

## «Эта многоликая аллергия»

Высокая частота аллергических заболеваний и состояний - одна из характерных примет нашего времени. Она свидетельствует о нарушении гармоничного общения человека со средой его обитания. Для этого есть две принципиальные причины - повышение агрессивности среды (негативные процессы в сфере экологии) и определенные изменения, происходящие в сфере иммунной системы человека. Не затрагивая вопросы экологии, давайте разберемся, почему происходят эти нарушения и как помочь ребенку с аллергическим заболеванием.

### *Что такое иммунитет?*

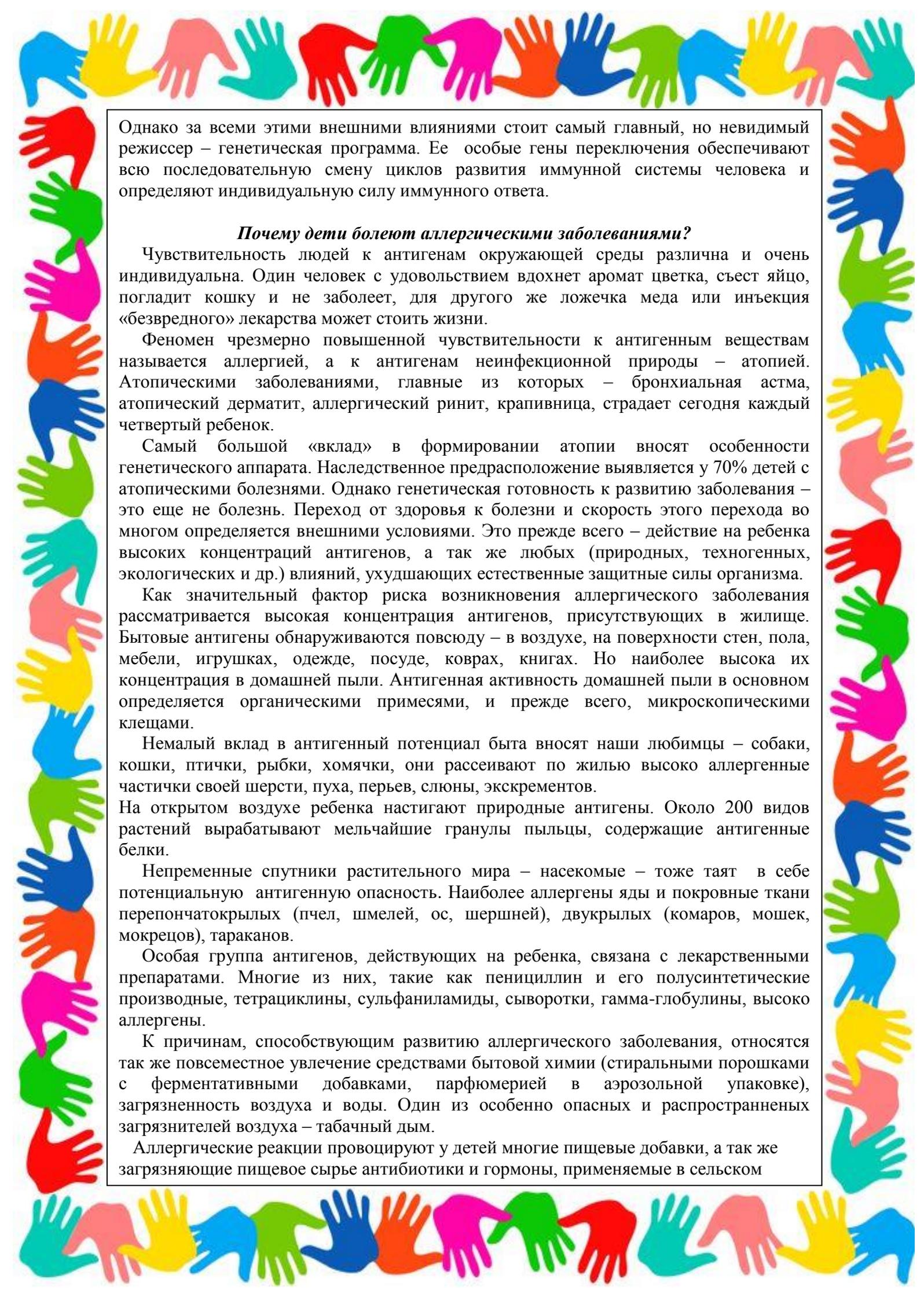
Человеческий организм – это открытая система, являющаяся частью биосферы Земли, но при этом сохраняющая свою биологическую индивидуальность и целостность. Такая возможность обеспечивается различными физиологическими механизмами. Главные из них связаны с иммунной системой. Основное назначение иммунитета состоит в том, что он охраняет организм от проникновения в его внутреннюю среду веществ, несущих генетически чужеродную информацию, а если это все-таки происходит – разрушает и выводит их. Подобные системы есть во всех устойчивых видах живой природы. Прекрасной иллюстрацией к тому, что произойдет в случае несрабатывания этой системы защиты, могут быть взаимоотношения бактериальной клетки с вирусом. Если вирусу удастся прикрепиться к стенке бактерии, он впрыскивает в нее свои нуклеиновые кислоты и бактерия, подчиняясь чужой генетической программе, начинает безудержно воспроизводить в себе новые вирусы, которые приводят ее к гибели.

