

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ №1⁽⁸⁵⁾ 2013

Коварная аллергия

Бронхиальная астма, отек Квинке,
дерматит, поллиноз, конъюнктивит

Подписной
индекс
в каталоге
«Почта России»
10813



16+

библиотечка газет

ГАЗЕТНЫЙ МИР СЛОГ
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ
рецепции врачей

САМ СЕБЕ
ЛЕКАРЬ

ЛЕКАРЬ

ПРОСВЕДИ - ЗАНИМАСЬ
ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ
В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Читайте в следующем номере!

ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Диагноз «рак» всегда вызывает безотчетный страх. Но сегодня онкология вовсе не считается окончательным приговором, ведь большинство злокачественных опухолей, обнаруженных на ранней стадии, излечивается.

В февральском номере журнала «Простые рецепты здоровья» мы поможем разобраться в причинах развития раковых заболеваний, как возникают опухоли и когда они перерождаются в злокачественные образования.

Специалисты расскажут о симптомах различных онкологических болезней, современных методах диагностики и лечения. А наши читатели поделятся бесценным опытом преодоления этого страшного недуга.

Людам с раковыми опухолями очень важно обладать полной информацией о своем заболевании, верить в успех лечения, с оптимизмом смотреть в будущее. Когда пациент становится союзником врача и сам занимает активную позицию по отношению к болезни, сроки выздоровления сокращаются, а качество жизни повышается.

**Очередной выпуск журнала
«Простые рецепты здоровья» № 2 (86) 2013 г.
поступит в продажу 6 февраля.**

ПСОРИАЗ может быть побежден

Уникальный негормональный крем «**ПСОРИКОН**» с добавлением лекарственных трав и масел. Действие одновременно изнутри и снаружи. Отличные результаты. Высылаем наложенным платежом.

При единовременном заказе 4 комплектов - 5-й бесплатно. **Крем 100 г - 250 руб.; фитосбор 50 г - 50 руб.**

Заявки направлять: **445027, г. Тольятти, а/я 1175 «Товары для здоровья»**
или по т. **8(8482) 22-60-72**, e-mail: **rcp2007@yandex.ru**

ОГРН 106632015982. Реклама.

г. Тольятти, ул. Революционная, 50/40.

Глава I

Что надо знать об аллергии

Враги иммунитета	3
Береги здоровье смолоду	5
Аллергический шок	7
О чем расскажет самодиагностика	8
Избегайте стрессов	9
Как распознать «вредителя»	9
Нежеланное наследство	10
В дорогу с аптечкой	11
Что полезно грудничку	12

Глава II

Нарушения дыхания

Поллиноз

Расцветали яблони и груши	13
Перед обедом — рафинад	15
С оглядкой на пыльцу	16
Памятка аллергику	17
Клин клином вышибают	18

Вазомоторный ринит

Наводнение в носу	19
Лечебное дыхание	21
Как нужно сморкаться?	22
Боярышник, пихта, береза	22
Тонкий механизм	23
Массаж от насморка	24
Что за несчастье — вечная «капель»!	25
Одуванчик — целебное солнышко	27
А впрочем, для здоровья полезны холода!	28

Бронхиальная астма

Если дышится с трудом	29
Откуда ждать беду?	30
Как пользоваться ингалятором?	31
Контролируйте вдох и выдох	32
Методы лечения астмы	33
Что делать во время приступа?	35
Самолечению не поддается!	36
Мой дом — моя крепость	38

Так ли безобидна плесень?	40
Держите холодильник в чистоте	41
Что скрывает слой пыли?	42
Обустройте быт по-новому	43
Скажите специям «нет»	45
Забудьте про антибиотики	46
Как быть с домашним питомцем? ..	47

Глава III

Если воспалились глаза

Блефарит

Микробы на ресницах	49
Диагностика	52
Закаляйтесь!	53
Все беды от кошки?	55
Игры для усталых глаз	56

Конъюнктивит

Забастовка иммунной системы	57
Косметика или клещ?	60
Лекарственный десант	61
Диагностика	63
Умывайтесь травяным настоем	64
Аллергия на кондиционер?	65
Глаза на мокром месте	66
Черная смородина самая полезная	68

Кератит

Виновники воспаления	69
Когда линзы становятся опасны... ..	70
Лечебные процедуры для глаз	72
Средства скорой помощи	73
Целительное каланхоэ	74

Глава IV

Кожные страдания

Крапивница

Волдыри на коже	75
Чего боится дерматит?	76
В чем причина кожной сыпи?	77
Домашняя неотложка при крапивнице	79

Отек Квинке

Внезапные отеки: в чем причина? ..	80
------------------------------------	----

Гистамин и сосуды	82
Повышаем иммунитет	83
Первая помощь	83
Сок из корня сельдерея	84
Лечит яснотка белая	84
Как снять отек	85

Контактный дерматит

В поисках аллергена	86
Так ли безобидны лаки?	87
Опасный маникюр	88
Лоскутный тест	88
Красота требует жертв?	89
Расти, коса, до пояса	89

Холодовая аллергия

Для кого-то холода не забава, а беда	91
Ой, мороз, не морозь меня!	93
Не забывайте варежки и таблетки	95

Укусы насекомых

Когда комары атакуют	96
Петрушка против зуда	97

Иммунитет к яду	97
Аллергия на укусы пчелы	98
Спасительный аромат чайного дерева	99
В гостях у природы	100

Глава V

Пищевая угроза

Еда с последствиями	101
Невидимая отравка	103
Не дайте болезни шанса	103
Диагностика на дому	104
Кедровые орехи не для всех	105
Как пить молоко?	106
Соблюдайте дозировку	107
Тест на голодный желудок	108

Глава VI

Опасные лекарства

Главное — не навредить	109
Советы врача-аллерголога	110
Чем «пахнут» ремесла	111
Группа риска	112



Прежде чем приступить к самолечению, посоветуйтесь с врачом.

Фото на обложке Stockbroker.. | Dreamstime.com \ Dreamstock.ru

«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»,

выпуск I (85), январь 2013 г.

Подписные индексы: 16462, 10813

Главный редактор Е.Н. ПОЛЯКОВА

Редактор Н.В. МЕЛЬНИКОВА

Телефон (831) 432-98-16

e-mail: zdorovye@gmi.ru

Учредитель — ЗАО «Издательство "Газетный мир"»

Издатель — ЗАО «Издательство "Газетный мир"»

Адрес издателя и редакции: 603126,

Нижний Новгород, ул. Родионова, д. 192, корп. 1

www.gmi.ru

Рекламное агентство

Телефон (831) 434-88-20, факс (831) 434-88-22

e-mail: reklama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации
ответственность несет рекламодатель

Служба продаж

Телефоны: (831) 469-98-09, 469-98-15,

факс (831) 469-98-00, e-mail: sales@gmi.ru

Отдел подписки

8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный)

Отдел продаж наложенным платежом:

Телефоны: 8-800-100-17-10 (звонок по России бесплат-
ный), (831) 469-98-20, 469-98-22, e-mail: kniga@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок

Вопросы по доставке:

телефон (831) 469-98-78, e-mail: dostavka@gmi.ru

Вопросы по претензиям:

телефон (831) 469-98-71, e-mail: pretenziya@gmi.ru

Распространение в Республике Беларусь

ООО «Арго-НН». Адрес: 220030, Минск,

ул. К. Маркса, д. 15, офис 313, тел. 328-68-46

Подписной индекс РУП «Белпочта» 16462

Журнал зарегистрирован Министерством РФ по
делам печати, телерадиовещания и средств массовых
коммуникаций.

Свидетельство о регистрации средства массовой
информации ПИ № 77-15187 от 15.04.2003 г.

Подписано в печать 5 декабря 2012 г. в 10 часов

(по графику — в 10 часов).

Дата выхода в свет 3 января 2013 г.

