

АЛЛЕРГИЯ

на климат

ИМЕННО ЖИТЕЛИ
МЕГАПОЛИСОВ ПРИМУТ
НА СЕБЯ ОСНОВНОЙ
АЛЛЕРГЕННЫЙ УДАР

На фоне разговоров о глобальном потеплении российские садоводы радостно потирают руки, готовясь в недалеком будущем выращивать бананы и ананасы. А вот у аллергологов, наоборот, настроение не столь радужное: изменение климата непременно приведет к учащению случаев аллергических заболеваний, считают врачи.

Европейские и американские аллергологи утверждают: пыльцы растений в воздухе с каждым годом становится все больше. «По нашим прогнозам, к 2020 году ее количество может увеличиться в сравнении с сегодняшним на 20%, — говорит доктор **Леонард Биелори**, аллерголог Rutgers Center for Environmental Prediction. — Во многих странах весна теперь приходит раньше, сезон опыления продлевается, и пыльцы производится гораздо больше. Контакттировать с этим опасным аллергеном теперь придется не одну неделю, а две-три». Под удар могут попасть не только хронические аллергики, но и многие из тех, кто никогда прежде не страдал в период цветения растений. Иммунная система может воспринять аномальный выброс пыльцы как угрозу и отреагирует на него, выпустив в кровь большое количество защитных веществ. И эта реакция будет сопровождаться ринитом, слезотечением, сыпью. «Особенности климата всегда оказывали влияние на аллергиков, — говорит **Александр Пуряев**, д.м.н., главный врач клиники «Лор-Астма». — К примеру, во влажном и холодном климате увеличивается количество спор, образующихся у плесневых грибов. Если иммунная система человека бурно реагирует на них, аллергические реакции будут возникать чаще.

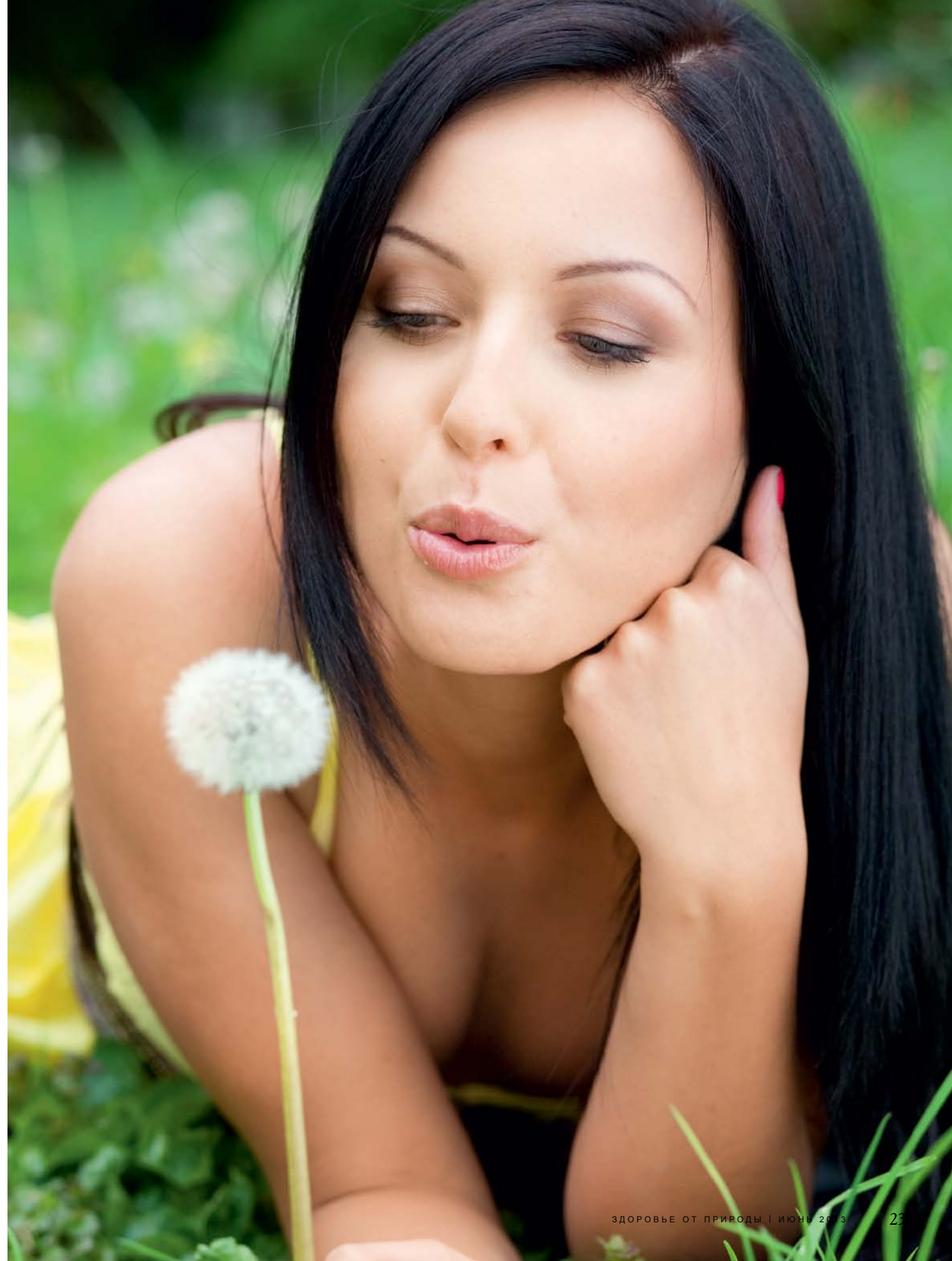
Пыльца — один из наиболее опасных аллергенов. Ее концентрация в воздухе максимальна с 6 до 10 часов утра и с 18 до 22 часов вечера.