Иммунитет регулирует отношения организма человека с многочисленным и разнообразным микробиологическим окружением. Если иммунный контроль ослабевает, то мирное сосуществование между ними сменяется на «вооруженные конфликты», исход которых лежит в широком диапазоне – от гнойничка на коже до развития тяжелых и даже смертельных заболеваний. Конечный результат в значительной мере зависит от слаженности в работе иммунной системы и ее резервной мощности. Хорошо работающий иммунитет продлевает человеку жизнь и спасает от многих болезней, связанных с повреждением собственных клеток организма.

**Иммунитет** – это очень сложная и длительно созревающая система. Она совершенствуется на протяжении 12-14 лет. У новорожденного очень небольшой набор факторов иммунитета, к тому же почти все они не его собственные, а материнские. Мать еще внутриутробно через пуповину передает ребенку часть своих защитных иммунных белков. После рождения она продолжает делиться с ним своим иммунитетом через грудное молоко. Иммунные клетки и белки, получаемые с молоком матери, не разрушаются в кишечнике ребенка. Они остаются активными и выполняют свою функцию в организме ребенка так же успешно, как в организме матери.

К 4-6 годам содержание в крови иммуноглобулинов достигает уровня взрослых, значительно увеличивается количество иммунных клеток. Казалось бы, что на пути к совершенству пройдены все трудности, но впереди возникает еще один барьер – подростковый возраст. Последний ростовой скачок и гормональная перестройка уменьшают относительную массу лимфоидной ткани и угнетают функцию иммунных клеток, заставляя иммунитет напрягаться в своем развитии.

Качество формирующейся иммунной системы во многом зависит от особенностей жизни ребенка – среды его обитания, питания, частоты и характера заболеваний.



Однако за всеми этими внешними влияниями стоит самый главный, но невидимый режиссер – генетическая программа. Ее особые гены переключения обеспечивают всю последовательную смену циклов развития иммунной системы человека и определяют индивидуальную силу иммунного ответа.

### ***Почему дети болеют аллергическими заболеваниями?***

Чувствительность людей к антигенам окружающей среды различна и очень индивидуальна. Один человек с удовольствием вдохнет аромат цветка, съест яйцо, погладит кошку и не заболевает, для другого же ложечка меда или инъекция «безвредного» лекарства может стоить жизни.

Феномен чрезмерно повышенной чувствительности к антигенным веществам называется аллергией, а к антигенам неинфекционной природы – атопией. Атопическими заболеваниями, главные из которых – бронхиальная астма, атопический дерматит, аллергический ринит, крапивница, страдает сегодня каждый четвертый ребенок.

Самый большой «вклад» в формировании атопии вносят особенности генетического аппарата. Наследственное предрасположение выявляется у 70% детей с атопическими болезнями. Однако генетическая готовность к развитию заболевания – это еще не болезнь. Переход от здоровья к болезни и скорость этого перехода во многом определяется внешними условиями. Это прежде всего – действие на ребенка высоких концентраций антигенов, а так же любых (природных, техногенных, экологических и др.) влияний, ухудшающих естественные защитные силы организма.

Как значительный фактор риска возникновения аллергического заболевания рассматривается высокая концентрация антигенов, присутствующих в жилище. Бытовые антигены обнаруживаются повсюду – в воздухе, на поверхности стен, пола, мебели, игрушках, одежде, посуде, коврах, книгах. Но наиболее высока их концентрация в домашней пыли. Антигенная активность домашней пыли в основном определяется органическими примесями, и прежде всего, микроскопическими клещами.

Немалый вклад в антигенный потенциал быта вносят наши любимцы – собаки, кошки, птички, рыбки, хомячки, они рассеивают по жилью высоко аллергенные частички своей шерсти, пуха, перьев, слюны, экскрементов.

