ и нарушения барьерной функции кишечной стенки находится в ужасном состоянии. Чтобы детки, которые по каким-то причинам не могут находиться на грудном вскармливании, росли здоровыми, им нужно давать козье молоко – натуральный продукт, который по своему составу наиболее приближен к грудному молоку. Именно так делали во все времена.

Могут ли прививки подтолкнуть организм к развитию аллергических реакций?

Могут, особенно если речь идет о маленьких детях. Если с момента рождения начинается искусственное вторжение в еще не сформировавшийся иммунитет ребенка, то нарушаются темпы и этапность развития иммунной системы. Вводить вакцины в организм новорожденного – равносильно тому, что предложить ему съесть отбивную. Перегруженный чужеродным белком организм ребенка к году-полтора получает настолько много антигенов и вырабатывает такое количество антител и иммунных комплексов, что у иммунитета всегда найдется повод отреагировать неспецифически. А это и есть первый шаг к различным проявлениям аллергии. Поэтому пока мама кормит грудью, никакие прививки не нужны: ребенок с молоком матери получает антитела и лейкоциты, а его иммунная система постепенно учится распознавать «друзей» и «врагов». Именно грудное вскармливание является основой постепенного запуска иммунной системы, что предупреждает развитие аллергии.

Как вы относитесь к так называемым прививкам от аллергии, когда в организм в очень малых дозах вводится вещество-аллерген?

Я придерживаюсь мнения, что любая дополнительная иммунизация (а введение в организм чужеродных белковых структур – веществ-аллергенов – это и есть иммунизация) не идет организму на пользу. Чем больше в крови антител, тем выше вероятность неспецифической реакции. Другое дело, когда у маленького ребенка присутствует стафилококковая инвазия (стафилококк сеется 10^9), и это дает сильную интоксикацию организма. Тогда введение антистафилококкового глобулина или бакте-



Пей чай с черникой, укропом, ромашкой – это прекрасная профилактика кожных высыпаний.



Ежевика укрепляет стенки тонкого кишечника, что снижает его проницаемость, а значит и склонность к аллергии.

риофага действительно необходимо. Если же такой необходимости нет, нужно сделать все, что-

бы укрепить собственные защитные силы, а не пользоваться прививкой, как костылем.

Существует мнение, что травы могут спровоцировать развитие аллергии. Так ли это?

Испокон веков растения помогали людям лечить заболевания и укреплять здоровье, так как фармацевтической промышленности просто не было. Так почему же сейчас они стали для нас вредны? Может быть, это кому-то просто выгодно? Еще 200 лет назад золотушных детей купали в череде и благополучно справлялись с этой болезнью.

А сейчас некоторые педиатры заявляют, что купать ребенка в ромашке – вредно! Все, что имеет природное происхождение, не может оказать резкое отрицательное воздействие. Это единичные случаи, когда у человека присутствует аллергическая реакция на какую-то конкретную травку. Другое дело, что беспечное отношение к фитотерапии (мол, травки действуют слабо, можно смешивать все подряд и использовать в неограниченных количествах) ни к чему хорошему не приводит. Нужно понимать, что фитотерапия – это наука. Если возникли проблемы со здоровьем, не стоит экспериментировать с фитопрепаратами – нужно обратиться за помощью к специалисту.

Что делать, если у человека аллергия на цветение определенных видов растений?

Даже при наличии истинной аллергии на цветение можно не допустить рецидива заболевания. Для этого за два-три месяца до периода цветения нужно начинать профилактику. Пейте легкие антиаллергические фиточаи (например, с нетребой, боярышником, листом ореха). Кроме того, необходимо почистить печень и кишечник (как это лучше сделать, посоветует специалист).



Скорая помощь при аллергической реакции



Консультант –
**Наталья
САМОЙЛЕНКО,**
диетолог-
эндокринолог

Аллергия – дело серьезное, и так просто с ней не справиться, ведь это проблема комплексная, касающаяся не только иммунитета, но также пищеварительной системы, эндокринных процессов, образа жизни и даже многих психологических аспектов. Чтобы справиться с аллергией, все эти факторы необходимо учитывать. Понятно, что одними лишь экстренными мерами тут не обойтись. Если в жизни не произойдет кардинальных перемен, со временем аллергические реакции будут повторяться все

чаще. Почему возникает аллергия, что делать в случае возникновения ярко выраженных аллергических реакций и о многом другом мы беседуем с Натальей Самойленко, диетологом-эндокринологом, главным врачом медицинской клиники «Столица».

Что является причиной возникновения аллергических реакций?

