

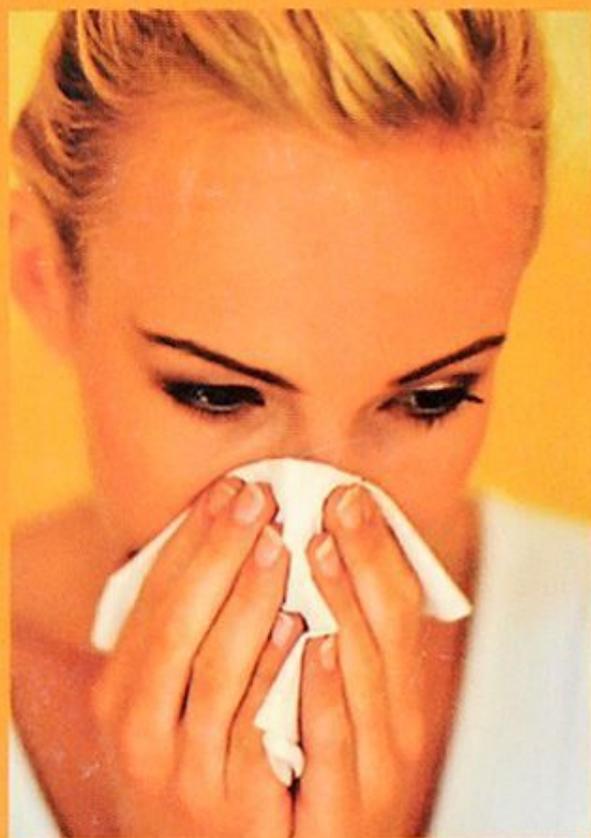
В. Н. СТРУЧКОВА

*СОВЕТУЕТ ДОКТОР™*



# АЛЛЕРГИЯ

*Современный взгляд  
на лечение и профилактику*



*Высокая  
чувствительность  
или истинная  
аллергия?*

*Причина болезни —  
контакт  
с аллергеном*

*Вам поможет  
гомеопатия  
и точечный массаж*



Советует доктор (Весь)

Валентина Стручкова

**Аллергия. Современный взгляд  
на лечение и профилактику**

ИГ "Весь"

2010

УДК 616  
ББК 52.5

**Стручкова В. Н.**

Аллергия. Современный взгляд на лечение и профилактику /  
В. Н. Стручкова — ИГ "Весь", 2010 — (Советует доктор (Весь))

ISBN 978-5-9573-0718-1

Чихание, кашель, насморк, слезотечение – вот неполный список аллергических симптомов. Эта книга поможет вам определить, каким именно видом аллергии вы страдаете, чем вызвано ее появление, какое рекомендуется лекарственное лечение, как вы можете помочь себе сами и какие меры принять для предотвращения приступов в будущем. Подробно описываются новые методы лечения и система профилактических мер, помогающих избежать контактов с аллергенами в вашей жизни. Здесь вы также найдете полезные сведения о режиме питания, комплексы лечебной гимнастики и аутогенной тренировки, рекомендации по лечению гомеопатическими и природными средствами. Для широкого круга читателей.

УДК 616

ББК 52.5

ISBN 978-5-9573-0718-1

© Стручкова В. Н., 2010

© ИГ "Весь", 2010

# Содержание

Предисловие научного редактора	6
Введение	7
Глава 1	8
Какие аллергены наиболее распространены	10
Иммунная система и механизмы развития аллергии	11
Распространенность аллергических заболеваний	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

**Валентина Николаевна Стручкова**  
**Аллергия. Современный взгляд**  
**на лечение и профилактику**

© ОАО Издательская группа «Весь», 2005

## **Предисловие научного редактора**

Эта книга должна стать настольным пособием для всех, кто страдает от аллергии, ее многочисленных и мучительных симптомов. Автору удалось обобщить самый современный опыт в области аллергологии.

Подробно изложены причины, вызывающие аллергические заболевания, механизмы их развития, в том числе и иммунологические. Основные клинические формы аллергических заболеваний освещены в простой и доступной для понимания форме. Особое внимание автор уделил диагностике, медикаментозному и немедикаментозному лечению аллергических заболеваний.