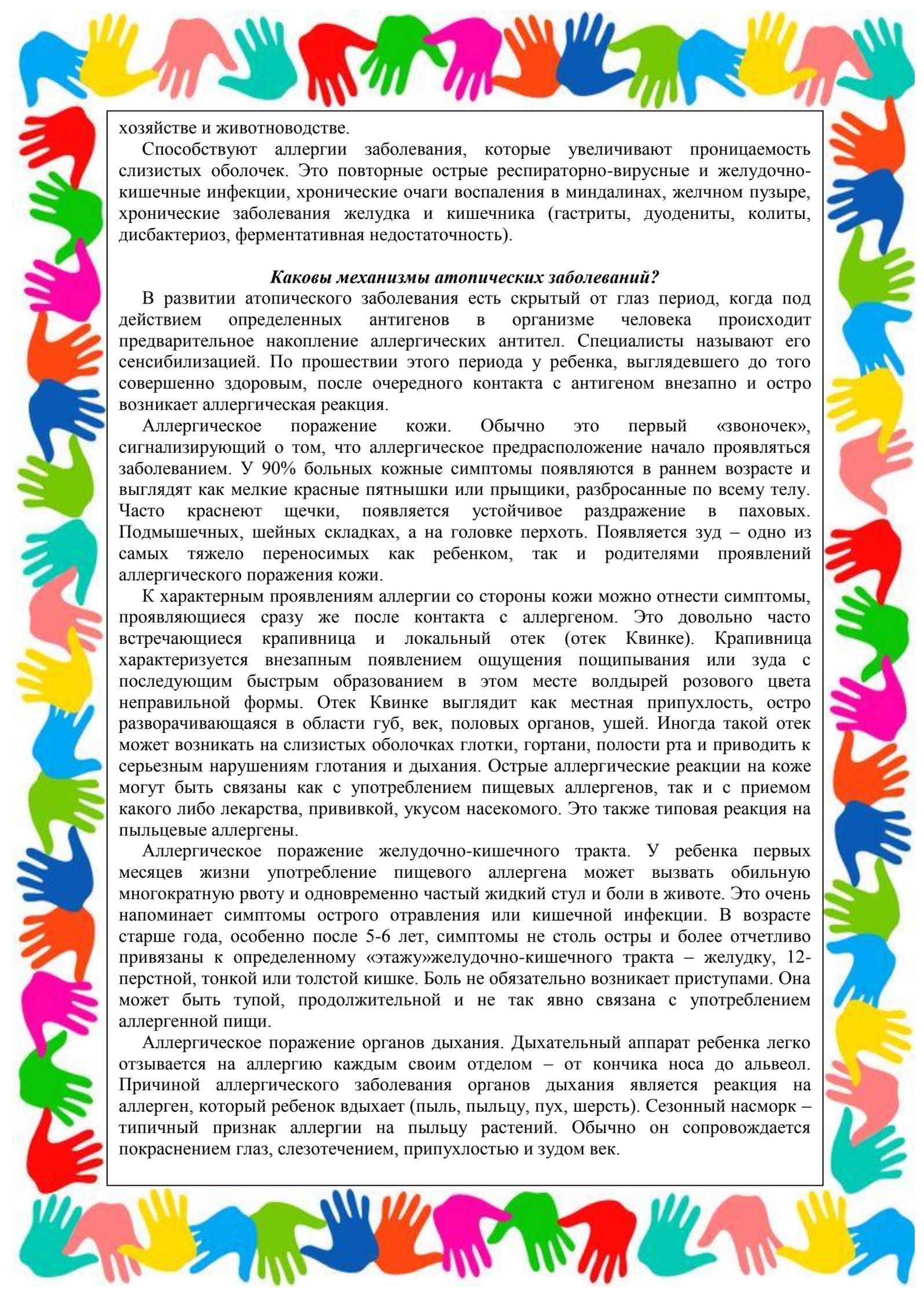
На открытом воздухе ребенка настигают природные антигены. Около 200 видов растений вырабатывают мельчайшие гранулы пыльцы, содержащие антигенные белки.

Непременные спутники растительного мира – насекомые – тоже таят в себе потенциальную антигенную опасность. Наиболее аллергены яды и покровные ткани перепончатокрылых (пчел, шмелей, ос, шершней), двукрылых (комаров, мошек, мокрецов), тараканов.

Особая группа антигенов, действующих на ребенка, связана с лекарственными препаратами. Многие из них, такие как пенициллин и его полусинтетические производные, тетрациклины, сульфаниламиды, сыворотки, гамма-глобулины, высоко аллергены.