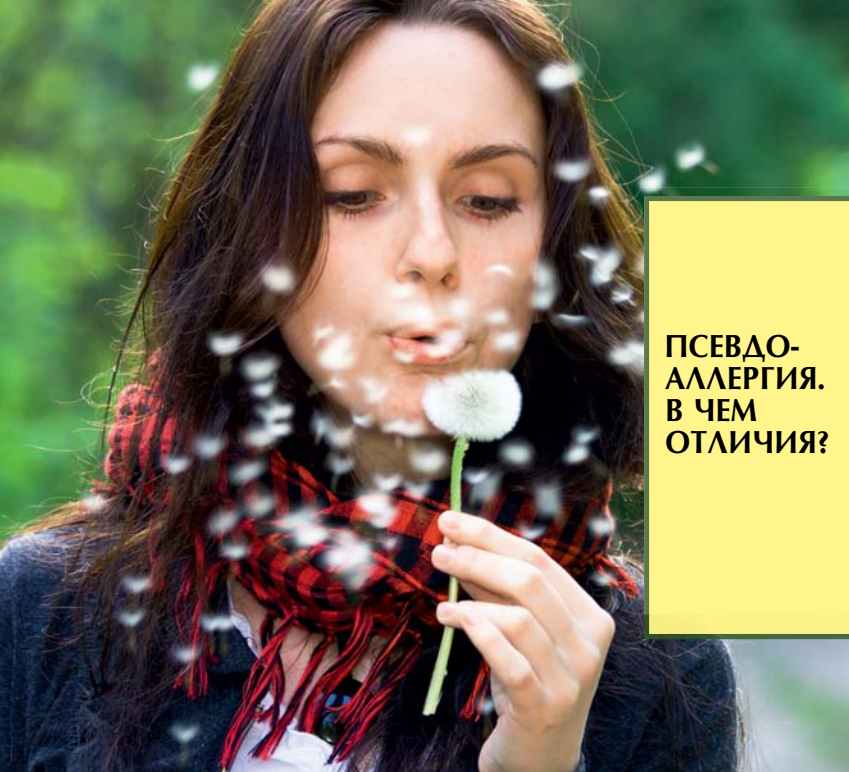
А теплый и сухой климат неблагоприятен для людей, страдающих от аллергии на пыльцу трав, злаков, сорняков». Есть и еще одно обстоятельство. На европейском континенте все чаще появляются растения с других материков. Скажем, амброзия «приехала» из Америки и теперь произрастает во многих регионах от Португалии до Дальнего Востока. И отличается высокой аллергенностью.

