

Поговорим об аллергии

(памятка для населения)



Аллергия — это нетипичная реакция иммунной системы организма на безвредные вещества: еду, пыльцу растений, шерсть животных, бытовые средства, лекарства. Она может иметь кожные, дыхательные или проявления симптомов со стороны нескольких систем организма, быть едва заметной, дискомфортной и даже жизнеугрожающей.

Среди наиболее распространённых аллергических симптомов — покраснение на коже и зуд, покашливание, слезотечение, покраснение глаз и заложенный нос. Самыми опасными проявлениями аллергии считаются отёк Квинке и анафилактический шок.

Аллергия может появиться с рождения или развиться во взрослом возрасте. Например, человек, который раньше спокойно контактировал с животными, может заметить, что, когда приходит в дом, где есть кошка, у него начинается насморк, отекают глаза, а вдохнуть становится трудно.

Учёные до сих пор не выяснили, почему у некоторых людей иммунная система реагирует на определённые вещества нетипичным образом, воспринимая их как потенциально опасные.

Факторы риска возникновения аллергии:

* отягощённая наследственность по аллергическим заболеваниям;
* неблагоприятное течение беременности матери;
* острые респираторные заболевания, перенесённые в детском возрасте;
* гельминтные инфекции;
* неразнообразный рацион с преобладанием одних и тех же продуктов (постепенно к ним может выработаться непереносимость);
* употребление большого количества аллергенов — продуктов, способствующих развитию аллергической реакции;
* приём некоторых лекарств: антибиотиков, антидепрессантов, противовоспалительных и обезболивающих препаратов;
* укусы насекомых — пчёл, ос, муравьёв, мух;
* нездоровый образ жизни: курение, злоупотребление спиртными напитками, малоподвижный образ жизни;
* загрязнённый воздух: жители мегаполисов и промышленных районов более склонны к развитию аллергии;
* использование неэкологичных материалов для ремонта или производства мебели;
* работа или частое взаимодействие с лакокрасочными или агрессивными химическими средствами;
* плохое качество уборки и воздуха дома — пыль и плесень могут спровоцировать аллергические реакции;
* животные дома: аллергеном может быть шерсть, а также слюна, моча, кожный секрет, перья или пух;
* использование косметики или лекарств, созданных с применением растительных компонентов — трав, цветков, экстрактов растений;
* стресс, нестабильный эмоциональный фон в семье или на работе;
* некоторые заболевания, влияющие на состояние иммунной системы, например, ВИЧ-инфекция.

Аллергическую реакцию могут вызывать даже погодные условия, такие как яркое солнце или мороз. Обычно они провоцируют кожные реакции — покраснение, зуд, высыпания.

У каждого человека провоцирующие факторы свои. Например, кто-то нормально переносит приём определённых препаратов и без проблем взаимодействует с животными, но загрязнённый воздух в мегаполисе вызывает у него кожный зуд или хронический насморк.

В норме задача иммунной системы — защищать организм от инфекций и опасных веществ, например, токсинов. Но при аллергии она ошибочно принимает безвредное вещество за опасное и атакует его, чтобы защитить организм.

Если организм при контакте с каким-то веществом принимает его за враждебное, он вырабатывает к нему специфические антитела — иммуноглобулины. Это иммунные клетки, которые впредь будут распознавать аллерген и запускать защитный механизм — выработку ряда химических веществ, которые отвечают за воспалительный ответ организма.

Одно из таких веществ **— гистамин.** Он выступает медиатором воспаления, то есть передаёт информацию об опасности от тканей клеткам иммунной системы и приводит к расширению кровеносных сосудов, увеличивает их проницаемость, способствует передвижению иммунных клеток к месту воспаления. При этом возможны покраснения на коже, зуд, насморк, слезотечение, першение в горле, чихание, одышка и другие реакции.

 Продукты с высоким содержанием гистамина:

* шоколад и какао;
* рыба и морепродукты;
* сыры, особенно твёрдые;
* колбасы и сосиски;
* дрожжи и продукты, приготовленные на дрожжах;
* квашеная капуста;
* некоторые фрукты и ягоды: клубника, малина, ананас, бананы, цитрусовые, авокадо;
* орехи: фундук, грецкий орех, миндаль;
* красное вино;
* консервированные продукты.

Разновидности аллергии:

* пищевая — неадекватная реакция организма на продукты питания;
* бытовая — возникает при контакте с животными, клещами домашней пыли, плесенью, косметическими средствами, бытовой химией, компонентами тканей;
* пыльцевая — связана с реакцией на пыльцу растений;
* лекарственная — возникает при приёме медикаментов;
* инсектная — развивается в ответ на попадание в кровь слюны насекомых при укусе.

Профилактика аллергии

Способов предотвратить аллергическую реакцию на клеточном уровне не существует, но есть ряд мер, которые позволят снизить вероятность развития опасных аллергических приступов. Например, при склонности к аллергии рекомендуется пробовать новые продукты или косметику с осторожностью, начиная с небольших доз.Также следует пересмотреть быт и привычки таким образом, чтобы максимально защитить себя от возможных аллергенов. Чаще проводить влажную уборку и проветривать помещение, не хранить предметы на открытых полках, не заводить домашних питомцев, использовать средства для очистки воздуха: ионизаторы, климатические системы. На подушки и матрасы рекомендуется надевать специальные чехлы для защиты от пылевых клещей. Для проветривания — использовать бризеры, системы вентиляции с функцией фильтрации поступающего воздуха.