

АЛЛЕРГИЯ И АСТМА. ПИКФЛОУМЕТРИЯ

- Аллергия.
- Аллергические реакции и аллергические воспаления.
- Предупреждение аллергии.

АЛЛЕРГИЯ

- Термин "аллергия" ("аллос" - другой, "эргос" - действие) родился в 1906 году - его предложил австрийский педиатр Клеманс Перке.
- Аллергия - это повышенная чувствительность к различным веществам, проявляющаяся необычными реакциями при контакте с ними. У здорового человека эти вещества не вызывают аллергии.



АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ

- У человека, чувствительного к каким-либо аллергенам, происходит синтез специфических антител (например, к пыльце, домашнему клещу, перхоти животных и т.д.). Молекулы этих антител проникают из крови в ткани, где они связываются с поверхностью так называемых тучных клеток. До 500000 молекул антител могут связываться с поверхностью одной тучной клетки, таким образом, каждая тучная клетка может распознавать множество самых разных аллергенов.



АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ ВОСПАЛЕНИЯ

Аллергическое воспаление начинается с каскада реакций, который начинается с высвобождения химических медиаторов из активированных тучных клеток. Эти медиаторы привлекают в зону контакта с аллергеном из крови другие воспалительные клетки. Вновь прибывшие клетки вместе с резидентными клетками ткани синтезируют новые медиаторы, что приводит к развитию воспаления.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ АЛЛЕРГИИ

- Уже давно известно, что астма и другие аллергии относятся к семейным заболеваниям. Поэтому мероприятия, имеющие своей целью предотвращение развития заболевания, направлены именно на детей, чьи родители имеют астму или другие аллергические заболевания. И хотя развитие астмы и аллергических заболеваний невозможно полностью предотвратить, последние исследования говорят о том, что существуют некоторые мероприятия, которые могут быть предприняты в семьях, имеющих историю аллергических заболеваний, с целью отсрочить или смягчить болезнь у потомства.



ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ

- Пищевая аллергия у детей может приводить к различным аллергическим реакциям от сыпи до тяжелой системной реакции (анафилаксии).
- Грудное вскармливание, если это возможно, должно продолжаться по меньшей мере 4 - 6 месяцев, т.к. материнское молоко укрепляет иммунную систему ребенка и с наименьшей вероятностью может вызвать аллергическую реакцию.
- Не следует давать младенцам твердый прикорм до 6 месяцев. В возрасте 6 - 12 месяцев в диету можно вводить овощи, рис, мясо и фрукты.
- Каждый новый продукт должен вводиться отдельно от других (т.е. не одновременно) так, чтобы родители могли точно установить и удалить его из рациона в случае возникновения аллергической реакции.



ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ АЛЛЕРГИИ К АЛЛЕРГЕНАМ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

- Развитие у детей аллергии к животным связано с присутствием "пушистых" животных: собак, кошек, кроликов и т.д. в доме ребенка в период новорожденности. Причиной аллергии к животным являются белки слюны, мочи и перхоть. По этой причине дети, чьи родители имеют аллергические заболевания, не должны контактировать с домашними животными в первые годы жизни.



ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ АСТМЫ

- Так как аллергены могут провоцировать астму, нет ничего удивительного в том, что у детей, меньше контактировавших с клещом домашней пыли в период младенчества, реже развивается астма. Таким образом, соблюдение мер, описанных выше и направленных на устранение контакта ребенка с аллергеном клеща домашней пыли, должно снизить риск развития астмы, равно как и аллергии верхних дыхательных путей. Точно так же, т.к. контакт с животными в период младенчества может повысить риск развития астмы, дети не должны контактировать с домашними животными в первые годы жизни.



ЧТО ТАКОЕ АЛЛЕРГОТЕСТИРОВАНИЕ?