ВСЕ В ГОРЫ!

➔ Куда податься аллергику в сезон цветения, чтобы избавиться от неприятных симптомов? Врачи считают самым благоприятным горный климат. Страдающие поллинозом смогут скрыться от привычных им аллергенов — пыльцы растений долин и низменностей. А для больных бронхиальной астмой воздух гор — настоящее лекарство. Он очень чистый, имеет меньшую влажность, да и атмосферное давление понижено. Все это способствует расширению бронхов и увеличению количества эритроцитов, улучшению доставки кислорода из легких в ткани. В таких условиях больные астмой чувствуют себя гораздо лучше.

Текст: ЕВГЕНИЯ КИРИЛОВА. Фото: SHUTTERSTOCK





ПСЕВДО-АЛЛЕРГИЯ. В ЧЕМ ОТЛИЧИЯ?

Температура и интенсивность UV-излучения относятся к климатообразующим факторам. Значит, и солнце, и холодный воздух могут спровоцировать воспалительные реакции кожи, которые очень похожи на аллергические, но по сути ими не являются. Фотодерматоз и холодовая крапивница — это так называемая псевдоаллергия (отличается от истинной тем, что в процесс не включается иммунная система).

«В результате псевдоаллергии происходит токсическое отравление клеток, — рассказывает Светлана Ковалева, врач-дерматолог. — Пусковым механизмом процесса являются солнечные лучи и низ-

кие температуры. В отличие от истинной аллергии, при которой даже минимальная доза аллергена вызывает бурную нестандартную реакцию, при псевдоаллергии имеет значение количество «провокатора».

Для коррекции псевдоаллергии используют антигистаминные препараты в виде таблеток, но иногда требуется инъекция. В любом случае, лечение медикаментозное и обязательно индивидуальное.

технологии здоровья

ПОД ПЕРЕКРЕСТНЫМ ОГНЕМ

➔ Вы прекрасно знаете, что от пыльцы березы вы краснеете, начинаете чихать и кашлять. Но вот период цветения этого «агрессора» позади, а ваши щеки неожиданно покрываются красными пятнами из-за съеденной черешни. Это симптомы так называемой перекрестной аллергии, которая проявляется, когда аллергены каких-либо растений или продуктов очень похожи. Поэтому иммунная система, не различая эти вещества, выдает при их попадании в организм схожую воспалительную реакцию. В сезон пыления трав или деревьев страдающим поллинозом лучше отказаться от этих продуктов на сто процентов, в остальное время года можно употреблять, но в небольших количествах.

НЕ ПЫЛИТЕ!

➔ Если американские ученые предполагают, что увеличение количества пыльцы в воздухе тесно связано с глобальным потеплением, то мюнхенские исследователи связывают это явление с повышением концентрации углекислого газа в атмосфере. Содержание пыльцы замерялось ими на протяжении десяти лет, и все это время ее количество неуклонно возросло. «Но при этом ее количество никак не зависело от того, каким выдался год, более холодным или же душно жарким, — рассказывает одна из авторов эксперимента Аннет Мензель из Technische Universitat Munchen. — Мы полагаем, что единственный фактор, который способен существенно повлиять на данный процесс, — это содержание в воздухе углекислого газа. Как известно, он усиливает фотосинтез, соответственно, растения дают больше цветов и пыльцы».

30% жителей Европы, по данным ВОЗ, страдают от поллиноза (аллергии на пыльцу растений).