Установочный тираж 72295 Заказ № 5354001.

Цена договорная

Отпечатано в ОАО «Первая образцовая типография»,
филиал «Нижполиграф», 603950, Нижний Новгород,

ул. Варварская, 32.

Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения,
письма и обращения читателей. Факт пересылки их в редакцию означает согласие автора
на использование их в любой форме и любым способом.

Редакция оставляет за собой право литературной обработки писем перед публикацией.

Глава I

Что надо знать об аллергии

Враги иммунитета

*Почему возникает аллергия? Об этом рассказывает
аллерголог-иммунолог врач высшей категории
Елена Анатольевна МЕЛЬНИКОВА.*

— Аллергия — это заболевание, которое выражается в повышенной чувствительности к различным веществам (аллергенам) окружающей среды. Наиболее известные аллергены — это пыльца растений, споры микроскопических грибов, клещи домашней пыли, шерсть и перхоть домашних животных, лекарственные средства, пищевые продукты.

У здорового человека подобные вещества не вызывают аллергии. А у больного иммунная система работает таким образом, что в организме вырабатывается большее количество

иммуноглобулина Е (группа антител). Когда его в организме выше нормы, возникают аллергические реакции: дерматит, ринит, астма.

Предрасположенность к аллергии достается в наследство, поскольку поломка генетического аппарата идет на уровне ДНК. Вот почему количество больных растет в геометрической прогрессии. К сожалению, на сегодняшний день наука еще не способна воздействовать на генетический аппарат человека.

Лекарства очень часто являются причиной аллергических

реакций. Например, антибиотик, попав в организм, повышает его чувствительность, а при повторном приеме лекарства из клеток тканей начинают выделяться антитела, которые и приводят к нежелательным явлениям.

Наибольшим аллергическим воздействием обладают антибиотики, жаропонижающие, противогриппозные, успокаивающие и витаминные средства.

Аллергия только на первый взгляд выглядит не опасно. Если ее не лечить, она может давать скачки температуры, вызывать гастриты, миокардиты и другие воспалительные заболевания, ослабляя иммунную систему.

Со временем человек может реагировать на большее число аллергенов. Так, если у ребенка в годик была пищевая аллергия, то в пять лет к ней присоединятся пыльцевая, затем бытовая. Или заболевание становится более тяжелым: например, поллиноз, который проявлялся ринитом и конъюнктивитом, спускается вниз и переходит в бронхиальную астму.

Надо отметить, что бронхиальная астма в раннем детском

возрасте редко бывает чисто аллергической. Довольно часто причина кроется во внутриутробной инфекции, которая была занесена через кровь от мамы. Правильно проведенное лечение убирает все астматические признаки.

Повысить качество жизни аллергику можно с помощью известных мер профилактики. Возьмем, например, закаливание (купание, обливание водой). Вода воздействует на надпочечники, они вырабатывают гормоны, которые повышают защитные силы организма.

Также вода смывает все аллергены, попадающие на кожу извне.

Был у меня пациент (мальчик 14 лет) с тяжелой бронхиальной астмой. Помимо лечения он стал регулярно посещать бассейн. А однажды мы там встретились, и я была удивлена тем, что этот мальчик под водой проплыл через весь бассейн. Вот какие чудеса преподносит нам организм, если его укреплять.

Поэтому главная профилактика аллергии — здоровый образ жизни: гимнастика, закаливание, правильное питание, занятия спортом.

Цифры в тему

Аллергическими заболеваниями страдают более 20% населения планеты. В последние 30 лет количество больных удваивается каждое десятилетие.

Береги здоровье смолоду

*О том, как повысить защитные силы организма, рассказывает аллерголог-иммунолог врач высшей категории
Татьяна Дмитриевна ЧИТЛОВА.*

Многие люди считают, что их иммунитет нуждается в коррекции, но на самом деле наши защитные силы очень велики, работа всех органов и систем постоянно совершенствуется и обновляется. Исключение составляют только врожденные дефекты, например первичные иммунодефициты.

Лучше обратите внимание на немедикаментозные способы укрепления и поддержания иммунной системы. Постарайтесь избегать переутомления, нервного перенапряжения, сохраняйте полноценный сон, позволяйте себе отдохнуть днем, больше гуляйте на свежем воздухе.

Не может быть хорошего иммунитета при больном кишечнике! Поэтому необходимо 2 раза в год оздоравливать кишечную

флору пробиотиками, а также включать в рацион продукты, содержащие лакто- и бифидобактерии.

Одним из основных методов тренировки организма является закаливание. Хорошо сочетать эту процедуру с гимнастикой и массажем, что значительно повышает функциональную эффективность дыхательной системы.

Нельзя проводить закаливающие процедуры после физического и эмоционального перенапряжения, бессонной ночи, болезни, а также ранее чем через 1,5 часа после приема пищи.

Важный этап закаливания — физическое совершенствование. Тренируйте выносливость организма путем бега трусцой, плавание, спортивной ходьбы.

Можно повышать защитные силы природными факторами. Летом — разумное пребывание на солнце, начиная с 5–10 минут и постепенное доведение процедуры до 2–3 часов, лучшее время для загара — 9–11 часов утра. Зимой — ультрафиолетовое облучение кварцевой лампой от 10–15 секунд до 2 минут.

Ходите чаще босиком по траве с росой, по горячему песку, закапывайтесь в песок на пляже. Однако зимой старайтесь не допускать сильного охлаждения ног более чем на 3–4 минуты. Приучив ноги к холоду, бегайте по тающему или только выпавшему снегу.

Самый доступный способ закаливания водой — обмывание ног и полоскание горла. При частых болезнях носоглотки полощите горло утром и вечером водой температурой 23–25 градусов, постепенно снижая ее на 1–2 градуса в день.

Влажные обтирания тела начинают с верхних и нижних конечностей, затем переходят на грудь, живот, спину. Обтираться нужно влажной, хорошо отжатой губкой или мокрым полотенцем. Затем кожу необходимо растереть с помощью мяг-

кого массажа до умеренного покраснения.

При обливании ног ополосните нижнюю половину голени и стопы, расходуя 0,5 л воды температурой 20 градусов. Затем вытрите ноги насухо. Можно делать контрастное обливание ног: сначала водой 34–35 градусов, затем 22–24 градуса, после чего следует вновь повторить теплый душ. Так постепенно горячее обливание доводят до температуры 40 градусов, а холодное снижают до 18 градусов.

Закаливание всего тела проводится при температуре воздуха не ниже +23 градуса. Продолжительность обливания — 30–90 секунд, начальная температура +33...+35 градусов для детей и +24...+25 градусов для взрослых. Каждые 3–4 дня температуру снижайте на 1 градус.

Можно использовать для обливания ковш, но лучше в один присест опрокинуть на себя ведро воды, обязательно на макушку.

Очень эффективны контрастные обливания и души с перепадом температур в 10–15 градусов. Также полезно купание в открытых водоемах. Источники содержат особую

структурированную воду, настраивая организм на волну здоровья.

В заключение хочется привести высказывания древних философов.

«Только те болезни, которых мы боимся, берут верх».

«Если ты будешь говорить жизни “да”, то и жизнь ответит тебе “да”».

«Если ты можешь вылечить болезнь и диетой, и лекарством, — выбирай диету».

«Веселые люди быстрее выздоравливают и больше живут».

К врачу

Проконсультироваться у отоларинголога стоит, если:

- ◆ нарушено носовое дыхание;
- ◆ выделения из носа из водянистых и прозрачных стали вязкими и зелеными;
- ◆ ощущается постоянная заложенность носа;
- ◆ беспокоит слезотечение;
- ◆ обострилась боязнь света;
- ◆ чувствуется тяжесть в области виска, лба или лица;
- ◆ появилась резкая слабость, быстрая утомляемость, снизился аппетит;
- ◆ отекает лицо;
- ◆ повышается температура.