К причинам, способствующим развитию аллергического заболевания, относятся так же повсеместное увлечение средствами бытовой химии (стиральными порошками с ферментативными добавками, парфюмерией в аэрозольной упаковке), загрязненность воздуха и воды. Один из особенно опасных и распространенных загрязнителей воздуха – табачный дым.

Аллергические реакции провоцируют у детей многие пищевые добавки, а так же загрязняющие пищевое сырье антибиотики и гормоны, применяемые в сельском



хозяйстве и животноводстве.

Способствуют аллергии заболевания, которые увеличивают проницаемость слизистых оболочек. Это повторные острые респираторно-вирусные и желудочно-кишечные инфекции, хронические очаги воспаления в миндалинах, желчном пузыре, хронические заболевания желудка и кишечника (гастриты, дуодениты, колиты, дисбактериоз, ферментативная недостаточность).

### ***Каковы механизмы атопических заболеваний?***

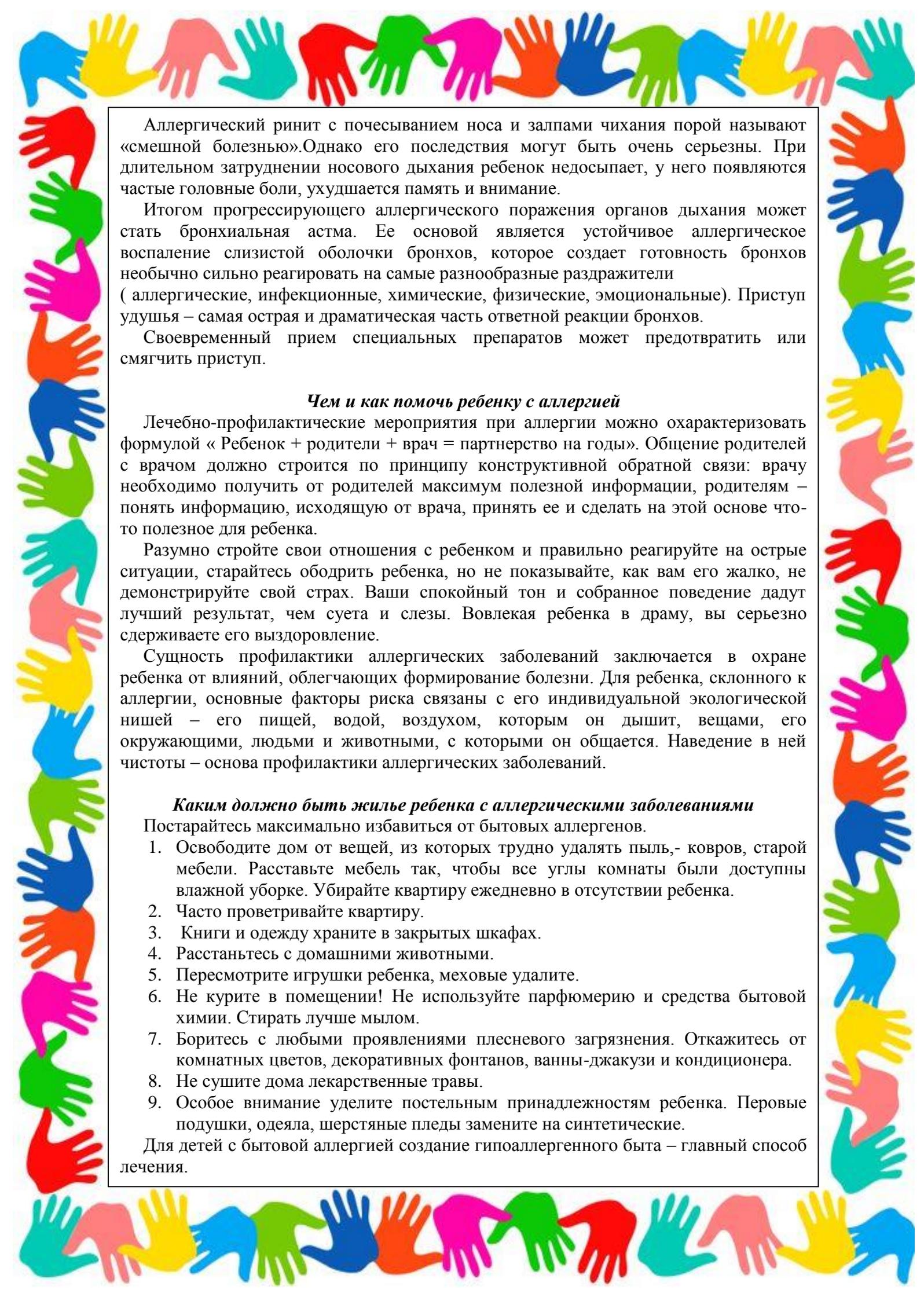
В развитии атопического заболевания есть скрытый от глаз период, когда под действием определенных антигенов в организме человека происходит предварительное накопление аллергических антител. Специалисты называют его сенсибилизацией. По прошествии этого периода у ребенка, выглядевшего до того совершенно здоровым, после очередного контакта с антигеном внезапно и остро возникает аллергическая реакция.