Надеюсь, что широкий круг читателей по достоинству оценит этот замечательный труд. А больным аллергией эта книга поможет многое узнать о своей болезни и о возможностях ее лечения.

*Профессор, доктор медицинских наук*

*С. Н. Незабудкин*

*Санкт-Петербургская государственная педиатрическая академия, Центр восстановительного лечения больных с аллергическими заболеваниями*

## Введение

Сегодня, как утверждают ученые, жителю Земли угрожают 5 тысяч недугов. Часть их существовала с незапамятных времен, но большинство – печальное приобретение человечества, оборотная сторона научно-технического прогресса. Таков результат взаимодействия сложившегося в процессе эволюции организма с бурно изменяющейся окружающей средой. И один из этих недугов – аллергия, болезнь, которая *может возникнуть в любом возрасте, не обходит стороной ни одну страну, ни один регион мира*. Поэтому профилактика и лечение аллергических болезней в наше время – важнейшая медико-социальная проблема современности.

*Нередко аллергию* называют болезнью от тысячи причин. Действительно, это заболевание могут вызвать сотни и даже тысячи самых обычных веществ из окружающей среды: пыльца растений и споры плесневых грибов, перхоть животных и домашняя пыль, продукты питания, лекарственные и косметические средства. Как правило, аллергия не связана с какими-то серьезными физическими причинами. Это не столько болезнь, сколько состояние, своеобразная реакция организма на внешний раздражитель – аллерген, поэтому навсегда избавиться от нее человека невозможно. Выявление аллергена и исключение его из повседневной жизни, правильный подбор лекарственных средств в сочетании с изменением образа жизни уменьшают выраженность симптомов аллергии, а во многих случаях позволяют если не вылечить больного полностью, то хотя бы максимально снизить его чувствительность к аллергену.

Если вы принадлежите к числу тех, кто страдает аллергией, вы знаете, какие неприятности она может доставлять. Чихание, кашель, насморк, слезотечение или зуд в глазах, астматический приступ, крапивница, анафилаксия – вот неполный список аллергических симптомов. Эта книга поможет вам определить, каким именно видом аллергии вы страдаете, чем вызвано ее появление, какое рекомендуется лекарственное лечение, как вы можете помочь себе сами и какие меры принять для предотвращения приступов в будущем. Вы также узнаете, какие диагностические пробы позволят исключить другие заболевания и уточнить тип вашей аллергии, чем отличается повышенная чувствительность или непереносимость к продуктам питания и лекарствам от истинной аллергии, когда симптомы могут быть опасными, включая угрожающий жизни анафилактический шок, и какие экстренные меры вам необходимо предпринять в этом случае. Мы расскажем вам о новых методах лечения и о системе профилактических мер, помогающих избежать контактов с аллергенами в вашей жизни. Вы найдете здесь также полезные сведения о режиме питания, комплексы лечебной гимнастики и аутогенной тренировки, рекомендации по лечению гомеопатическими и природными средствами.

Следуя нашим советам, вы можете включить мощные системы самосохранения, заложенные в нас самой природой, чтобы помочь наладить, а в дальнейшем контролировать свое здоровье. И неизменным результатом ваших усилий будет улучшение самочувствия. В дальнейшем, словно в награду за ваше стремление к здоровью и упорство, болезнь начнет отступать.

Помните, что ваше здоровье зависит только от вас.

## Глава 1

### Что такое аллергия?

Аллергические болезни известны с глубокой древности, их проявления описывали еще Гиппократ и Гален. В средние века итальянский врач Д. Кардано определил у одного из епископов церкви заболевание, которое сегодня можно было бы диагностировать как бронхиальную астму, и вылечил больного, посоветовав заменить перину, на которой он спал, подстилкой из ткани. В XVII веке бельгийский врач Гельмонт описал приступы удушья, вызванные домашней пылью и употреблением в пищу рыбы. Но в то время он предположил, что это связано с заболеванием бронхов. Русский врач С. П. Боткин, описывая приступы бронхиальной астмы, сделал заключение, что ее причина – изменение слизистой оболочки бронхов. В начале XIX века английский врач Д. Босток на заседании Лондонского медико-хирургического общества сделал сообщение о «случаях периодического поражения глаз и груди», которое назвал сенной лихорадкой. А в 1873 году английский врач Блэкли, сам страдающий от сенной лихорадки, впервые описал ее как заболевание, причиной которого является пыльца растений. Более того, он провел научный эксперимент, втирая пыльцу растений в кожу рук и слизистую носа и получая в результате такие же симптомы, как и при сенной лихорадке в период цветения растений. В настоящее время такие «провокационные» тесты широко используются для диагностики аллергии.