Аллергический шок

Самым опасным из всех аллергических реакций является шок. Антигены пищи, окружающей среды, лекарств, яда насекомых и инфузионных растворов в течение нескольких минут могут привести к одышке, крапивнице, отеку Квинке, рвоте, поте-

ре сознания, а в исключительных случаях к падению артериального давления и остановке сердца.

Важно не допустить возникновения шоковых состояний своевременной диагностикой и выполнением врачебных рекомендаций.

Лечение шока — прерогатива врача. Вместе с тем некоторые незначительные признаки могут свидетельствовать о возможном шоке. Следует при-

держиваться принципа: лучше предупредить, чем лечить. Опыт вашего аллерголога позволит избежать нежелательных реакций.

О чем расскажет самодиагностика

По каким признакам можно заподозрить аллергию?

◆ При любой непонятной сыпи и зуде. Особенно если накануне человек ел какой-то новый продукт.

◆ При непонятно откуда появившемся кашле и насморке (без температуры). Если эти симптомы преследуют в одно и то же время суток или года, в определенном месте и сопровождаются зудом, стоит подозревать аллергию. Проанализируйте, не связано ли ухудшение самочувствия с ремонтом, со временем уборки квартиры, стирки, общением с собакой или кошкой.

◆ При резком отеке лица или конечностей без всяких видимых причин.

◆ При повторяющихся приступах свистящего дыхания (но вполне возможно, что это бронхиальная астма).

Кроме того, нередко у человека (неважно, взрослый это или ребенок) можно увидеть особые **признаки аллергии**:

◆ Аллергический салют — жест, характерный для больных аллергическим насморком. Пытаясь уменьшить зуд, больные потирают кончик носа ладонью вверх.

◆ Темные круги под глазами. Впрочем, темные круги под глазами могут появляться и при других заболеваниях — инфекциях, нехватке витаминов или воспалении легких.

◆ Поперечная складка между кончиком носа и переносицей. Возникает при постоянном потирании кончика носа и появляется обычно не ранее чем через 2 года от начала аллергического заболевания. Иногда поперечная складка носа может быть врожденным признаком.

В таком случае она не исчезает при надавливании на кончик носа сверху.

◆ Складки под нижними веками могут появляться у больных с аллергическим насморком и нейродермитом.

◆ Географический язык — пожалуй, один из самых известных признаков аллергии. Язык страдающего аллергией человека напоминает географическую карту. Нередко «географический

язык» является первым признаком, предвестником аллергических заболеваний.

◆ Бочкообразная грудная клетка, когда грудь выглядит как бы «расправленной»: такое чувство, что легкие больного постоянно находятся в состоянии вдоха. Бочкообразная грудная клетка часто встречается у людей, страдающих бронхиальной астмой, эмфиземой и другими заболеваниями легких.

Избегайте стрессов

Люди, находящиеся в состоянии сильного психического стресса, болевают аллергией особенно часто, а приступы аллергии у них протекают значительно тяжелее. Связано это с тем, что иммунная система таких пациентов перестает контролировать ситуацию.

Как распознать «Вредителя»

Чтобы определить, на какие раздражители реагирует организм человека, проводятся различные обследования.

Кожные пробы. В кожу спины или предплечья вносятся малые вещества очищенных аллергенов.

Используются три метода таких проб.

Скарификационный тест: делается процарапывание верхнего слоя кожи и вводится аллерген.

Внутрикожная проба: аллерген вводится шприцем с тонкой иглой.

Игольный тест: на кожу наносится капля аллергена, а затем

под этой каплей делается укол тонкой иглой.

Во всех трех случаях результаты будут известны через 20 минут. Проба считается положительной, если начнется покраснение кожи или появится сыпь. Кожные пробы можно проводить в любом возрасте.

Анализ крови. Для диагностики аллергии важное значение имеет уровень concentra-

ции иммуноглобулина Е в крови. Для теста используется более 200 видов аллергенов.

Провокационные пробы. Анализ осуществляется только в стационаре. В организм человека вводят различные виды аллергенов, чтобы спровоцировать приступ аллергии. Ингаляционная провокационная проба нужна для подтверждения диагноза бронхиальной астмы.

Нежеланное наследство

Известно, что если мама ребенка страдает аллергией, то в 60–70% случаев у ее малыша возникает та же проблема. Если аллергик только папа — риск составляет около 30%. Когда аллергия наблюдается у обоих родителей — риск развития аллергии возрастает.

Однако по наследству передается не вид аллергена, а сама предрасположенность к болезни. Если у кого-то из родителей есть аллергия, к примеру на клубнику, то у ребенка она вполне может развиваться на кошачью слюну.

Родителям следует обратить особое внимание на питание во время беременности. Даже если

будущая мама здорова и не страдает аллергией, ей лучше не употреблять в больших количествах цитрусовые, шоколад, орехи и другие продукты, содержащие множество аллергенов.

При аллергии на продукты питания беременная женщина должна соблюдать диету с исключением этих продуктов. Аллергены, полученные с пищей, могут проникать через плаценту и вызывать аллергические реакции у ребенка. Кроме того, беременность и первый год жизни ребенка лучше провести за городом, поскольку воздух в городах сильно загрязнен.

На риск возникновения аллергии у малыша могут повли-

ять также табачный дым и условия на месте работы родите-

лей (например, вредное производство).

В дорогу с аптечкой

Если ваш малыш страдает аллергией, то важно соблюдать следующие правила:

◆ Никогда не давайте ребенку пробовать незнакомые продукты, не имея под рукой средств первой помощи.

◆ Если хотите накормить малыша новым продуктом, то обязательно начните с небольшой дозы.

◆ Если у ребенка аллергия на пыльцу растений, то помните, что ряд продуктов ему также противопоказан (перечень их меняется в зависимости от того, какие растения малыш не переносит).

◆ Во время путешествий не увлекайтесь экзотическими блюдами национальной кухни. Воздержитесь от экспериментов.

◆ Если у ребенка была аллергия на укусы пчел, то избегайте пасек.

◆ Не путешествуйте без средств первой помощи даже в том случае, если ребенок чувствует себя превосходно.

Медикаменты должны быстро снимать внезапно возникшие проявления болезни. Для

бронхиальной астмы это ингаляторы (сальбутамол, вентолин и т. д.), для крапивницы — антигистаминные средства (тавегил, супрастин).

Если у больного раньше уже были тяжелые проявления аллергии (анафилактический шок или астматический статус), то всегда имейте с собой гормональные препараты для инъекции.

Если вы не умеете делать инъекции сами, вполне возможно, что рядом в трудный момент окажется медработник, который сможет вам помочь. Главное — чтобы было чем помочь.

◆ Обязательно перед тем как отправиться в путешествие, проконсультируйтесь с лечащим врачом — аллергологом, он выпишет необходимые рецепты. Дозы таких препаратов нельзя подбирать самостоятельно!

◆ Если, несмотря на принятые вами меры, проявления аллергии усиливаются, срочно ищите

медиков. Обращайтесь в ближайшую больницу или амбулаторию.

◆ Если у ребенка была аллергия на лекарства, то обязательно носите с собой список медикаментов, которые он не переносит. Лучше всего положить эту памятку в паспорт или в свидетельство о рождении. За рубежом такие больные носят специальные опознавательные браслеты.

◆ Не лечитесь травами при полинозе, аспирином при бронхиальной астме, сладкими сиропами при аллергии на сладости и красители.

◆ Знайте меры первой помощи при заболевании, которое есть у вашего ребенка, при острой аллергической реакции и анафилактическом шоке.