Аллергическое поражение кожи. Обычно это первый «звоночек», сигнализирующий о том, что аллергическое предрасположение начало проявляться заболеванием. У 90% больных кожные симптомы появляются в раннем возрасте и выглядят как мелкие красные пятнышки или прыщики, разбросанные по всему телу. Часто краснеют щечки, появляется устойчивое раздражение в паховых. Подмышечных, шейных складках, а на головке перхоть. Появляется зуд – одно из самых тяжело переносимых как ребенком, так и родителями проявлений аллергического поражения кожи.

К характерным проявлениям аллергии со стороны кожи можно отнести симптомы, проявляющиеся сразу же после контакта с аллергеном. Это довольно часто встречающиеся крапивница и локальный отек (отек Квинке). Крапивница характеризуется внезапным появлением ощущения пощипывания или зуда с последующим быстрым образованием в этом месте волдырей розового цвета неправильной формы. Отек Квинке выглядит как местная припухлость, остро разворачивающаяся в области губ, век, половых органов, ушей. Иногда такой отек может возникать на слизистых оболочках глотки, гортани, полости рта и приводить к серьезным нарушениям глотания и дыхания. Острые аллергические реакции на коже могут быть связаны как с употреблением пищевых аллергенов, так и с приемом какого либо лекарства, прививкой, укусом насекомого. Это также типовая реакция на пыльцевые аллергены.

Аллергическое поражение желудочно-кишечного тракта. У ребенка первых месяцев жизни употребление пищевого аллергена может вызвать обильную многократную рвоту и одновременно частый жидкий стул и боли в животе. Это очень напоминает симптомы острого отравления или кишечной инфекции. В возрасте старше года, особенно после 5-6 лет, симптомы не столь остры и более отчетливо привязаны к определенному «этажу» желудочно-кишечного тракта – желудку, 12-перстной, тонкой или толстой кишке. Боль не обязательно возникает приступами. Она может быть тупой, продолжительной и не так явно связана с употреблением аллергенной пищи.

Аллергическое поражение органов дыхания. Дыхательный аппарат ребенка легко отзывается на аллергию каждым своим отделом – от кончика носа до альвеол. Причиной аллергического заболевания органов дыхания является реакция на аллерген, который ребенок вдыхает (пыль, пыльцу, пух, шерсть). Сезонный насморк – типичный признак аллергии на пыльцу растений. Обычно он сопровождается покраснением глаз, слезотечением, припухлостью и зудом век.



Аллергический ринит с чиханием носа и заложенностью носа порой называют «смешной болезнью». Однако его последствия могут быть очень серьезны. При длительном затруднении носового дыхания ребенок недосыпает, у него появляются частые головные боли, ухудшается память и внимание.

Итогом прогрессирующего аллергического поражения органов дыхания может стать бронхиальная астма. Ее основой является устойчивое аллергическое воспаление слизистой оболочки бронхов, которое создает готовность бронхов необычно сильно реагировать на самые разнообразные раздражители (аллергические, инфекционные, химические, физические, эмоциональные). Приступ удушья – самая острая и драматическая часть ответной реакции бронхов.

Своевременный прием специальных препаратов может предотвратить или смягчить приступ.

### ***Чем и как помочь ребенку с аллергией***

Лечебно-профилактические мероприятия при аллергии можно охарактеризовать формулой «Ребенок + родители + врач = партнерство на годы». Общение родителей с врачом должно строиться по принципу конструктивной обратной связи: врачу необходимо получить от родителей максимум полезной информации, родителям – понять информацию, исходящую от врача, принять ее и сделать на этой основе что-то полезное для ребенка.

Разумно стройте свои отношения с ребенком и правильно реагируйте на острые ситуации, старайтесь ободрить ребенка, но не показывайте, как вам его жалко, не демонстрируйте свой страх. Ваши спокойный тон и собранное поведение дадут лучший результат, чем суета и слезы. Вовлекая ребенка в драму, вы серьезно сдерживаете его выздоровление.

