Бытовая и эпидермальная аллергия: техника безопасности для аллергика

Яснова Юлия Артуровна,
Центр аллергии и астмы «ПАРАЦЕЛЬС»,
г. Тюмень, 2011

Prezentacii.com

И откуда она только берется?

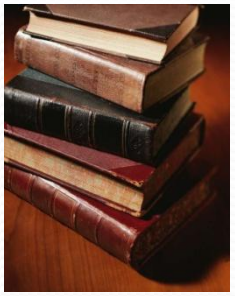
- Аллергия развивается при контакте с аллергеном у предрасположенных лиц
- Некоторые аллергены распространены повсеместно и круглогодично
- Самый частый аллерген при бронхиальной астме и круглогодичном аллергическом рините, риноконъюнктивите – **домашняя пыль**
- Внутриквартирный образ жизни – новый фактор риска «болезней цивилизации»
- Около 30% населения - аллергики

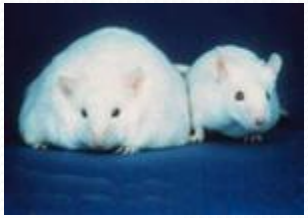
Чем дышим?

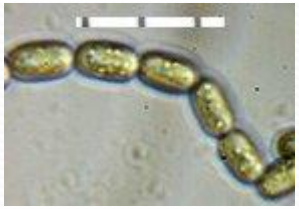
- Ежедневно мы вдыхаем около 4 г пыли
- В доме у нас образуется до 4 кг пыли в год
- Каждый из нас – владелец невидимого зоопарка
- В средней квартире «поголовье» клещей достигает 10 млрд!
- Концентрация клещей более 100 особей в 1 г пыли вызывает сенсибилизацию у детей

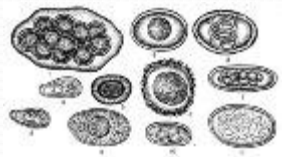
- Если бы удалось снизить концентрацию пыли в воздухе, мы жили бы на 10 лет дольше (эксперты ВОЗ)

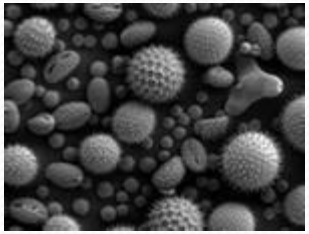
Кто виноват?

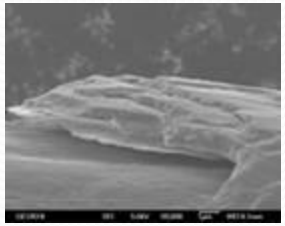












Из чего только сделана пыль?

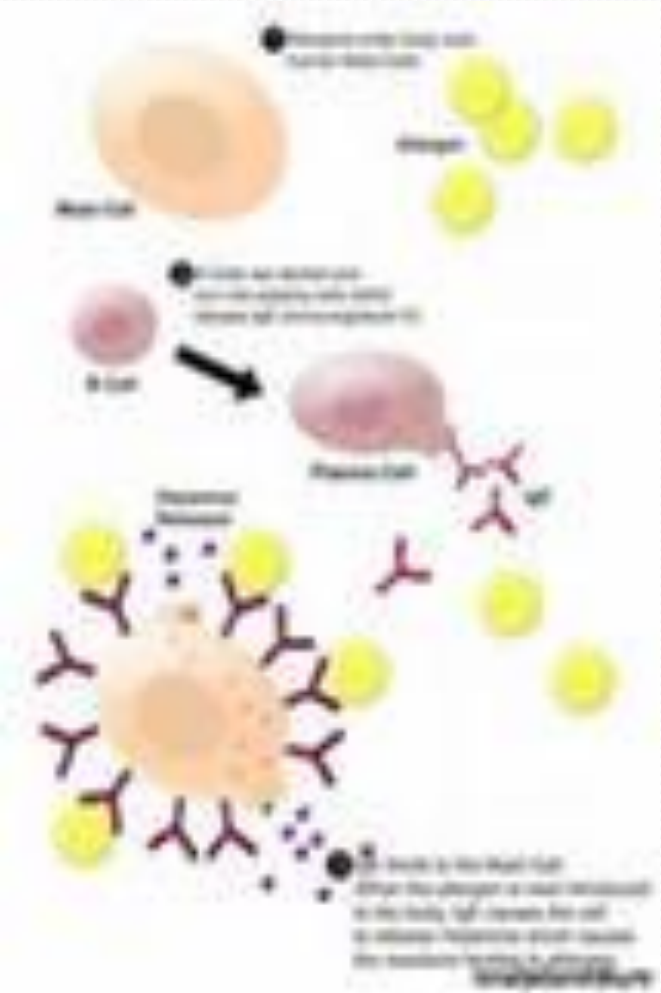
- Домашняя пыль – сложная смесь:
- Клещи домашней пыли и их экскременты
  - более 150 видов клещей;
  - размеры 0,1-0,3 мм;
  - 20 фекальных шариков за сутки выделяет каждый;
  - живут 65-80 дней
- Частицы эпидермиса (кожи, перхоти, волос и шерсти) человека и животных, перьев
- Плесневые грибки и дрожжи, бактерии и яйца глистов
- Частицы тел и экскрементов насекомых
- Мельчайшие волокна текстиля, бумаги со следами типографской краски, растений, еды
- Частицы бытовых химикатов, аэрозольные загрязнения, кухонная копоть, табачный дым и табачная пыль, загрязнения с улицы

Что происходит в организме?