*Ольга СОРОКИНА,
врач-педиатр.*

Что полезно грудничку

Чтобы снизить вероятность возникновения аллергии у малыша до 1 года, укрепляйте его иммунитет. Известно, что иммунитет у новорожденных и грудных детей очень несовершенный, поэтому большую роль в защите ребенка в возрасте от 6 до 12 месяцев играет грудное вскармливание и профилактика дисбактериоза.

Уделяйте большое внимание качеству молока. Чтобы без опасений давать ребенку грудь, следите за вашим меню. Врачи-аллергологи предупреждают: консервы, копчености, колбаса, другие мясные полуфабрикаты, курица, рыба, бульоны, цитрусовые, виноград, экзоти-

ческие фрукты, зеленый лук, чеснок, квашеная капуста, сладости могут повредить малышу. Также желательно снизить потребление цельного молока (можно заменить его на кисломолочные продукты, козье молоко).

Учтите, специалисты запрещают вводить одновременно несколько продуктов прикорма. Постепенное расширение меню позволит определить, какой продукт вызывает у ребенка аллергию.

Если новый прикорм не вызвал нежелательной реакции, через неделю можно будет накормить малыша тем, чего он еще не пробовал.

Глава II

Нарушения дыхания

Поллиноз

Расцветали яблони и груши...

Расскажите, пожалуйста, о сенной лихорадке. Как лечиться, как избежать обострения заболевания?

*А. ФИЛИППОВА,
п. Шатки Нижегородской области.*

**На вопрос отвечает кандидат медицинских наук
Ольга Владимировна СОРОКИНА:**

— Сенная лихорадка — это аллергия на пыльцу растений. Название болезни связано с тем, что «лихорадили» люди лишь в период сенокоса. Как только сельскохозяйственные работы заканчивались, прояв-

ления заболевания исчезали. Ученые выяснили, что развитию недуга способствует пыльца растений, точнее, аллергическая реакция на нее. Современное название сенной лихорадки — поллиноз.

Поллиноз заявляет о себе чиханием, насморком, слезотечением, кашлем, а также кожной сыпью, зудом, расчесами. Возможны поражения носовых пазух (гаймориты), бронхов и легких.

Чаще всего возникает ринит — аллергический насморк, который сопровождается выделениями из носа, чиханием, зудом в носу. При тяжелом течении заболевания больных мучает постоянный насморк, бессонница; из-за нарушения дыхания они становятся раздражительными и вспыльчивыми.

Если недуг не лечить, он нарастает, как снежный ком: к аллергии на пыльцу растений прибавляется непереносимость пыли, пищевых продуктов и лекарственных веществ. В худшем случае развивается пыльцевая бронхиальная астма, которая впоследствии может перейти из сезонной в круглогодичную.

При поллинозе нужно обязательно сделать пробы на пыльцевые аллергены. Тогда больной будет знать, когда цветут опасные для него растения и подготовится к возможному обострению насморка. Вычислив «вредителя», можно вводить его больному в малых, постоянно повышающихся дозах. Постепенно орга-

низм привыкнет к раздражителю и научится с ним справляться. Этот метод лечения помогает 80% больных, у 60% появляются значительные улучшения.

Хорошую помощь в борьбе с недугом окажут гистаглобулин и аллергоглобулин.

В качестве профилактики проводят лечение препаратами, содержащими кромогликат натрия. После такого курса проявления аллергии будут меньше.

Если болезнь застала вас врасплох, надо запастись антигистаминными препаратами (тавегилом, супрастином, зиртеком, кларитином, телфастом). Принимать лекарства придется каждый день до тех пор, пока не отцветут растения. Если этих средств будет недостаточно, понадобятся гормональные капли и спреи. Однако пользоваться перечисленными медикаментами можно только после консультации с врачом-аллергологом или иммунологом.

Очень эффективны капли «Аллергодил», их можно закапывать и в глаза, и в нос. При тяжелом аллергическом рините проводят комплексное лечение.

Обычно выделяют три периода повышения концентрации пыльцы в воздухе: весенний, связанный с цветением деревьев

(иногда даже встречается выражение «деревянный поллиноз»), летний (луговые травы) и осенний (сорные травы). Также в период с начала апреля и до конца октября много проблем доставляют споры плесневых грибов.

При этом «весенние» аллергии могут почувствовать себя хуже в сентябре—октябре, во время листопада, когда количество пыльцы деревьев в воздухе резко возрастает.

Взгляните на календарь цве-

тения некоторых аллергенных растений средней полосы России.

Ольха, ива, вяз, орешник, осина, тополь — апрель.

Береза, клен, дуб, яблоня, груша — май.

Сосна — май—июнь.

Одуванчик, костер, лисохвост — июнь.

Липа — июнь—июль.

Овсяница, ежа, пырей, тимopheевка, мятлик — июль.

Полынь, амброзия, лебеда — август—сентябрь.

Перед обедом — рафинад

При поллинозе поможет и сахар. Накапайте на кусочек рафинада несколько капель масла фенхеля, лавра или укропа и съешьте за полчаса до приема пищи. Прodelывайте такую процедуру трижды в день.

Целебными свойствами обладает также сок лука репчатого. Очистите 4 луковицы, разрежьте их пополам и положите в 1 л холодной воды на ночь. На следующий день выпейте лечебный напиток в несколько приемов.

*Е. СУХАРЕВА,
Вологодская область.*



ФИТОаптека

При поллинозе соедините 2 ст. ложки травы зверобоя, 1 ст. ложку цветков пижмы, 3 ст. ложки корней окопника и 2 ст. ложки травы очанки ростковой. Затем 1 ст. ложку сбора кипятите 10 минут в 250 мл воды и процедите через марлю. Полученное средство подходит для полоскания горла и промывания носа.



Полезный совет

При поллинозе необходимо тщательно следить за гигиеной своего тела, принимая душ каждый раз, когда возвращаетесь с улицы. Обязательно полощите горло, промывайте глаза и нос.

С оглядкой на пыльцу

Большинство пациентов, страдающих поллинозом, испытывают аллергию и на некоторые продукты. Поэтому на период сезонного обострения следует существенно пересмотреть свое питание.

Не стоит удивляться, почему некоторые из нас хорошо переносят апельсины и мандарины (известных возбудителей болезни), но при этом не могут есть яблоки, груши, морковь. Это связано со схожей структурой аллергена пыльцы растений и определенных продуктов.

Чтобы избежать неприятных последствий для своего здоровья, приводим список пищевых продуктов и лекарственных растений, вызывающих схожие болезненные ощущения у людей с непереносимостью пыльцы.

1. Береза, ольха, орешник/лещина (растения, чья пыльца провоцирует поллиноз).

- Пищевые продукты, на которые могут быть реакции:

— яблоки, груши, орехи, вишня, черешня, персики, абрикосы, слива, морковь, сельдерей, петрушка, мед, картофель, помидоры, киви, маслины, конопля.

- Лекарства и лекарственные растения, на которые могут быть реакции:

— березовый лист (почки), ольховые шишки, сосновые почки, липовый цвет.

2. Злаковые травы.

- Пищевые злаки: пшеничный и ржаной хлеб, булочные изделия, овсяная и манная каша, рис, пшено. Макароны, мюсли, пиво, квас.

- Рожь, овес, тимopheевка, пшеница и др.

3. Подсолнечник, полынь, амброзия.

- Семена подсолнечника, подсолнечное масло, халва, майонез, горчица, дыня, арбуз, кабачки, тыква, баклажаны, огурцы, капуста, мед, вермуты.

- Полынь, одуванчик, пижма, золотарник, ромашка, календула, василек, череда, чертополох, мать-и-мачеха, девясил, цикорий, шиповник, подсолнечник, тысячелистник.

4. Лебеда.

- Свекла, шпинат.
- Марь.

5. Аллергены плесневых и дрожжевых грибов.

- Квашеная капуста, сыры, сметана, йогурт, кефир, виноград, сухофрукты, пиво, квас, сухие вина, шампанское.
- Антибиотики группы пеницилина, витамины группы В, пивные дрожжи.