Прежде всего необходимо разобраться в терминологии. Пищевую аллергию нужно отличать от пищевой непереносимости, ведь это совершенно разные вещи. Пищевая аллергия – это иммунная реакция немедленного типа, а пищевая непереносимость обусловлена воздействием токсинов и ферментной недостаточностью (чаще всего мы сталкиваемся именно с ней). На возникновение аллергии влияет однообразное питание или избыточное потребление какого-либо продукта. Например, человек ест только суши, которые ему очень нравятся. Рано или поздно может проявиться аллергическая реакция на компоненты этого блюда – из-за избыточного количества продукта.

Какие обстоятельства этому способствуют?

Нарушение режима питания является одним из главных провокаторов аллергических реакций. Беспорядочная еда, то редкая и скудная, а потом чрезмер-

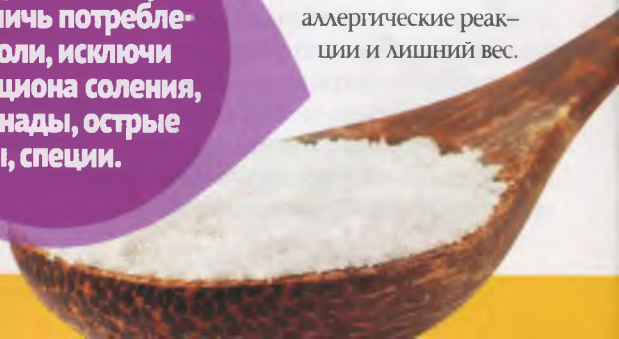


но обильная, приводит к ухудшению моторики желудка, да и желчный пузырь при таких условиях сокращается гораздо хуже. К слову, в последнее время можно говорить о широкой распространенности среди украинцев так называемой утренней анорексии, когда утром завтракать совершенно не хочется. А потом, по приходу на работу,

выпивается кофе натощак, на обед времени не хватает, а вот поужинать хочется как следует – обильно и плотно.

Как следствие – частые аллергические реакции и лишний вес.

В период обострения аллергии ограничь потребление соли, исключи из рациона соленья, маринады, острые соусы, специи.



У кого чаще встречаются аллергические реакции – у детей или взрослых?

К сожалению, по статистике, у детей аллергия бывает в 5 раз чаще. Для 10 % детей характерна истинная аллергия, у взрослых этот показатель всего 2 %. Все дело в том, что у детей проницаемость кишечника выше, а кишечно-печеночный барьер ниже, поэтому вещества, провоцирующие аллергию, всасываются в кровь в большем объеме, что и вызывает аллергическую реакцию.

Как оказать скорую помощь при аллергии?

Если это аллергическая реакция немедленного типа – сыпь на коже, крапивница, отечность, одутловатость на шее, признаки анафилактического шока (хотя анафилактический шок, как реакция на продукты, бывает редко), то пить марганцовку, вызывать рвоту, принимать слабительные не имеет смысла. А вот поставить клизму и очистить кишечник не помешает. Также можно принять в качестве экстренной помощи антигистаминные средства, сорбенты и препараты кальция. Однако длительно увлекаться сорбентами не стоит, потому что эти препараты выводят из нашего организма вместе со шлаками необходимые полезные микроэлементы. Для оптимизации процесса пищеварения хорошо попринимать курсом (по назначению врача) гепатопротекторы и холеретики. Для очищения желчного пузыря можно провести слепое зондирование, но лишь в том случае, если точно известно, что у вас нет желчнокаменной болезни.

Что и сколько нужно пить?

При аллергических проявлениях необходимо увеличить водную нагрузку в полтора раза – до 45 мл воды на 1 кг веса. Это поможет очистить кровь. Но нельзя выпивать много жидкости залпом – нужно разделить суточную порцию на 10 или даже 20 приемов. При этом пить лучше всего обычную воду, узвар, отвар шиповника, Melissa. От крепкого чая и кофе следует воздержаться.

Можно ли очистить организм фрешами?

В период обострения аллергической реакции прибегать к очищению фрешами нельзя – только во время затихания. Врач индивидуально подбирает один-два сока, учитывая особенности ЖКТ и личную пищевую переносимость пациента.

Тонкости и опасности лечения аллергии



Консультант –
Вера КАЗМИРЧУК,
д.м.н., профессор,
директор Института
иммунологии и
аллергологии
НМУ им. А.А. Богомольца

По прогнозам ВОЗ, через 30–40 лет аллергия будет у каждого. Однако правы ли всемирные эксперты? По словам иммунолога Веры Казмирчук, эксперты Всемирной организации здравоохранения акцентируют внимание человечества не на том, на чем следует. Самое главное, на чем необходимо сделать акцент, что в пищу нельзя употреблять генетически модифицированные продукты, изменяющие человеческий геном, потому что при современном обилии ГМО речь уже идет не только об аллергии, а, скорее, о загрязнении всего мира и глобальном влиянии на здоровье человечества. Консультант также рассказала

об отличии псевдоаллергии от истинной, как правильно лечить аллергические проявления и чем опасны антигистаминные препараты.