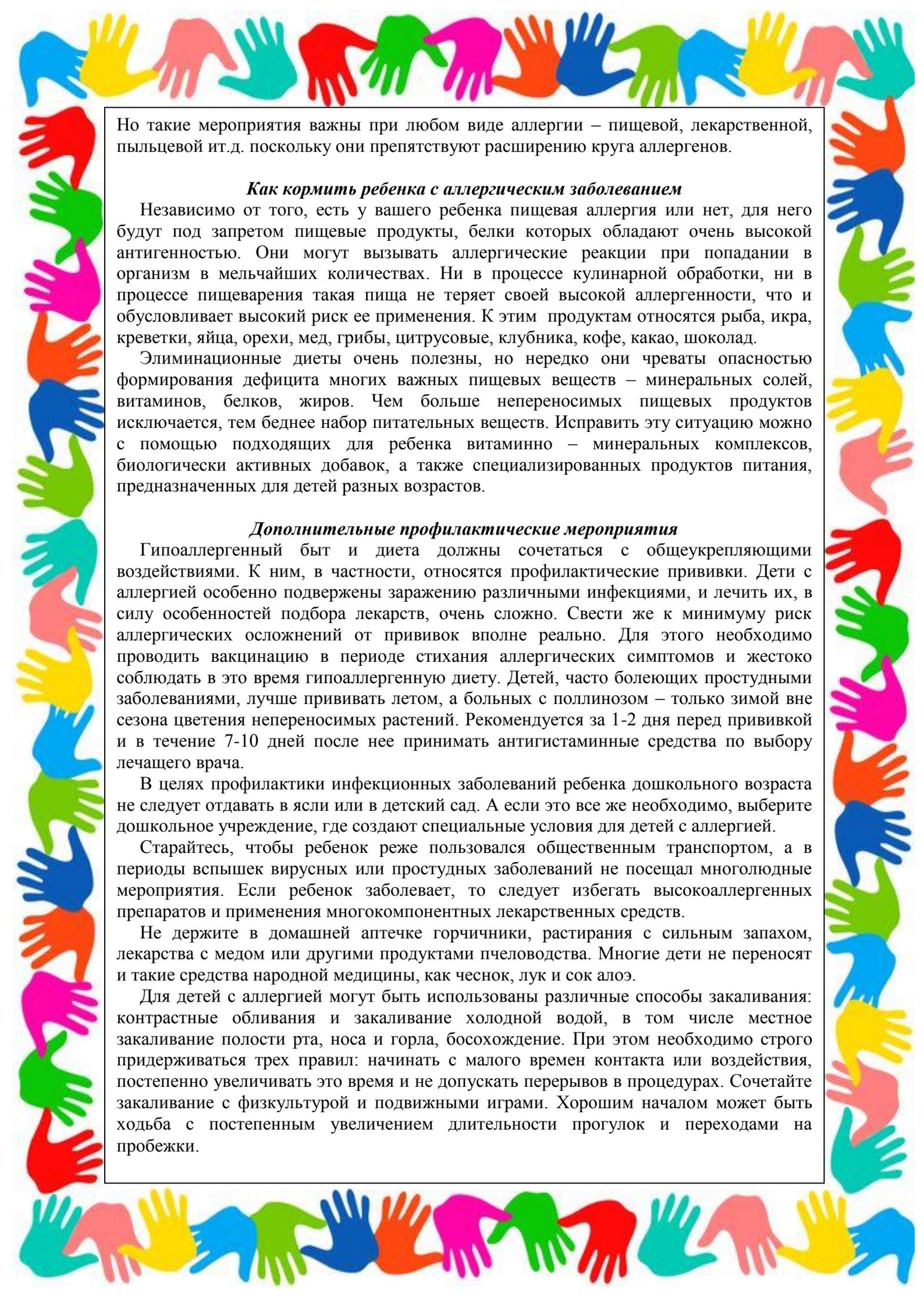
Сущность профилактики аллергических заболеваний заключается в охране ребенка от влияний, облегчающих формирование болезни. Для ребенка, склонного к аллергии, основные факторы риска связаны с его индивидуальной экологической нишей – его пищей, водой, воздухом, которым он дышит, вещами, его окружающими, людьми и животными, с которыми он общается. Наведение в ней чистоты – основа профилактики аллергических заболеваний.

### ***Каким должно быть жилье ребенка с аллергическими заболеваниями***

Постарайтесь максимально избавиться от бытовых аллергенов.