■ Кстати

Поллиноз — это аллергический насморк. От вазомоторного аллергического ринита поллиноз отличается тем, что протекает не круглый год, а в сезон цветения растений, пыльца которых и является раздражающим фактором.

Болезненные симптомы повторяются примерно в одно и то же время ежегодно, но поскольку в разные годы сроки цветения несколько сдвигаются из-за погодных различий, изменяются и сроки проявлений поллиноза.

Памятка аллергику

Что нельзя делать при поллинозе?

- ◆ Выезжать за город в период цветения растений.
- ◆ Много гулять, особенно в теплый солнечный день.
- ◆ Посещать парки, «зеленые» участки.
- ◆ Часто проветривать помещение.
- ◆ Приносить домой полевые цветы.

◆ Лечиться травами (особенно сборами).

◆ Выходить из дома без специальных противоаллергических препаратов.

◆ При аллергии на сложноцветные травы нельзя кушать халву, семечки подсолнечника, нерафинированное подсолнечное масло, дыню и сельдерей.

◆ Есть «запрещенные» продукты: яблоки при аллергии к это-

му фрукту, мед при непереносимости летних трав (в нем могут содержаться элементы пыльцы растений) и т. д.

◆ Пить кока-колу, квас, а также коровье молоко.

Не забывайте!

◆ Закрывать щели в окнах (как зимой).

◆ Гулять только после дождя, когда пыльцы мало и она прибита к земле.

◆ Увлажнять занавески на окнах утром и вечером.

◆ Приходя домой с улицы, принимать душ, а одежду, в которой были, стирать.

◆ Постараться уехать в другую климатическую зону на период цветения растений.

◆ Использовать детскую косметику, на которой написано «гипоаллергенно», а лучше — вообще обойтись без нее.



Справка

При поллинозе сосудосуживающими средствами (такими, как називин, нафтизин) пользоваться не следует, так как аллергическое воспаление они не убирают. Кроме того, более 5 дней эти препараты применять нельзя — дальше они становятся неэффективными, поскольку вызывают привыкание.

Клин клином вышибают

Воспользуйтесь народными рецептами лечения поллиноза, но помните, всякое траволечение (а при аллергии на пыльцу растений особенно) нельзя начинать, не посоветовавшись с лечащим врачом.

◆ 1 ст. ложку измельченных листьев крапивы глухой и 1 ч. ложку свежей травы ряски маленькой заливают 200 мл кипятка.

Настаивают в теплом, темном месте 30 минут.

Принимают по полстакана 4 раза в день.

◆ 1 ст. ложку измельченной травы чистотела большого заливают 600 мл кипятка, настаивают 6 часов в теплом, темном месте.

Принимают по четверти стакана 2 раза в день.

◆ 1 ст. ложку соцветий ромашки аптечной и 1 ст. ложку соцветий календулы (все предварительно измельчают) заливают 400 мл кипятка. Настаивают 1 час, укутав, затем процеживают.

Принимают по трети стакана 3 раза в день.

◆ 1 ст. ложку травы с цветками

тысячелистника, 1 ст. ложку свежих листьев полыни обыкновенной заливают 400 мл кипятка и настаивают час. (Все предварительно измельчают.)

Принимают по трети стакана 3 раза в день.

*Н. КОПЫЛОВА,
Нижний Новгород.*

Вазомоторный ринит

Наводнение в носу

Мы не считаем насморк серьезной болезнью. И совершенно напрасно. Слизистая оболочка носа очень чувствительна и может бурно реагировать даже на загрязненный воздух. В результате появляется вазомоторный ринит.

Подробнее об этом заболевании расскажет врач-оториноларинголог высшей категории доктор медицинских наук Владимир Иванович КОЧЕНОВ.

— Вазомоторный ринит — это болезнь или защитная реакция организма?

— Вазомоторный ринит (полное название вазомоторно-аллергический риносинусит) — скорее, функциональное состояние слизистой оболочки носа, то есть даже не болезнь, а за-

щитная реакция на загрязненную окружающую среду.

Если 50 лет назад вазомоторного ринита вообще не было, то сейчас им в той или иной степени болеют практически все. Особенно часто от насморков и увеличенных аденоидов страдают дети, родившиеся в послед-

ние 15 лет. Их лечат различными медикаментами, назначают операции, не подозревая, что виноваты не аденоиды, а вазомоторно-аллергический риносинусит.

— **Получается, что мы страдаем от защитной реакции носа?**

— Абсолютно верно. Дело в том, что на загрязненный воздух наш нос вынужден сильнее реагировать, то есть активнее выполнять свою физиологическую роль. Нос задерживает пыль и другие вредные микрочастицы и с удвоенной силой увлажняет, согревает и очищает воздух, попавший в организм. В результате расширяются венозные сосуды, набухает слизистая оболочка, носовые раковины становятся больше и от этого нос плохо дышит. К тому же нос вырабатывает больше слизи, поэтому возникает водянистый насморк.

— **Раньше при насморке назначались сосудосуживающие капли. Но сейчас говорят, что они опасны, так как от них возникает зависимость. Правда ли это?**

— При вазомоторно-аллергическом риносинусите хуже работает вегетативная нервная система, которая поддерживает то-

нус кровеносных сосудов. А сосудосуживающие капли берут ее функцию на себя.

Систематическое употребление лекарственных препаратов полностью подменяет работу вегетативной нервной системы, она перестает выполнять свою роль. В результате возникает зависимость. Поэтому лечить людей с вазомоторным ринитом, которые принимают сосудосуживающие капли, очень трудно.

— **Во многих клиниках пациентам сразу же предлагают хирургическое вмешательство. Как вы относитесь к этому способу лечения?**

— При вазомоторном рините хирургическое лечение противопоказано. Ведь при этом заболевании сосуды расширены и операция может осложниться кровотечением.

При вазомоторном рините лучше лечиться с помощью ультразвука, лазерной хирургии или криотерапии (лечение холодом). Все эти методы хороши, но лучшим является все же криотерапия.

— **В чем же особенность этого метода?**

— При криотерапии делают местную анестезию и с по-

мощью аппликатора при температуре около 200 градусов ниже нуля по Цельсию воздействуют на определенные зоны слизистой оболочки в полости носа. Таким образом восстанавливается тонус сосудов дыхательных путей. Это лечение хорошо помогает и при бронхиальной астме, поскольку имеет бронхолитический эффект.

При воздействии холодом гибнет нервное полотно, затем оно постепенно восстанавливается, но уже без патологических изменений. Слизистая оболочка носа тоже полностью обновляется.

Но самое главное — разрушаются патологические сосуды, которые и являются основной причиной заложенно-

сти носа при вазомоторном рините. После обновления сосуда приобретают нормальный тонус и воздух в нос проходит свободно.

Кстати, если ринит сопровождается аллергией, то благодаря криотерапии можно от нее избавиться. Такой эффект не дают ни ультразвук, ни лазерная хирургия. Кроме этого, криотерапию можно повторять сколько угодно раз, так как после нее не остается ни рубцов, ни атрофии (омертвения тканей).

Однако с загрязненным воздухом нос будет бороться постоянно, поэтому, к сожалению, даже после проведенного лечения вазомоторный ринит может возникать вновь.

Ирина ФЕЩЕНКО.

Лечебное дыхание

При вазомоторном рините полезны пешие прогулки, так как ходьба хорошо согласуется с дыханием. Для того чтобы активизировать связь рефлексогенных зон носа и центральной нервной системы, выполняйте дыхательную гимнастику.

◆ Поочередно прижимая пальцами одну из ноздрей, медлен-

но вдыхайте то левой, то правой половиной носа. Один вдох или выдох соответствует 4—6 шагам. Выполнять это упражнение нужно в течение 10—15 минут.