Однако только в начале XX века стали ясны многие иммунологические механизмы этих заболеваний. Понятие «аллергия» предложил в 1906 году Клеманс Пирке для обозначения измененной реактивности организма. Введение этого понятия дало начало развитию новой науки – аллергологии. Термин «аллергия» происходит от двух греческих слов: «аллас» – иной, другой и «эргон» – действие.

В современном понятии аллергия – это повышенная чувствительность некоторых людей к действию тех или иных веществ внешней и внутренней среды. Вещества, способные вызвать аллергическую реакцию, называются аллергенами.

Исследователи в области аллергологии и иммунологии в последние годы идентифицировали многие компоненты иммунной системы и выяснили, какую роль они играют в аллергических реакциях. Ученые стараются выяснить значение различных химических веществ, выделить конкретные гены, определяющие предрасположенность человека к аллергии, открыть дополнительные факторы, способствующие аллергическим реакциям. Прогресс на этом пути уже обеспечил гораздо лучшее понимание как процесса аллергии, так и работы всей иммунной системы. Тем не менее, аллергические заболевания и сегодня остаются одними из сложных и нерешенных проблем медицины.

Аллергенами могут быть сотни и даже тысячи самых обычных веществ: пыльца растений и споры плесневых грибов, перхоть животных и домашняя пыль, продукты питания, лекарственные и косметические средства. Если попытаться составить список всех известных в настоящее время аллергенов и приплюсовать к ним потенциально аллергенные вещества, то получится многотомная энциклопедия. Но в этом нет необходимости, поскольку для каждого конкретного больного аллергеном являются определенные вещества, зависящие от индивидуальной чувствительности организма. Для одного человека это пыльца цветущего растения, для другого – определенный продукт питания или лекарственное средство. Аллергены могут попадать в организм человека различными путями: через рот, дыхательные пути, кожу, иногда при инъекциях лекарственных средств. Самые «счастливые» из аллергиков – те, кто страдает всего лишь от одного аллергена. Например, ранней весной некоторым людям доставляет неприят-

ности пыльца ольхи и березы, другим в июне и июле досаждают злаковые, а третьи страдают в августе – в период цветения крапивы и полыни. Однако есть такие, для кого сезон аллергии длится с весны до осени, пока не отцветут все растения. И наиболее печальный случай, когда болезнь провоцируют и пыльца, и домашняя пыль, и продукты питания – круглый год.

## Какие аллергены наиболее распространены

⇒ По степени распространенности, массовости и влиянию на людей лидируют **пыльцевые аллергены**: пыльца цветущих растений, трав, цветов, деревьев, кустарников. Еще одним аллергическим фактором являются **споры грибов**. Исследования показали, что они обнаруживаются в атмосферном воздухе на протяжении всего года.

⇒ **Бытовые аллергены**. В первую очередь к ним относится **домашняя пыль**, которая может содержать пыльцу растений, грибные споры, шерстяные, хлопковые и синтетические волокна, микроскопические кусочки отшелушившейся кожи. Самым опасным компонентом этой смеси, который чаще всего вызывает насморк, чихание, слезотечение, являются **пылевые клещи**.

⇒ **Шерсть и перхоть ваших домашних любимцев** (кошек, собак, хомячков и морских свинок) также относится к распространенным аллергенам. Для многих людей аллергеном может также стать **хитиновый покров** и **экскременты насекомых** – бабочек, клопов, блох и тараканов. Источником аллергенов в старых домах могут быть крысы и мыши.

⇒ **Пищевые аллергены**. К наиболее распространенным относятся молоко, яйца, арахис, рыба и морепродукты, сыр, шоколад, земляника, цитрусовые. Могут вызвать аллергию и распространенные пищевые добавки и красители.

