

# Аллергия у взрослых

Аллергия — гиперчувствительность организма к внешним раздражителям (аллергенам), с бурной реакцией в виде различных симптомов.

## Причины возникновения и виды аллергий

В 1906 году врач Клеменс Фон Пирке заметил у своих пациентов реакции на вещества из окружающей среды. Именно он впервые ввёл термин «аллергия».

Учёными доказано, что уровень заболеваемости аллергией тем выше, чем больше соблюдаются правила гигиены. Поэтому в странах третьего мира очень редко встречаются аллергические расстройства. Дело в том, что борясь с различными угрозами, организм закаляется.

Основная причина возникновения аллергических реакций — контакт с аллергеном. Он может случиться через кожу, глаза, нос, или рот. Аллергия усугубляется предрасположенностью или слабым иммунитетом. Наиболее распространённые виды:

- Полиноз — реакция на пыльцу цветущих растений. Многие путают её с аллергией на тополиный пух. Но, доказано, что он не является аллергеном.
- Инсектная аллергия — проявляется при контакте с насекомыми. Чаще всего это жалящие — осы, пчёлы, шмели или кровососущие (комары, блохи).
- Лекарственная — может быть вызвана длительным применением медикаментов, наследственностью или осложнением других заболеваний.
- Пищевая аллергия — это реакция на компоненты блюд. Чаще всего встречается у детей, но проходит по мере взросления.
- Аллергия на физические факторы — воду, холод, температуру, солнечный свет и даже прикосновение.



## Симптомы и диагностика аллергии

Каждый вид аллергии проявляется по-разному: кашель, нарушение дыхания, насморк, заложенность носа, покраснение и слезливость глаз, сыпи по всему телу и зуд. Эти признаки аллергии усугубляются ухудшением общего состояния — головные боли, потеря аппетита, тошнота, раздражительность.

Самой опасной реакцией организма на аллерген является анафилактический шок. Он сопровождается сильными отёками, спазмами, потерей сознания, остановкой дыхания.

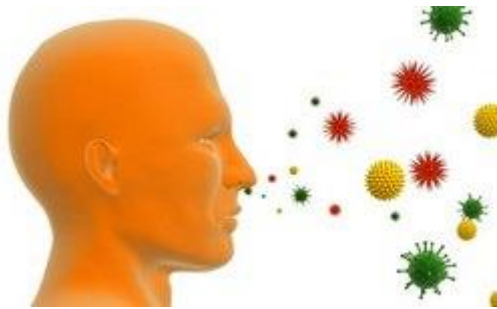
В 20% случаев анафилактический шок имеет летальный исход.

Узнать перечень аллергенов, к которым чувствителен организм, можно с помощью кожных проб. Для этого под кожу вводят небольшую дозу экстракта аллергена и наблюдают реакцию в течение 30-ти минут. Если появляются покраснения или крапивница, то человек предрасположен к данному виду аллергических реакций.

Наряду с простотой и экономичностью метода, у него есть недостатки. У некоторых людей гиперчувствительность проявляется замедленно (от 6 до 24 часов). К тому же введение аллергенов, ранее не знакомых организму, может вызвать реакцию, которой раньше не было.



# Лечение и профилактика аллергии



На сегодня не существует медикаментов способных вылечить аллергию. Поэтому самым доступным и действенным способом является уменьшение дозы аллергена. Например, чувствительность к пыли лечат путём очистки воздуха и домашних помещений.

Метод иммунотерапии действенный, но довольно рискованный. Может вызвать анафилактический шок. Его суть в том, чтобы стимулировать выработку блокирующих антител путём ввода в организм аллергена нарастающими дозами.

Чтобы как можно меньше сталкиваться с вопросом аллергии, нужно соблюдать меры предосторожности. В первую очередь исключить все возможные контакты с аллергеном (влажная уборка, меньше времени проводить на улице), придерживаться гипоаллергенной диеты, проводить тесты на выявление слабости к раздражителям, посещать аллерголога в момент обострения симптомов.

## ПРОФИЛАКТИКА АЛЛЕРГИИ

	Регулярно проводите влажную уборку и проветривание помещений		Не копите дома старые вещи, книги, газеты
	Используйте подушки и одеяла из специальных синтетических материалов, которые легко поддаются обработке		Удалите из спальни тяжелые шторы, ковры, мягкие игрушки
	Стирайте постельное белье 1 раз в неделю при t° воды не ниже 60 градусов и проглаживайте горячим утюгом		Не допускайте появления плесени в квартире
	Регулярно стирайте или подвергайте обработке низкой температурой мягкие игрушки, одеяла, подушки		Сократите контакты с возможными аллергенами (домашние животные, цветы, аквариумные рыбки и другое)
	Используйте воздухоочистители		

Аллергия носит хронический характер, а потому и методы воздействия на неё должны быть долговременными. Изменение привычек, образа жизни и окружающей среды — наиболее эффективные!