- Если вы аллергик, то вы реагируете на какое-то конкретное вещество. Любое вещество, способное провоцировать аллергическую реакцию, называется аллергеном. Чтобы определить, какое конкретное вещество провоцирует вашу аллергию, аллерголог проводит аллерготестирование либо на коже, либо иногда по крови, используя небольшие количества наиболее клинически значимых аллергенов (чаще всего вызывающих аллергию).



С КАКИМИ АЛЛЕРГЕНАМИ ПРОВОДИТСЯ АЛЛЕРГОТЕСТИРОВАНИЕ?

- продукты жизнедеятельности клещей домашней пыли (мелких жучков, которых видно только в микроскоп), которые живут в вашем доме;
- белки домашних животных, которые находятся в их перхоти, слюне или моче;
- плесень либо внутри дома, либо снаружи;
- пыльца трав, деревьев, сорняков и/или
- испражнения тараканов.
- Более опасные аллергические реакции могут быть вызваны:
- ядом жалящих насекомых;
- пищей;
- изделиями из натурального латекса, такими как перчатки или воздушные шарики, и лекарствами, такими как пенициллин.



КАКИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ТИПЫ АЛЛЕРГОТЕСТИРОВАНИЯ СУЩЕСТВУЮТ?

- Скарификационные (царапины) или прик-(уколы) тесты.
- Внутрикожные тесты - эти тесты похожи на скарификационные и прик-тесты, но отличаются большей чувствительностью (примечание переводчиков: но при этом меньшей специфичностью).
- Исследование крови (РАСТ или ИФА) - иногда доктор может предпочесть провести исследование крови, так называемый РАСТ-тест (радиоаллергосорбентный тест).
- Провокационные тесты - эти тесты выполняются лишь в том случае, когда все описанные выше тесты невозможны, но при этом пациент нуждается в продукте или лекарственном препарате, к которым он может иметь аллергию.



КТО МОЖЕТ ПРОЙТИ АЛЛЕРГОТЕСТИРОВАНИЕ?

- Взрослые и дети любого возраста могут пройти обследование на аллергию. Поскольку разные люди чувствительны к разным аллергенам, ваш аллерголог сначала опросит вас, чтобы определить, какие исследования для вас нужнее.



ПРИЧИНЫ ДЛЯ АЛЛЕРГОТЕСТИРОВАНИЯ

- Аллергопробы дают конкретную информацию. И коль скоро вы знаете конкретный аллерген, вызывающий ваши симптомы, вы может попробовать:
 - 1) избегать контакта с аллергеном;
 - 2) получать специфическое лечение
 - 3) и при необходимости специфическую иммунотерапию аллергенами (СИТ).



ЧТО ТАКОЕ ПИКФЛОУМЕТР?

- Пикфлоуметр - простое, портативное, недорогое устройство, которое определяет пиковую скорость выдоха. Некоторые несколько похожи на дудочки. Пациенты с астмой выдыхают в это устройство сильно и быстро, и получаемое таким образом значение пиковой скорости выдоха показывает, насколько открыты дыхательные пути и насколько трудно/легко дышать.



ОСНОВНЫЕ ШАГИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПИКФЛОУМЕТРА:

- убедитесь, что стрелка прибора указывает на "0" или установлена в самом начале шкалы;
- встаньте (если вы способны);
- сделайте как можно более глубокий вдох;
- поместите мундштук пикфлоуметра в рот и обхватите его губами;
- выдохните так сильно и быстро, как только возможно (за 1 или 2 секунды);
- не кашляйте и не закрывайте языком мундштук;
- запишите полученное значение;
- повторите указанные выше шаги еще два раза и запишите самый высокий показатель из полученных трех в ваш дневник.



ЗАПОМНИТЕ!

- Как любой нормальный человек, который раз в полгода посещает стоматолога, любой здравомыслящий астматик не реже 1 раза в 3 месяца посещает своего врача - АЛЛЕРГОЛОГА или ПУЛЬМОНОЛОГА. Когда вы направляетесь к врачу, сформулируйте ваши вопросы или опасения. Вы будете подготовлены к беседе. Это крайне важно для успешного лечения.