Как же отличить псевдоаллергию от истинной?

Дело в том, что давным-давно врачи и человечество запутали эти два понятия – истинная аллергия и псевдоаллергическая реакция.

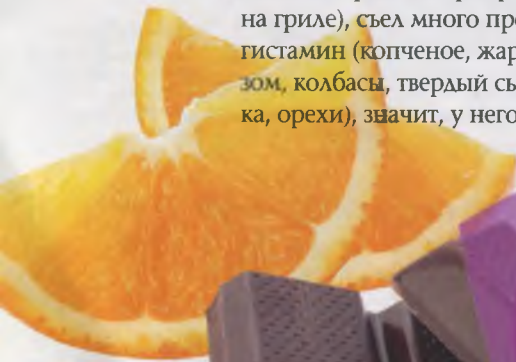
А ведь совершенно несложно провести дифференцированную диагностику. Просто нужно знать особенности человеческого организма – и больше ничего! Бронхиальную астму, кожные высыпания, расстройства стула, реакцию на некоторые продукты никто не имеет права однозначно называть аллергией.

Если человек переел или смешал «тяжелые» блюда (жареный картофель с мясом и овощами на гриле), съел много продуктов, содержащих гистамин (копченое, жареное, салат с майонезом, колбасы, твердый сыр, клубника, земляника, орехи), значит, у него, скорее всего, псевдо-



аллергия. Если ребенок съел шоколадку и/или несколько апельсинов и его обсыпало, это не аллергия, а ферментопатия – то есть недостаток в организме определенных ферментов, необходимых для переваривания. При правильном уходе и питании с возрастом ребенок «созревает» и перерастает.

В этом случае достаточно дать ребенку сорбент, фермент, и все – никакой аллергии не будет. И не нужны никакие антигистаминные препараты. Ферментопатия у детей (обычно в возрасте 1–7 лет) может проявляться по-разному: это может быть экссудативный диатез, недостаточность ферментов поджелудочной железы и ЖКТ, нервно-артритическая аномалия конституции, запах ацетона при переедании и др. И если у маленького ребенка есть реакция на определенные продукты, просто нужно исключить эту пищу и дать возможность ферментной системе сформироваться. Обычно это происходит к семи годам. Ферментопатия может быть и у взрослого человека: некоторым сложно переварить даже 2–3 ореха или несколько конфет. Все индивидуально, и это не аллергия, а дефицит ферментов. Бывает, что у любителей определенных продуктов как раз и не хватает ферментов для их переваривания. Например, холерики обычно боль-



Истинная аллергия чаще бывает на бытовые раздражители, гораздо реже – на пищевые продукты.

Как правильно мыть и готовить продукты



Употребление овощей и фруктов, обработанных химикатами, – самая распространенная причина псевдоаллергических реакций.

Чтобы снизить содержание ядов, нитратов и пестицидов в овощах и фруктах, их следует в течение получаса вымачивать в подсоленной или подслащенной воде, которая связывает вредные вещества и работает как сорбент. Овощи лучше проварить в таком растворе – тогда уйдет около 50 % яда, и из них можно будет варить ребенку супчик. Это необходимо, ведь суп из отравленных овощей может привести к панкреатиту. Фрукты нужно вымачивать в подслащенной воде. То есть сладкое вымачиваем в подслащенной воде, а все, что любит соль, в подсоленной. Если у ребенка аллергия, панкреатит или паразиты, фрукты после вымачивания лучше запекать. Зелень, клубнику, землянику и остальные ягоды важно правильно вымыть, чтобы в организм не попали аскариды или другие паразиты. Для уничтожения микроскопических яиц аскарид можно использовать перепад температуры, при котором яйца попросту лопаются. Берем две емкости – с кипятком и ледяной (со льдом) водой – и поочередно 3–4 раза окунаем в них фрукты (овощи). Ягоды после такой процедуры нужно съедать в течение 30 минут: они быстро ферментируются и вскоре перестанут быть пригодными к употреблению.