Исследователи из Мюнхена проанализировали количество пыльцы на примере 25 видов различных деревьев и трав, произрастающих как в городах, так и в сельской местности. Оказалось, что представители городской флоры «пылят» сильнее, да и пыльца у них более агрессивная, к ней присоединяются различные загрязняющие городской воздух вещества. А вот в сельской местности, где, казалось бы, растительность побогаче, действие пыльцы не столь ощутимо. Это может быть связано с повышенным содержанием в загородном воздухе молекул озона, а в городском — углекислого газа. Так что основной аллергенный удар придется принять на себя именно жителям мегаполиса.

ПРИВИВКА ОТ АЛЛЕРГИИ

Чем спастись аллергикам в сезон цветения? Первое — это прием антигистаминных препаратов. «Они помогают при любых аллергических реакциях, — объясняет Александр Пуряев. — Но эффект от них слабый, кратковременный. Правильное лечение аллергии направлено на восстановление и коррекцию иммунной сферы». Для этих целей могут использоваться различные лекарственные препараты. К ним, в частности, относятся препараты из группы кромонов, которые укрепляют клеточные стенки. Их принимают для профилактики за 15–20 минут до контакта с аллергеном. Для устранения сильных воспалительных реакций используют препараты с гормонами кортикостероидами. Избавиться от проявлений аллергии на длительный срок можно с помощью процедуры АСИТ (аллергоспецифической иммунотерапии). Она подразумевает подконтрольное введение в организм небольшого количества аллергена в виде капели или инъекций. Это повышает устойчивость организма к тем веществам, которые вызывают у него бурную реакцию иммунной системы. Лечение длится от 2 до 5 лет, а результат сохраняется на 10–15 лет.

КАК ЗАЩИЩАТЬСЯ ОТ ПСЕВДОАЛЛЕРГИИ

* **В СЛУЧАЕ С СОЛНЦЕМ** используйте крем с высоким показателем SPF и способностью «укрыть» вас от UV-лучей типа А. Фотопротектор, способный защитить от солнечной «аллергии», также должен содержать антиоксиданты, чтобы предотвратить окислительное воспаление. Не будет лишним укрыться от жаркого солнца и под зонтиком.

* **ОТ ХОЛОДОВОЙ ПСЕВДОАЛЛЕРГИИ** уберезет косметика с венопротекторами и гисперединами (веществами, укрепляющими сосудистые стенки: витамин Е, С, рутин).

* **В ПЕРИОД** возможного возникновения **ПСЕВДОАЛЛЕРГИИ** не будет лишним прием специальных биологически активных добавок (с содержанием витаминов, коферментов, аминокислот).

* В любом случае, **ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ НЕСТАНДАРТНОЙ КОЖНОЙ РЕАКЦИИ** в ответ на контакт с низкими температурами и солнцем нужно немедленно обратиться к дерматологу за консультацией и адекватным экстренным лечением. До посещения врача из косметических средств желательно использовать только термальную воду с выраженным противовоспалительным действием, продающуюся в аптеках.

Избавиться от аллергии на длительный срок поможет процедура АСИТ

КАКИЕ ПРОДУКТЫ И РАСТЕНИЯ ОБРАЗУЮТ «ОПАСНЫЕ СВЯЗИ»?

ЕСЛИ У ВАС АЛЛЕРГИЯ НА ПЫЛЬЦУ ДЕРЕВЬЕВ, ограничьте в рационе орехи, яблоки, косточковые плоды (вишня, черешня, слива). Для аллергиков данного типа опасность представляет и морковь. Из напитков придется отказаться от фруктовых вин, а также от березового сока.

ЕСЛИ У ВАС АЛЛЕРГИЯ НА ПЫЛЬЦУ ЗЛАКОВЫХ ТРАВ, с осторожностью включайте в меню хлебобулочные изделия и каши (кроме гречневой) и «злаковые» напитки, например, квас.

ЕСЛИ У ВАС АЛЛЕРГИЯ НА СОРНЫЕ ТРАВЫ, ограничьте в своем рационе подсолнечное масло и любые продукты на его основе (майонез, горчица, халва), не увлекайтесь подсолнечными семечками, помидорами, дынями, арбузами и другими бахчевыми культурами.