1. Освободите дом от вещей, из которых трудно удалять пыль, - ковров, старой мебели. Расставьте мебель так, чтобы все углы комнаты были доступны влажной уборке. Убирайте квартиру ежедневно в отсутствие ребенка.
2. Часто проветривайте квартиру.
3. Книги и одежду храните в закрытых шкафах.
4. Расстаньтесь с домашними животными.
5. Пересмотрите игрушки ребенка, меховые удалите.
6. Не курите в помещении! Не используйте парфюмерию и средства бытовой химии. Стирать лучше мылом.
7. Боритесь с любыми проявлениями плесневого загрязнения. Откажитесь от комнатных цветов, декоративных фонтанов, ванны-джакузи и кондиционера.
8. Не сушите дома лекарственные травы.
9. Особое внимание уделите постельным принадлежностям ребенка. Перовые подушки, одеяла, шерстяные пледы замените на синтетические.

Для детей с бытовой аллергией создание гипоаллергенного быта – главный способ лечения.



Но такие мероприятия важны при любом виде аллергии – пищевой, лекарственной, пыльцевой ит.д. поскольку они препятствуют расширению круга аллергенов.

### ***Как кормить ребенка с аллергическим заболеванием***

Независимо от того, есть у вашего ребенка пищевая аллергия или нет, для него будут под запретом пищевые продукты, белки которых обладают очень высокой антигенностью. Они могут вызывать аллергические реакции при попадании в организм в мельчайших количествах. Ни в процессе кулинарной обработки, ни в процессе пищеварения такая пища не теряет своей высокой аллергенности, что и обуславливает высокий риск ее применения. К этим продуктам относятся рыба, икра, креветки, яйца, орехи, мед, грибы, цитрусовые, клубника, кофе, какао, шоколад.

Элиминационные диеты очень полезны, но нередко они чреваты опасностью формирования дефицита многих важных пищевых веществ – минеральных солей, витаминов, белков, жиров. Чем больше непереносимых пищевых продуктов исключается, тем беднее набор питательных веществ. Исправить эту ситуацию можно с помощью подходящих для ребенка витаминно – минеральных комплексов, биологически активных добавок, а также специализированных продуктов питания, предназначенных для детей разных возрастов.

### ***Дополнительные профилактические мероприятия***

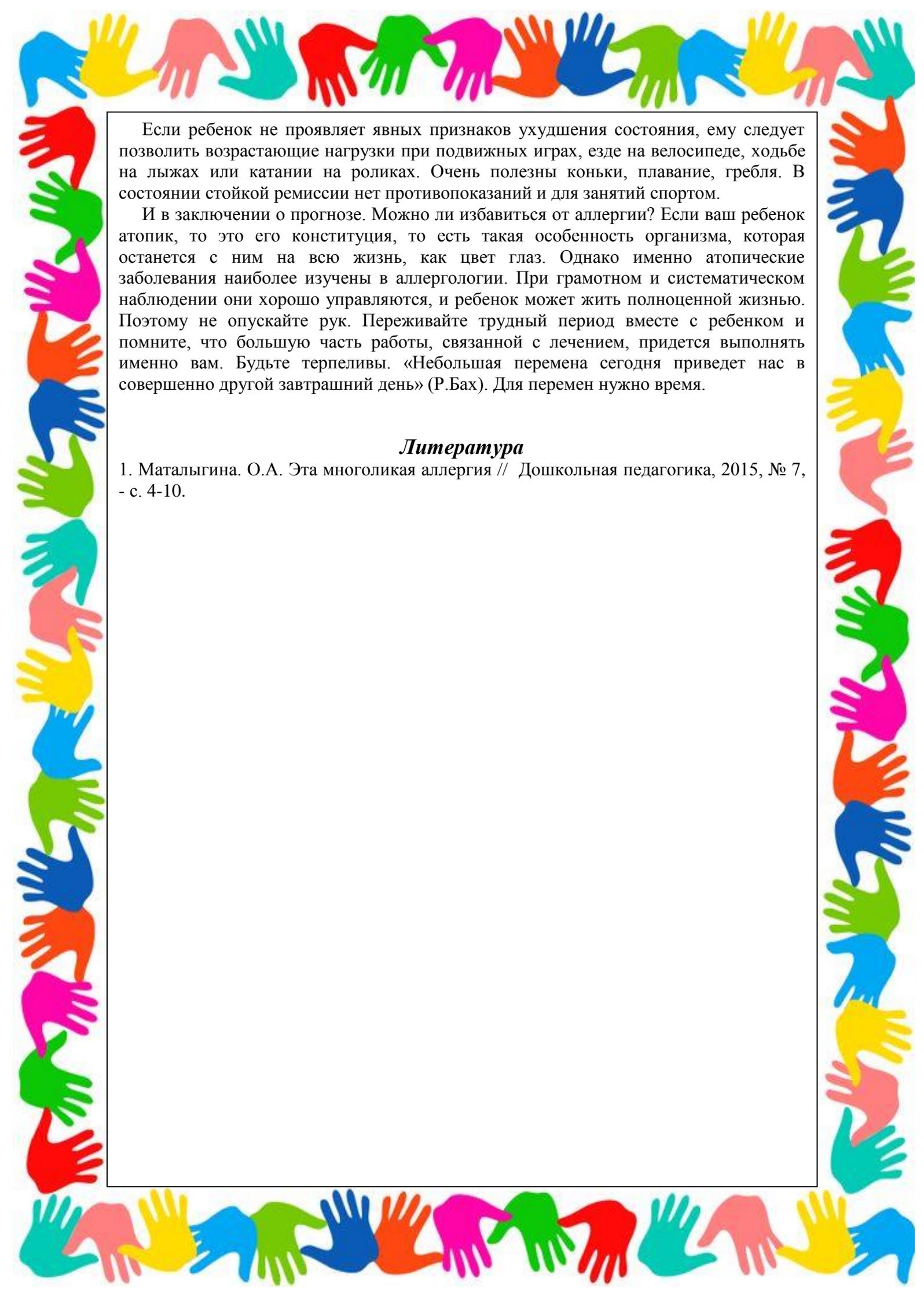
Гипоаллергенный быт и диета должны сочетаться с общеукрепляющими воздействиями. К ним, в частности, относятся профилактические прививки. Дети с аллергией особенно подвержены заражению различными инфекциями, и лечить их, в силу особенностей подбора лекарств, очень сложно. Свести же к минимуму риск аллергических осложнений от прививок вполне реально. Для этого необходимо проводить вакцинацию в периоде стихания аллергических симптомов и жестоко соблюдать в это время гипоаллергенную диету. Детей, часто болеющих простудными заболеваниями, лучше прививать летом, а больных с поллинозом – только зимой вне сезона цветения непереносимых растений. Рекомендуется за 1-2 дня перед прививкой и в течение 7-10 дней после нее принимать антигистаминные средства по выбору лечащего врача.