◆ После полного выдоха, зажимая большим и средним пальцами слуховые проходы и крылья носа, опустите подбородок на грудь. Как можно дольше оста-

вайтесь в таком положении. Затем разожмите пальцы и сделайте глубокий вдох носом.

◆ Задержите вдох и выдох на несколько секунд. Вдох соответствует 2—4 шагам, выдох —

4—6 шагам. Упражнение длится 10—15 минут.

Такая гимнастика противопоказана при сильной близорукости, глаукоме и повышенном артериальном давлении.

Как нужно сморкаться?

Лучше не сморкаться вообще, а просто вытирать нос платком. Дело в том, что при выталкивании слизи повышается давление в полости носа, поэтому инфицированное содержимое может попасть в гайморовы пазухи и вызвать гайморит (или

в слуховую трубу и привести к отиту).

Но если вам все-таки нужно высморкаться, то делайте это правильно. При сморкании каждую половинку носа следует освобождать отдельно, закрывая другую ноздрю.

Боярышник, пихта, береза

При вазомоторном рините помогают народные средства.

Березовый сок и медовая вода. Свежесобранный сок березы применяют как внутрь, так и непосредственно на пораженные участки слизистой носа.

Ежедневный прием 1 ч. ложки меда способен также значительно улучшить общее состояние больного. Носоглотку советуют промывать раствором меда и воды.

Пихтовое масло. Аптечное пихтовое масло используют для смазывания гайморовых пазух с последующим массажем этих областей. Процедуру проводят 3—4 раза в день.

Можно закапывать по 1 капле масла в каждую ноздрю.

Навар боярышника. 3 ст. ложки цветков боярышника заливают 3 стаканами кипящей воды.

Принимают по 1 стакану 3 раза в день.

Тонкий механизм

Я хотел бы узнать побольше о таком недуге, как вазомоторный ринит. Как вылечить это заболевание? Очень хочу перестать пользоваться каплями, которые покупаю вот уже более 10 лет.

Мне сделали резекцию носовой перегородки, убрали искривление, провели две криопроцедуры, обследовали у аллерголога (ничего не выявили). Результата лечения нет.

С. ТАРАСОВ,
Волгоград.

Письмо комментирует врач-отоларинголог профессор Владимир Юрьевич ШАХОВ.

— Вазомоторный ринит — очень часто встречающаяся патология, поражающая в той или иной степени дыхательные пути. Начинается болезнь чаще всего с носа, потом может зайти глубже, появляются признаки бронхиальной астмы.

Вот почему в начальной стадии, когда патологический процесс локализуется в носу, нужно активно начинать борьбу с недугом. Ринит вызывает ощутимый дискомфорт из-за нарушенного носового дыхания.

На возникновение вазомоторного ринита влияют различные причины. Например, если во время острого насморка человек долго пользуется такими

таками, как нафтизин, галазолин, санорин.

Да, они вызывают заметное облегчение, снимают отек в носу, восстанавливают носовое дыхание при остром рините. Но если применение этих препаратов затягивается, что бывает нередко (в случаях, когда отек долго сохраняется и есть постоянное желание его уменьшить), то здесь и возникает патология в системе, регулирующей просвет сосудов в полости носа.

Нос — очень тонкий механизм. На него действуют не только внешние и внутренние факторы, но даже, скажем, эмоции: человек расстраивается, начинает плакать — и нос отекает, не дышит.

Нос реагирует на неблагоприятные внешние воздействия, такие как частое переохлаждение, инфекции, аллергены. Причем при аллергическом рините очень трудно найти раздражитель, провоцирующий заболевание.

На течение вазомоторного ринита может также повлиять искривление носовой перегородки — врожденное или приобретенное в процессе роста организма. Данная патология часто нарушает носовое дыхание, и когда это происходит, рекомендуется хирургическое вмешательство.

Вазомоторные риниты очень трудно поддаются лечению. Нарушить слаженный механизм регуляции состояния слизистой полости носа легко, а восстановить его довольно сложно. Практически мы не знаем медикаментозных препаратов, которые бы реально влияли на этот процесс.

Конечно, действенны противоаллергические лекарства при аллергическом насморке. Но

нейрорефлекторные риниты, которые не связаны с сенсibilизацией (аллергизацией) организма, трудно поддаются лечению.

И коль скоро мы не находим эффективных лекарственных средств, приходится применять средства механического и физического воздействия на слизистую оболочку носа. Здесь используются и крио-, и лазеро-, и физиотерапия. Но все эти методы — далеко не панацея. Хотя иногда те же нейрорефлекторные насморки хорошо поддаются рефлексотерапии — это широко известное иглоукалывание.

Хронический вазомоторный ринит не вызывает очень серьезных изменений в организме, но субъективно данное заболевание человеку очень неприятно: это постоянное дыхание через рот, обильные выделения из носа. В результате может нарушиться газообмен в легких, обедняется снабжение тканей кислородом, быстрее наступает утомляемость, снижается жизненный тонус.

Массаж от насморка

Массируйте точки у крыльев носа и точку чуть выше переносицы и между бровями.

Важные точки находятся также между большим и указательным пальцами на внешней сто-

роне ладони. Точки от заложенности носа есть на внутренней стороне запястий, под коленками, у внешних уголков глаз. Каждую точку нужно массиро-

вать в течение минуты большим и указательным пальцем.

На точки расположенные симметрично, нужно нажимать одновременно обеими руками.

Что за несчастье — вечная «капель»!

Мой младший сын уже несколько лет страдает аллергическим насморком, это очень осложняет его жизнь. Мальчику всего десять лет, и, по прогнозам врачей, состояние его будет только ухудшаться.

Чем опасно это заболевание? Можно ли от него избавиться?

С. ХЛАМОВА,

Спасский район Нижегородской области.

**Рассказывает аллерголог-иммунолог врач высшей категории, кандидат медицинских наук
Татьяна Васильевна БОЧКАРЕВА.**

— Из внешнего мира в организм человека постоянно попадают чужеродные вещества, которые уничтожаются иммунной системой. Но если в системе происходит какой-нибудь сбой, то она начинает реагировать слишком бурно на обычные «раздражители». Это приводит к аллергической реакции, которая может проявиться аллергическим ринитом (насморком).

Многие люди, страдающие этим заболеванием, не спешат идти к врачам, а продолжают «шмыгать» носом. Но со временем у них могут возникнуть приступы удушья, и тогда с болезнью справиться намного труднее. А лечить аллергию нужно именно на стадии ринита.

При аллергическом рините происходит аллергическое воспаление слизистой оболочки носа. Это значит, что в вос-

палительном процессе присутствуют клетки иммунного ответа (антитела), которые вырабатываются на аллергены (чужеродные вещества). У аллергиков такие защитные клетки производятся в большом количестве, что отрицательно влияет на здоровье человека, поскольку развивается аллергическое воспаление.

При аллергическом насморке выделения всегда имеют обильный слизистый характер, при этом возникают зуд и приступы чихания. Аллергия может проявляться не только выделениями из носа, но и сильным отеком (заложенностью носа), который также сопровождается зудом и чиханием.

Обычный насморк длится какое-то определенное время, а аллергический продолжается до тех пор, пока есть контакт с аллергеном. Например, сезонный ринит связан с периодом цветения растений. Но если аллергеном является домашняя пыль, то аллергический насморк может быть круглогодичным.

При вирусной инфекции в крови увеличены лейкоциты, повышена СОЭ (скорость оседания эритроцитов), а при аллергии эти показатели в норме, но

повышено количество эозинофилов (вид лейкоцитов). В норме эозинофилов должно быть не более 5%, у аллергиков эта цифра в период обострения доходит до 20–30%.

Аллергию может вызвать любой хронический очаг инфекции в организме. Так, например, к аллергическому риниту приводит хронический гайморит. При этом в организме человека начинают вырабатываться собственные антитела на инфекцию.

