



Не ешьте все подряд!

— Наверное, не найдется человека, у которого когда-либо на коже не появлялась сыпь. Однако это вовсе не значит, что все мы — и впрямь аллергики. В большинстве случаев речь все-таки идет не об истинной аллергии — тяжелом заболевании, имеющем четко выраженную генетическую обусловленность, а о ее куда менее опасной «родственнице» — псевдоаллергии.

Псевдоаллергия (ложная аллергия) — это патологический процесс, который по своим клиническим проявлениям похож на аллергию. Но в отличие от истинной аллергии он не обусловлен генетическими факторами. Можно сказать, что псевдоаллергия — достаточное естественная реакция организма на попадание различной «химии», биологически активных веществ и чужеродных белков.

Истинная, генетически обусловленная аллергия возникает с первых лет жизни, после того, как человек

встретился с тем белком (пищевым продуктом, пылью, шерстью кошки, пыльцой и так далее), на который его иммунная система генетически отвечает «неправильной», избыточной ответной реакцией. Такая аллергия не зависит от дозы попавшего в организм чужеродного вещества и сохраняется на всю жизнь. Практически единственный способ контролировать ее — избегать контакта с аллергеном.

Псевдоаллергия не связана с генетическими поломками, имеет дозозависимый эффект, может развиваться с возрастом, и, что самое важное, от нее можно полностью избавиться.

Простой пример аллергии и псевдоаллергии: если человека, страдающего истинной аллергией на укусы жалящих насекомых, укусит всего одна пчела или оса, у него может начаться тяжелейшая реакция, вплоть до анафилактического шока. Именно поэтому, кстати, в развитых странах таким больным выдают

специальные шприцы с препаратом, препятствующим развитию шока. Такую шприц-дозу нужно носить с собой постоянно, и в случае укуса немедленно ввести препарат.

А все остальные люди, не подверженные аллергии, дадут на укус хоть и неприятную, но вполне безобидную реакцию: покраснение, зуд, припухлость кожи. Говорит ли такая реакция об аллергии? Нет!

Очень важно при появлении сыпи обратиться к врачу-специалисту. Только специалист определит, действительно ли это аллергия. Не нужно самого себя лечить «от аллергии», которой на самом деле нет. Псевдоаллергические реакции не таят опасности, не приводят к возникновению бронхиальной астмы. Кстати, при псевдоаллергии антигистаминные препараты могут быть неэффективными.

Очень важно: при псевдоаллергии пробы на аллергены будут отрицательными.



Бытовой химией тоже лучше не злоупотреблять.

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ РАЗВИТИЕ ПСЕВДОАЛЛЕРГИИ

1. Обратите внимание на питание. Старайтесь избегать фастфуда (это кладовые консервантов, усилителей вкуса и прочей «химии»), употребляйте меньше продуктов с длительным сроком хранения, а также покупных соков, киселей, компотов промышленного изготовления, полуфабрикатов, продуктов на основе сои, а также острых, копченых, вяленых продуктов.

Ваше меню должно быть сбалансированным, содержать достаточное количество микроэлементов и витаминов. Натуральные витамины А, Е, С являются не только прямыми иммуностимуляторами, но и средствами профилактики псевдоаллергии.

Для профилактики дисбиоза включаем в меню продукты, способствующие нормализации микрофлоры (лидеры — кисломолочные продукты).

Важное правило: если уж вам необходимо принимать антибиотики по назначению врача, то обязательно принимайте и препараты, нормализующие микрофлору, причем курс этих препаратов должен быть минимум в два раза дольше, чем курс антибиотиков.

Еду для маленьких детей готовим сами, меньше покупаем баночных пюре, растворимых кашек, готовых соков.

2. Очень важно для профилактики псевдоаллергии следить за своим желудочно-ки-

шечным трактом и не откладывать визит к гастроэнтерологу в случае, если есть изжога, тяжесть и боли в животе, проблемы со стулом. Лечение выссыпаний может оказаться бесполезным, если не вылечен живот.

3. Не забываем, что сухая кожа наиболее подвержена возникновению кожных реакций (в том числе сыпи, нейродермита). Для восстановления и поддержания защитных свойств кожи желателен пользоваться специальными кремами для тела. После принятия душа их применение обязательно.

4. Заболевания эндокринной системы, гормональные сбои также ведут к сухости кожи. Очень часто женщины в период менопаузы начинают жаловаться на «аллергию», которой у них никогда не было. В большинстве случаев это оказывается псевдоаллергической реакцией. В случае если вы страдаете эндокринными заболеваниями, проявления псевдоаллергии не исчезнут до тех пор, пока вы не достигнете успехов в контроле над болезнью.