В целях профилактики инфекционных заболеваний ребенка дошкольного возраста не следует отдавать в ясли или в детский сад. А если это все же необходимо, выберите дошкольное учреждение, где создают специальные условия для детей с аллергией.

Старайтесь, чтобы ребенок реже пользовался общественным транспортом, а в периоды вспышек вирусных или простудных заболеваний не посещал многолюдные мероприятия. Если ребенок болеет, то следует избегать высокоаллергенных препаратов и применения многокомпонентных лекарственных средств.

Не держите в домашней аптечке горчичники, растирания с сильным запахом, лекарства с медом или другими продуктами пчеловодства. Многие дети не переносят и такие средства народной медицины, как чеснок, лук и сок алоэ.

Для детей с аллергией могут быть использованы различные способы закаливания: контрастные обливания и закаливание холодной водой, в том числе местное закаливание полости рта, носа и горла, босохождение. При этом необходимо строго придерживаться трех правил: начинать с малого времени контакта или воздействия, постепенно увеличивать это время и не допускать перерывов в процедурах. Сочетайте закаливание с физкультурой и подвижными играми. Хорошим началом может быть ходьба с постепенным увеличением длительности прогулок и переходами на пробежки.



Если ребенок не проявляет явных признаков ухудшения состояния, ему следует позволить возрастающие нагрузки при подвижных играх, езде на велосипеде, ходьбе на лыжах или катании на роликах. Очень полезны коньки, плавание, гребля. В состоянии стойкой ремиссии нет противопоказаний и для занятий спортом.

И в заключении о прогнозе. Можно ли избавиться от аллергии? Если ваш ребенок атопик, то это его конституция, то есть такая особенность организма, которая останется с ним на всю жизнь, как цвет глаз. Однако именно атопические заболевания наиболее изучены в аллергологии. При грамотном и систематическом наблюдении они хорошо управляются, и ребенок может жить полноценной жизнью. Поэтому не опускайте рук. Переживайте трудный период вместе с ребенком и помните, что большую часть работы, связанной с лечением, придется выполнять именно вам. Будьте терпеливы. «Небольшая перемена сегодня приведет нас в совершенно другой завтрашний день» (Р.Бах). Для перемен нужно время.

### *Литература*

1. Маталыгина. О.А. Эта многоликая аллергия // Дошкольная педагогика, 2015, № 7, - с. 4-10.