Генетическая (наследственная) предрасположенность к аллергии, экологические проблемы, неконтролируемый прием лекарств и т. д. изменяют эту иммунную защиту, что способствует развитию аллергии.

Болезнь затрагивает не только слизистую оболочку носа, но и всю дыхательную систему.

Нередко аллергический ринит сочетается с бронхиальной астмой. Эти болезни взаимосвязаны, поэтому, убирая симптомы ринита, можно уменьшить проявления астмы. А если аллергический ринит не лечить, то он может со временем перейти в бронхиальную астму.

При аллергическом рините пазухи носа постоянно находят-

ся в состоянии воспаления. И может присоединиться бактери-
если не бороться с аллергией, то альная инфекция, что осложнит
к этому неблагоприятному фону течение болезни.



ФИТОаптека

При вазомоторном рините 50 г корня аира, 100 г багульника, 100 г травы мать-и-мачехи, 100 г трехцветной фиалки, 50 г корня девясила и 150 г цитварного семени измельчают и соединяют.

1 ст. ложку смеси заваривают стаканом кипящей воды и оставляют на ночь. Процеженный настой принимают по 2 ст. ложки до еды — 3 раза днем и в 4-й раз на ночь.

Одуванчик — целебное солнышко

◆ При вазомоторном рините 1 ст. ложку измельченной смеси цветков боярышника, травы пустырника волосистого, сушеницы и цветков ромашки аптечной в пропорциях 4:4:4:1 соответственно заваривают стаканом кипятка. Принимают по 1 стакану 3 раза в день.

◆ Равное количество корней одуванчика и плодов шиповника измельчают и перемешивают. Затем 1 ст. ложку сбора заваривают стаканом крутого кипятка и настаивают в термосе в течение ночи. Процеженный настой принимают по трети стакана 3 раза в день.

А. ОВЦОВА,
г. Десногорск Смоленской области.



Справка

Вазомоторный ринит — это воспаление и набухание (отек) мягких тканей полости носа. Нижние носовые раковины отекают до огромных размеров и таким образом блокируют носовое дыхание.

А впрочем, для здоровья полезны холода!

Криотерапия (лечение холодом) в определенной степени была хорошо знакома и нашим предкам — издревле они с лечебной целью применяли обкладывания льдом, обертывания в смоченные водой простыни.

Умеренное, не вызывающее оледенения охлаждение используется в медицине для уменьшения воспалений, как кровоостанавливающее, болеутоляющее и уменьшающее отек средство.

Лечение искусственным холодом вызывает стрессовое состояние организма, активно регулирует обмен веществ, способствует образованию необ-

ходимых гормонов, улучшает не только кровообращение, но и все процессы в организме человека, что дает возможность долго оставаться здоровым.

Так, например, частота простуд у детей после криотерапии сокращается в среднем в 3—4 раза. Миндалины глоточного кольца быстрее находят пути борьбы с новыми вирусами.

Параллельно излечиваются вазомоторно-аллергический ринит, тонзиллит, фарингит, аденоидит. Криотерапия, по сути, является прививкой против хронических инфекций верхних дыхательных путей.

ИНКУБАТОР

от производителя

Гарантии, инструкции. Указаны цены, включающие расходы по пересылке.

«БЛИЦ» (на фото) 48 яиц. Автомат. 220 В и 12 В от аккумулятора.
 Точность 0,1°C. Регулируемая влажность 40-85%.
 Цифровой термометр. Металлическая облицовка внутри.
 Цена - **5140 руб.**

«БЛИЦ» 72 яйца. Цена - **7754 руб.**

«ПОСЕДА» Автомат 150 яиц. Цена - **7735 руб.**

«ПК-60» на 60 куриных яиц. Цена - **1400 руб.**

Другие инкубаторы, терморегуляторы, термометры, клетки и прочее на нашем сайте www.pticevod.com

Для заказов: 460059, г. Оренбург, ул. Гусева, д. 32/3, цех производства инкубаторов. Тел. (8-3532) 948-248.

в любом инкубаторе можно выводить все другие яйца



Реклама. ОГРН/ИП 304561228100015.
ИП Каурин В.В.

Бронхиальная астма

Если дышится с трудом...

Плохая экология, ненатуральное питание, вредные привычки отрицательно влияют на органы дыхания человека. Неудивительно, что каждый двадцатый житель России страдает бронхиальной астмой.

Что такое астма?

Это хроническое заболевание, которое проявляется приступами одышки, кашля и свистящего дыхания.

Во время приступа больной нередко принимает определенное положение: опирается на руки, садится в кровати (в такой позе дышать становится легче). По-научному это называется «положение ортопноэ».

Бронхиальная астма более распространена в областях с холодным и влажным климатом, а также в промышленных районах.

У детей астму часто принимают за коклюш, а в пожилом возрасте — за бронхит. К сожалению, диагноз из-за этого ставится поздно, когда механизм болезни уже запущен на полные обороты.

Большую роль в формировании астмы играют хронические

инфекционные заболевания дыхательных путей. Гайморит, тонзиллит, ринит, отит, аденоиды ослабляют бронхи, которые вынуждены работать с постоянной перегрузкой.

Приступы удушья в период с февраля по август наблюдаются реже, чем с сентября по январь: в это время отмечается пик заболеваемости.

Во время приступа у человека возникает спазм (сужение) бронхов. Больному становится трудно дышать. Но это еще полбеды. В бронхах вырабатывается большое количество слизи, а стенки их отекают, поэтому воздух проходит с трудом.

При астме бронхи реагируют необычным образом на самые обычные раздражители. Такие раздражители называются аллергенами.

Шансов заболеть астмой больше у тех людей, бронхи которых резко сужаются в ответ на внешние раздражители. Например, если возникает кашель при выходе из теплого помещения на холодную улицу или при сильном ветре.

Как предупредить болезнь?

Если вы находитесь в группе риска, нужно избегать разных провоцирующих факторов.

Считается, что **вирусы** негативно действуют на дыхательные пути и облегчают проникновение аллергена. Поэтому те, кто часто болеет простудами, рискуют в будущем заполучить еще и астму. Таким людям обязательно нужно закалять свой организм.

Другой опасный фактор — это **курение**. Доказано, что в семьях, где есть курящие, дети страдают аллергией в пять раз чаще, чем у некурящих родителей.

Впрочем, окись углерода и азота, бензол и формальдегид, а

также другие **вредные вещества** могут появиться в квартире не только «благодаря» сигаретам. Нередко они поступают прямоком из газовой плиты! Особенно опасно использовать газ вместо камина или сушилки для белья, а также подолгу не проветривать кухню.

Пособниками болезни служат **стресс**, частое бесконтрольное употребление лекарственных средств (особенно антибиотиков), проживание в промышленном районе, профессиональные контакты с вредными химическими веществами.

Для детей значение также имеет **питание**. Доказано: если ребенок контактировал с большим количеством аллергенов в первые годы жизни (например, жил в полуподвальной грязной комнате), болезнь, скорее всего, разовьется. Если мать во время беременности злоупотребляла шоколадом, то, вероятнее всего, ребенок им лакомиться не сможет.

Откуда ждать беду?

Обычно развитие астмы вызывают те аллергены, которые окружают нас дома: **домашняя**

пыль и клещи. Микроскопические домашние клещи в больших количествах живут в обивке мяг-

кой мебели, в коврах, одеялах и подушках.

Едва ли не у половины пациентов отмечается связь приступов с **плесневыми грибами**. Такая аллергия выявляется обычно у людей, живущих в сырых, темных, полуподвальных квартирах. К сожалению, при аллергии к грибкам бронхиальная астма нередко имеет тяжелое, многолетнее течение и не всегда успешно лечится.