шие любители кофе, сладостей, шоколада и мяса, но при этом у них дефицит или дисбаланс ферментов. Другое дело, если на ровном месте утром ребенка обсыпало, есть зуд, отек. Тогда в первую очередь нужно исключить запоры, при которых из кишечника в кровь и слизистую всасываются токсины, вызывая псевдоаллергическую реакцию. Затем необходимо определить, нет ли паразитов, грибов, стафилококка, стрептококка, то есть не идет ли накопление токсинов из кишечника. А уже потом сделать иммунограмму, чтобы выявить дефекты иммунитета. Истинная аллергия – это иммунный дефект, который встречается очень редко. Это недостаточная иммуннодефектная реакция, когда организм не может принять вещество – как нечто чужеродное – и ответить правильно. Псевдоаллергия отличается от истинной тем, что ее можно вызвать перееданием практически любого продукта. Истинная аллергия не может быть на все – лишь на что-то одно. Если так называемых аллергенов много, то это не истинная аллергия, а ферментопатия или что-то другое.

Почему бывает псевдоаллергическая реакция на несколько веществ?

Это перекрестное реагирование, это не аллергия. Ослабленная иммунная система ►►

не может дать адекватный иммунный ответ, и человек не может нормально воспринимать многие патогены. Ведь обычное раздражение на разные вещества бывает у многих из нас. Например, при чистке молодого картофеля 80 % почувствуют першение в горле из-за обилия эфирного масла. Если такая реакция у большинства – это не аллергия.

Аллергический ринит – это также реакция на обычные раздражители, однако и от нее можно избавиться, если почистить организм. Например, был у меня взрослый пациент, у которого была жуткая непереносимость кошек. Оказалось, что его организм «приютил» лямблии и аскариды. После лечения вместе с гельминтами ушла и псевдоаллергическая реакция на кошек. Причина псевдоаллергии кроется в том, что организм слишком загрязнен.

Какие анализы нужно сделать, чтобы выявить причины аллергической реакции?

Сначала необходимо обследовать человека на наличие патогенов – глистов, грибов, паразитов, демодекса (клещ), вирусов, бактерий. Если что-то будет обнаружено, устранить этот фактор. И только потом приступать к аллергодиагностике. С этой целью делают аллерготесты: вводя небольшое количество аллергена, аллерголог смотрит реакцию на коже – красноту, отек, высыпание. Много, конечно же, зависит от опытности врача, который проводит аллерготест. Также есть риск, что проба покажет реакцию не только на аллерген, но и на другие раздражители – это так называемое перекрестное реагирование. Поэтому важно тестировать абсолютно здорового человека.

Что такое специфическая иммунотерапия или, как ее еще называют, прививка от аллергии?

Специфическая иммунотерапия – это не прививка, потому что цель вакцинации – выработать иммунитет.

А цель специфической иммунотерапии – научить организм человека, его кожу и слизистую «работать» и защищаться от этого аллергена. Достигается такой эффект благодаря введению мизерных гомеопатических доз аллергена. Специфическая гипосенсибилизация – очень эффективный метод лечения, который профессор Борис Пухлик сейчас активно внедряет в Институте отоларингологии им. А.И. Коломийченко.

Работает это метод довольно просто: аллерген вводится в организм орально в составе драже, по специальной схеме количество аллергена постепенно увеличивается. Именно гипосенсибилизация, а не антигистаминные препараты, признана в мире лучшим методом, золотым стандартом лечения истинной аллергии. Этот метод подходит даже детям раннего возраста – в случае, если аллергия доказана и аллерген хорошо известен, а контакта с веществом, которое вызывает аллергию, невозможно избежать.

Чем опасно частое применение антигистаминных препаратов (АГП)?

Следует знать, что гистамин – это биологически активное вещество, которое вырабатывается в организме человека при употреблении любой пищи. Гистамин является связующим звеном между тканями и сосудами, а также участвует в регуляции жизненно важных функций организма: в работе центральной и периферической нервной систем, в процессах пищеварения и заживления ран и ссадин, в работе иммунной системы, повышает проницаемость сосудов.

Дефицит гистамина приводит к воспалению в сосудах. Гистамин настолько важен для нас, что без него мы не могли бы жить. Антигистаминные препараты блокируют рецепторы гистамина, и, соответственно, количество гистамина снижается. В результате угнетаются защитные реакции организма, что способствует приживлению гельминтов. Поэтому принимать антигистаминные препараты следует только в крайних случаях (например, при угрозе отека), причем исключительно по назначению врача и не длительное время. Длительный прием антигистаминных препаратов (даже последних поколений) снижает иммунитет, к тому же повышает риск простудных заболеваний, болезней желудочно-кишечного тракта, и даже риск сердечных заболеваний.

Существует мнение, что одним из эффективных натуральных средств в лечении аллергии является козье молоко. Так ли это?

Лечебный эффект от козьего молока индивидуален. Но оно действительно обладает уникальными свойствами. Если говорить о профилактике аллергии, то умеренное потребление разнообразной пищи в небольших количествах – идеальный вариант.

Длительный прием антигистаминных препаратов снижает иммунитет и даже повышает риск сердечных заболеваний.