5. В теплое время года часто возникает псевдоаллергическая реакция на укусы насекомых. Совет тут один: пользуйтесь репеллентами. Причем если вы выезжаете в южные страны, то лучше репелленты покупать прямо там. «Наши» репелленты могут оказаться не такими эффективными для защиты от южных видов насекомых.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ПСЕВДОАЛЛЕРГИИ

1. Попадание в организм избытка химических веществ, приводящих к запуску кожных реакций. Это могут быть лекарственные препараты, а также красители, консерванты, ароматизаторы, содержащиеся в продуктах.

2. В ряде продуктов изначально, от природы, содержатся биологически активные вещества (серотонин, тирамин, гистамин), которые, попадая в избытке в организм, могут вызвать сыпь. К таким продуктам относятся: бананы, какао, сыр, орехи, рыба и морепродукты, баклажаны, помидоры, бананы.

3. Ослабление иммунной защиты (при частых простудах, хроническом стрессе, тяжелых заболеваниях, хирургических вмешательствах) может привести к так называемой вторичной иммунной недостаточности, которая сопровождается «аллергической реакцией» и на малые дозы упомянутых выше веществ.

4. Заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, холецистит, панкреатит, дисбиоз кишечника) создают благоприятный фон для развития кожных реакций, которые мы принимаем за аллергию.



Еду для малышей лучше готовить самим.

ПОМОЖЕМ НАСТЕНЬКЕ ВЕРНУТЬСЯ ДОМОЙ!

Недавно в жизни пятилетней Насти Козаченко, страдающей нефробластомой, произошло важное и радостное событие. Она побывала дома — в городе Балакове Саратовской области, откуда уехала почти два года назад. В долгом и тяжелом лечении образовалось «окно», и врачи разрешили девочке отлучиться на пару недель из Петербурга.



Заболела Настенька в мае 2011 года: у нее поднялась температура. Поначалу все выглядело как банальный грипп, но через неделю девочка проснулась среди ночи с сильной болью в боку. Насте сделали УЗИ, после чего направили на обследование в Саратов. У ребенка диагностировали злокачественную опухоль — нефробластому правой почки с прорастанием в печень.

В Российском онкологическом центре им. Н. Н. Блохина в Москве девочке сделали операцию, которая оказалась крайне сложной. Насте удалили почку, желчный пузырь и четыре сегмента печени. С различными осложнениями она провела в больнице два месяца. Для дальнейшего лечения — курсов химиотерапии и лучевой терапии — девочку привезли в Санкт-Петербург, в НИИ онкологии им. Н. Н. Петрова, однако вскоре был диагностирован рецидив в малом тазу. Новая операция, новое лечение... А 30 ноября — для закрепления эффекта от терапии — в Институте детской гематологии и трансплантологии им. Р. М. Горбачевой Насте провели аутотрансплантацию костного мозга (забор и последующую подсадку собственных здоровых стволовых клеток). После пересадки Настена восстанавливалась тяжело и долго — почти три месяца, но цель была достигнута, девочка вышла в устойчивую ремиссию.

Теперь, после возвращения в Петербург, Насте предстоит пройти терапию, направленную на общую реабилитацию и улучшение работы оставшейся почки. Кроме того, ребенку необходимо справиться с грибковой инфекцией легких. Для этого нужно несколько месяцев принимать дорогостоящий препарат «Вифенд» — цена одной упаковки 26 000 рублей, в месяц требуется четыре упаковки. Несмотря на тяжелейшее лечение, Настя — необыкновенно общительная и оптимистичная девочка. Она уже прочла первую в своей жизни книжку «Волк и лиса», с удовольствием решает несложные арифметические примеры, которые аккуратно записывает в тетрадку. Настена готовится к школе, где будет учиться только на пятёрки. И все у нее, мы верим, получится!

Вы можете выбрать тот вид помощи, который вам удобен

● Зайдите в любое отделение филиала «Петровский» ОАО «Банк «Открытие», возьмите специальную квитанцию фонда «АдВита» и впишите в нее сумму пожертвования. Адрес ближайшего к вам отделения можно узнать по телефону 8 (812) 33-727-33.

● Внесите пожертвование через терминалы «Уникасса», расположенные на станциях метрополитена, нажав последовательно: «Оплата кредитов и другие сервисы» — «Далее» — «Благотворительные фонды» — «Фонд «АдВита».

● Внесите пожертвование через терминалы QiWi, нажав последовательно: «Оплата услуг» — «Другие услуги» — «Фонды помощи» — «Фонд «АдВита».

● Сделайте пожертвование с банковской карты «Visa» или «MasterCard», зайдя на сайт фонда http://www.advita.ru/donation_dengionline.php.

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ ЖИТЬ!