⇒ **Лекарственные средства** из группы пенициллина и других антибиотиков, сульфаниламидные препараты, гормоны и вакцины и другие лекарства могут быть аллергенами.

⇒ Аллергены содержатся в **косметических и моющих средствах**. Различные химические соединения, с которыми люди сталкиваются на производстве, а также в зонах, загрязненных промышленными отходами, относятся к группе **промышленных аллергенов**.

⇒ Есть еще **особая группа факторов** – холод, тепло, солнечный свет, повышенная влажность, механическое раздражение. Эти факторы сами по себе не являются аллергенами, но способствуют развитию в организме процессов, которые и приводят к аллергии.

⇒ Особую группу представляют аллергены собственного организма человека – **аутоаллергены**.

## Иммунная система и механизмы развития аллергии

В нашем организме есть особая система, которая стоит на страже безопасности и четко умеет отличать «свое» от «чужого» и, следовательно, потенциально опасного. Эта система называется *иммунной*.

Клетки иммунной системы защищают нас от мириадом различных микроорганизмов, от бесконечного количества ядовитых веществ растительного и животного происхождения, от генетически изменившихся собственных клеток, а также от чужих, попадающих в организм при пересадке органов и переливании донорской крови. Она действует как пограничный патруль: проверяет все поступающие в организм вещества, которые мы вдыхаем, проглатываем или с которыми соприкасаемся, и определяет, какие из них могут представлять опасность. Чтобы распознать и обезвредить этих агрессоров, иммунная система продуцирует целые полчища специфических антител, которые либо совместными усилиями уничтожают пришельцев, либо нейтрализуют их, делая безвредными.

Таким образом, в основе иммунитета заложено четкое распознавание «своего» и «чужого», а также строгий контроль за этим «чужим». Другими словами, ему, иммунитету, безразлично, встречается ли он с микробной или вирусной частицей, раковой клеткой или клеткой от пересаженной чужеродной ткани, например, почки или сердца. Для него это тоже «чужие» клетки, от которых организм необходимо защитить.

Как и другие системы организма, система иммунитета имеет центральные (костный мозг и тимус) и периферические органы. К последним относятся селезенка и целая система лимфоидных тканей: лимфатические узлы, скопления лимфоидной ткани, лимфоциты крови и лимфы, лимфоидные образования. Масса лимфоидных тканей составляет 1 % от массы тела, следовательно, около 700–800 г. Клетки иммунной системы узко специализированы. Это означает, что каждая из них способна выполнять только определенные функции по «распознаванию», передаче информации и уничтожению «чужаков». Все эти клетки относятся к лимфоцитам и происходят из стволовых клеток костного мозга.

В нашей крови циркулирует *несколько типов лимфоцитов*, и каждый из них играет свою роль в иммунной защите организма.

Одним из таких клеточных защитников являются **В-клетки** (В-лимфоциты) – **антитела**, которые продуцируют **иммуноглобулины**. Они прикрепляются к инородному веществу и нейтрализуют его примерно так, как кислота нейтрализует щелочь в химическом опыте. Инородные вещества, которые могут вызвать производство антител организмом, называют **антигенами**. Антитела весьма специфичны: они воздействуют только на те антигены, которые вызвали их реакцию. Поэтому организму требуется некоторое время, чтобы выработать достаточное количество антител. Но когда он научится производить эти конкретные антитела, то в дальнейшем может вырабатывать их очень быстро. Как только В-клетки встречаются с антигеном, те из них, которые трансформировались в клетки памяти, «запоминают» этот антиген, чтобы при следующей встрече он был немедленно атакован. Этот процесс называется **гуморальным иммунитетом** и является основой **иммунизации**. Теперь можно объяснить, каким образом человек приобретает иммунитет к некоторым болезням. При иммунизации против какой-либо болезни в его организм вводится небольшое количество антигена. Он активизирует В-клетки, что приводит к выработке специфичных к этой болезни антител, которые нейтрализуют антиген. Как только антиген выводится из строя, антитела продолжают циркулировать в крови, защищая организм от повторного вторжения этих конкретных микроорганизмов.