1. Встреча с аллергеном, проникновение через барьеры
2. Сенсибилизация (IgE)
3. Тучные клетки – гистамин:

   Отек + Зуд + Экссудация

1. Эозинофилы и др. клетки воспаления – цитокины, лейкотриены, др. медиаторы (хроническое аллергическое воспаление)
2. Повреждение тканей – ремоделирование
3. Гиперреактивность



Как проявляется бытовая и эпидермальная аллергия?

- **Симптомы аллергического ринита**
  - чихание, зуд в носу, «аллергический салют»
  - ринорея, покашливание (постназальный синдром)
  - заложенность носа / гнусавый голос
  - нарушения сна, утомляемость, снижение концентрации внимания
- **Аллергический конъюнктивит и риноконъюнктивит**
  - + слезотечение, зуд глаз, припухлость и покраснение век и конъюнктивы обоих глаз
- **Аллергический ларинготрахеит**
  - осиплость голоса, сухой навязчивый, «лающий» кашель
- **Бронхиальная астма**
  - Эпизоды затрудненного (шумного, свистящего) дыхания с кашлем и трудно-отходящей мокротой
- **Атопический и контактный дерматит**
  - Зудящиеся высыпания

❖ **ПРИ КОНТАКТЕ С АЛЛЕРГЕНОМ !**

Как выяснить причину (найти аллерген)?

- Дедуктивный метод:
  - провоцирующие факторы,
  - сезон, время суток, место действия,
  - эффект элиминации
  - инструменты самоконтроля (дневник, опросники, пикфлоуметр)
- Анализы:
  - кровь на IgE специфические с бытовыми и эпидермальными, грибковыми аллергенами
  - обследование для исключения иных причин симптомов
- Кожные пробы
  - в период ремиссии

- **А ЭТО НАДО?**

Как быть?

- Избегать контакта с аллергеном и перекрестной аллергии:
  - Клещи – ракообразные, улитки, киви
  - Животные – шерстяные, меховые, пуховые изделия
  - Плесневый грибок – грибки (кефир, сыры, квас, ….) и грибы
- Лечить аллергическое заболевание – как положено лечить хронические заболевания!
  - «всерьез и надолго»
  - комплексно, используя все возможности
- Лечить аллергию методом АСИТ

Элиминация аллергенов – возможна ли ?

- Гипоаллергенный быт - № 1
- Помощники в борьбе с клещом:
  а) здравый смысл и трудолюбие
  б) чудеса техники
  в) достижения химической науки
  г) высокие технологии текстильной промышленности вместо пуха, шерсти и мехов
- Безаллергенных (гипоаллергенных) животных не бывает!
- Свобода от табака!

Чего ждать от врача?

- Точный диагноз
- Аллергодиагностика
- Наблюдение в динамике с оценкой эффекта терапии (цель- контроль заболевания)
- АСИТ
- «Домашние задания»

по гипоаллергенному быту,
диете,
профилактике ОРВИ,
самоконтролю,
освобождению от табачной зависимости

Чего ждет врач?

- Сотрудничества
- Доверительности
- Пунктуальности

Каков наш лекарственный арсенал?

- **Барьер для аллергена**:
  Назаваль; Уход за кожей; Уход за слизистыми носоглотки (изотонические растворы – Ринорин, Аква-Лор, Аква-Марис и др.)
- **Антигистаминные**:
  Эриус, Телфаст, Ксизал, Зиртек, Кларитин, Фенистил;
  Аллергодил (нос, глаза), Опатанол (глаза)
- **Противовоспалительные**:

a) ГКС интраназальные и ингаляционные
b) Антилейкотриеновые (Сингуляр)
c) Кромоны в глаза, в нос, ингаляционные

- **Симптоматические** (сосудосуживающие капли в нос и их комбинации с антигистаминами; бронхорасширяющие)

А кроме лекарств?

- АСИТ аллергеном клеща
- ~~АСИТ аллергенами животных~~

- Здоровый образ жизни = закаливание и иная поддержка иммунной системы (рациональное питание, позитивный настрой, поддержка аутомикрофлоры кожи и кишечника)

- ~~Не~~традиционные виды терапии: рефлексотерапия, санаторно-курортное лечение, гипокситерапия, галатерапия (спелеотерапия), приемы релаксации

Спасибо за внимание!