Антитела продуцируют различные классы иммуноглобулинов, которые имеют разное строение и выполняют специфические функции. Они обозначаются заглавными буквами английского алфавита А, D, E, G, M. *Три наиболее важных иммуноглобулина* **IgM, IgG, IgA**

и являются нашими главными защитниками. Они всегда на чеку и действуют очень быстро. Основная их работа – уничтожение различных микроорганизмов (бактерий, вирусов, грибов, вызывающих болезни). IgG приходят на помощь первыми. Они защищают кровь и другие органы внутри нас, путешествуют в нашей крови в поисках микробов. IgA находятся в слюне, слезах, слизи в полости рта, носа, легких и кишечнике. Иногда антитела объединяются и помогают друг другу бороться с инфекцией.

Другой вид защитных клеток – это **Т-клетки**. Они также содержатся в крови, но способны проникать во все уголки нашего тела. Существуют три вида Т-клеток: Т-киллеры (убийцы), Т-хелперы (помощники) и Т-супрессоры. **Т-киллеры** уничтожают чужеродные клетки. **Т-помощники** «созывают» клетки-киллеры для уничтожения микробов, вирусов и других чужеродных опасных тел, а также сообщают В-клеткам, когда производить антитела. **Т-супрессоры** сообщают В-клеткам, когда побеждена болезнь и можно прекратить выработку антител.

Нашими защитниками являются также **фагоциты**, которые уничтожают микроорганизмы, поедая их. И тут же подают сигнал, вызывая к действию другие фагоциты. К защитной системе относится и так называемый **комплемент**: 18 его разновидностей действуют совместно, чтобы обеспечить защиту нашему организму.

Таким образом, антитела, продуцируемые В-клетками, три вида Т-клеток, фагоциты и комплемент представляют собой надежную **систему иммунитета**.

Иммунокомпетентные клетки обнаруживаются практически во всех участках организма, но сконцентрированы они преимущественно в центральных органах иммунитета – костном мозге, вилочковой железе – групповых лимфатических фолликулах и периферических лимфоузлах, селезенке, крови. Клетки иммунной системы постоянно находятся в движении, обмениваются информацией, передают сигналы в центральные органы иммунитета. В отличие от других систем (сердечно-сосудистой, пищеварительной, нервной и др.), иммунная система не имеет четких границ и рассеяна по всему организму.

Итак, в современном представлении, аллергия – это расстройство иммунной системы. Она возникает, когда **иммунная система по ошибке принимает безопасное вещество за опасное** и инициирует иммунную реакцию.

Это аномалия иммунных защитных механизмов, приводящая к тому, что вместо невосприимчивости при повторном попадании в организм чужеродного белка развивается картина сверхчувствительности. Такая повышенная извращенная чувствительность реализуется в виде различных аллергических заболеваний – будь то аллергический ринит, бронхиальная астма или крапивница – в зависимости от того, какие именно механизмы участвуют в ее формировании.

Попробуем разобраться, что же происходит в организме на клеточном уровне, иными словами, в чем же сущность процесса аллергии.

Исследователи выделяют четыре типа иммунологически обусловленных заболеваний.

Наиболее распространен **первый тип – анафилактический**. Этот механизм повинен в появлении аллергического ринита, аллергической бронхиальной астмы, различных аллергических сыпей первого типа – крапивницы с образованием крупных зудящих пузырей на коже (точно таких, какие мы наблюдаем после соприкосновения с крапивой, что и послужило названием болезни), аллергических отеков на коже, слизистых, в том числе и такого грозного и опасного заболевания, как отек гортани.

А происходит следующее. При попадании в аллергически предрасположенный организм некоторых белков: пыльцы растений, пищевых продуктов, медикаментов – образуются защитные белки-антитела, как и у здоровых людей. Однако у больных аллергическим заболеванием вместо защитных нормальных белков класса G образуются белки другого класса – IgE. Особенность этих антител класса E заключается в способности прикрепляться к особым клеткам, рас-

положенным в слизистых оболочках, которые называют *тучными* клетками. Это самые полные клетки нашего организма, содержащие большое количество биологически активных веществ. «Союз» антител Е и тучных клеток сохраняется длительное время и безвреден до тех пор, пока в организм вновь не поступит тот же самый антиген, на который выработались специфические IgE антитела. Тут-то и разыгрывается вся драма аллергии. Вновь поступившие белки быстро присоединяются к своим антителам и разрывают тучную клетку. Ее оболочка лопається, и наружу выбрасывается огромное количество биологически активных веществ – гистамина, серотонина, простагландинов, тромбксана и многих других. Именно эти вещества и становятся виновниками насморка, спазма дыхательных путей и приступов удушья. Сегодня у многих на слуху термин «антигистаминные препараты». Речь идет о давно знакомых нам супрастине, тавегиле, диазолине и др. Эффект этих лекарств заключается в блокировании действий одного из самых активных биологических веществ – гистамина – путем связывания его с одним из двух видов рецепторов, которые находятся в гладких мышцах и стенках сосудов.

Другие виды аллергических реакций встречаются реже. При **цитотоксической реакции второго типа**, например, при легочно-почечном наследственном синдроме антитела действуют против собственной основной мембраны почек и легких; при пузырчатке в организме образуются антитела против составных частей кожного покрова. Сюда же можно отнести некоторые виды гемолитических анемий. Эти реакции протекают с участием комплементарной системы иммунитета.

При **реакции третьего типа** повреждения тканей вызываются отложением в них циркулирующих иммунных комплексов, содержащих чужеродный белок и антитело. Примерами заболеваний могут служить красная волчанка, сывороточная болезнь, предгепатитный синдром, развивающийся при инфицировании вирусом гепатита В и проявляющийся воспалением суставов, крапивницей. К этой же группе относится аллергия на слюну и перхоть животных.

**Реакции четвертого типа** развиваются в результате взаимодействия Т-лимфоцитов и чужеродных белков. При появлении чужеродного белка Т-лимфоциты видоизменяются и вырабатывают активные вещества – лимфокины, с которыми связана гиперчувствительность замедленного типа. Именно такая реакция происходит при заболевании контактным дерматитом.

Поломки в иммунной системе нередко приводят к образованию в организме антител против собственных гормонов, рецепторов клеток. В результате нарушается течение многих физиологических процессов, например, развиваются эндокринные заболевания: инсулинорезистентный сахарный диабет, диффузный токсический зоб и др.

## **Распространенность аллергических заболеваний**

Аллергию можно назвать болезнью равных возможностей: ею может заболеть любой человек независимо от возраста, пола, расы и социально-экономического положения. У детей она развивается чаще, чем у взрослых, но первый приступ болезни может возникнуть в любом возрасте.

Число людей во всем мире, страдающих от аллергии, к сожалению, неуклонно растет. Результаты изучения распространенности аллергических заболеваний в разных странах свидетельствуют о том, что в настоящее время эти болезни поражают от 10 до 20 % населения, причем наблюдаются значительные колебания этой величины в разных странах, районах, среди отдельных групп населения – от 1 до 50 %. По данным международной статистики, до 20 % населения планеты страдает аллергическим ринитом, от 5 до 15 % – бронхиальной астмой. При этом исследователи отмечают, что за последние 15 лет число заболевших удвоилось.

В России только за последнее десятилетие произошло удвоение заболеваемости аллергическим ринитом, бронхиальной астмой, атопическим дерматитом и, соответственно, увеличилась распространенность этих болезней. На сегодняшний день, согласно официальной статистике, от 13 до 35 % населения нашей страны страдает различными аллергическими заболеваниями (около 20 % из них в той или иной степени больны аллергическим ринитом и каждый 12-й житель России страдает бронхиальной астмой).

Количество аллергических заболеваний возрастает в связи с неблагоприятными экологическими факторами, бесконтрольным употреблением лекарств, использованием различных косметических средств, неправильным питанием и другими факторами. На сегодняшний день, согласно статистическим данным, в Европе и Америке нежелательные побочные эффекты от приема лекарственных препаратов развиваются у 5 % пациентов, у стационарных больных – до 30 %. При этом четвертая часть этих случаев приходится на аллергию.

Истинная аллергия на пищевые продукты встречается в среднем у 5,5 % взрослого населения Европы и США и у 3–4 % детей, причем чаще – в раннем детском возрасте. Аллергия у детей раннего возраста может исчезнуть к 2–5 годам практически без специального лечения, у взрослых это происходит очень редко.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.