Возникновению бронхиальной астмы способствует аллергия на **домашних животных**. Печальное «лидерство» здесь удерживают кошки и собаки, реже домашние птички и рыбки.

Примерно треть астматиков не переносит **пыльцу растений**. Такое состояние называется поллиноз. При этом при-

ступы удушья сочетаются с насморком, зудом кожи, отеками, сыпью, слезотечением.

При пищевой аллергии состояние больных ухудшается после употребления в пищу «опасного» продукта. Чаще всего больные астмой не переносят цитрусовые, шоколад, мед, реже — коровье молоко, яйца и мясо курицы, рыбу, продукты красного цвета.

На лекарства реагируют «неправильным образом» около 5–10 процентов больных. Многие из них не переносят аспирин.

Приступы возникают и **после физической нагрузки**. Чаще всего это бывает после быстрого бега или ходьбы, реже — после езды на велосипеде и еще реже — при плавании.

Как пользоваться ингалятором?

Перед процедурой встряхните баллончик несколько раз и держите его доньшком вверх.

Нажимать на ингалятор и делать вдох надо синхронно. Одно нажатие соответствует одной дозе лекарства. Вдох должен быть достаточно глубоким, не

поверхностным. Детям, болеющим астмой, рекомендуют надевать на баллончик специальную пластмассовую насадку в виде трубочки — спейсер. Лекарство из ингалятора попадает сначала в спейсер, а потом в дыхательные пути. Если ребенок сделал

недостаточно глубокий вдох, он может вдохнуть второй раз, чтобы захватить оставшуюся дозу аэрозоля из спейсера.

Гормональный препарат может осесть на толстом слое мокроты и вместе с ней быстро откашляться, так и не успев всосаться. Поэтому после ингаляции задержите дыхание на 6–10 секунд, чтобы лекарство осело на стенках бронхов.

Иногда перед ингаляцией гормональным препаратом делают ингаляцию бронхорасширяющим средством, чтобы обеспечить более глубокое проникновение лекарства в дыхательные пути. Также можно выпить стакан горячего чая, после чего следует откашляться, чтобы вывести скопившуюся мокроту. Откашляться необходимо и после ингаляции бронхолитиками.



ФИТОаптека

При острой и хронической бронхиальной астме и кашле 4 ст. ложки цветков алтея заливают 0,5 л кипятка и настаивают 15 минут. Принимают в теплом виде с майским медом по полстакана 3 раза в день.

Контролируйте ВДОХ И ВЫДОХ

Существует особая система дыхания по Бутейко. Суть этого метода в том, что такие болезни, как ларингит, трахеит, бронхит, астма, — результат неправильного, излишне глубокого дыхания — гипервентиляции.

Нормальное дыхание здорового человека — это медленный неглубокий вдох (2–3 секунды), медленный выдох (3–4 секунды)

и пауза (3–4 секунды). Во время лечения все внимание должно быть направлено на уменьшение глубины вдоха и увеличение паузы после выдоха. Грудная клетка при вдохе не должна сильно подниматься, пациент ощущает легкую нехватку воздуха.

Помимо этого, необходимо проводить максимальные задержки дыхания, начиная

с 10 секунд и до 1 минуты. При задержке желательно закрывать нос, вдох делать небольшой.

Общее время тренировки — 5–8 часов в день с перерывами на 1–1,5 часа. Если время задержки увеличивать, то через месяц можно тратить на тре-

нировку по 1 часу утром и вечером.

Существуют способы, удлиняющие задержку дыхания: закатывание глаз вверх, поглаживание грудной клетки, лыжные движения, водные процедуры (лучше ванна).

Методы лечения астмы

В настоящее время существует несколько достаточно эффективных способов лечения бронхиальной астмы.

Фотомодификация крови.

Суть этого метода заключается в облучении крови электромагнитными волнами. Они улучшают газообмен в организме, насыщают легкие кислородом, снижают чувствительность бронхов к аллергенам.

Длительность одной процедуры составляет 20–30 минут, курс — около 10–12 сеансов.

После лечения многие пациенты могут уменьшить дозу принимаемых лекарств, приступы становятся реже. Однако этот метод не рекомендуется при пониженном давлении, выраженной сердечной недостаточности и анемии.

Орофарингеальная аппликация. Аллерген, вызывающий

приступы астмы, помещают на специальную труднорастворимую пленку и прикрепляют к внутренней поверхности щеки или мягкому небу пациента. В этих местах содержится огромное количество иммунных клеток, которые стимулируют выработку антител, способных обезвреживать вещества, провоцирующих астму.

Но аппликация проводится только тогда, когда приступы вызываются одним или двумя-тремя аллергенами. Методика бессильна в случае поливалентной астмы, когда обострение может вызвать множество веществ.

Магнитотерапия. Существует два способа лечения бронхи-

альной астмы магнитами: магнитофорами, которые подводятся к определенным участкам тела, и магнитными полями, нацеленными на область грудной клетки.

Магнитное поле улучшает проходимость бронхов, увеличивает их просвет, дышать становится легче, приступы удушья возникают реже, снижается чувствительность организма к инфекции.

Противопоказания: магнитотерапию нельзя проводить при любых опухолях, инфекционных заболеваниях и повышенной температуре.

Специфическая иммунотерапия. Этот метод заключается в лечении самым же аллергеном, который вводят в организм человека в постепенно возрастающих дозах, отчего к раздражителю возникает привыкание и иммунная система перестает с ним «воевать».

Процедуру введения аллергена проводят не один раз. Например, лечение при поллинозе растягивается с сентября по май в течение трех лет. Но уже после первого года симптомы аллергии снижаются от 50 до 60%.

Высокотонная резонансная терапия. Метод заключа-

ется в воздействии на организм микроволн очень высокой частоты.

Курс лечения длительный, включает в себя не менее 10 процедур, а в некоторых случаях их количество может быть увеличено до 20. На каждый сеанс отводится 30–40 минут.

Психотерапия. Часто причиной астмы является стресс. В этом случае необходима работа психолога, который поможет разобраться в житейских проблемах, найти возможные решения. Если причина астматических приступов эмоциональная, то необходимо также проконсультироваться с неврологом и психотерапевтом.

Диетотерапия. Исследования ученых выявили, что у большинства астматиков наблюдается дефицит серы и меди в организме.

Медь накапливается преимущественно в крупах, особенно гречневой, овсяной и перловой. Сера в достаточном количестве содержится в мясе, причем темные сорта предпочтительнее светлых.

Поэтому при астме рекомендуется ежедневно употреблять свинину, баранину или говядину.

**ФИТОаптека**

При астме 3 эвкалиптовых листа заваривают 2 стаканами крутого кипятка и настаивают в течение 3 часов.

Принимают по трети стакана средства перед едой 1 раз в день в течение 20 дней. Затем прерываются на 20 дней и повторяют курс лечения.

Заливают стаканом крутого кипятка 2 ст. ложки измельченной репы, варят 15 минут и процеживают.

Принимают настой по стакану на ночь.

Что делать во время приступа?

Состояние больного во время приступа во многом зависит от способности расслабиться и успокоиться.

Откройте окно, чтобы обеспечить приток свежего воздуха. Попытайтесь нормализовать дыхание.

Врачи советуют при первых признаках удушья сесть на стул, лицом к спинке, и подложить под грудь подушку, чтобы можно было опереться в спинку стула.

Примите 1–2 таблетки любого антигистаминного (противоаллергического) средства. Кстати, эти препараты более эффективны в самом начале приступа.

Под рукой у человека, страдающего бронхиальной астмой,

всегда должен быть дозированный ингалятор с одним из бронхорасширяющих препаратов короткого действия. Однако часто пользоваться этими средствами нельзя, так как могут возникнуть побочные эффекты — слабость, головная боль, учащенное сердцебиение.

Кроме ингаляций, для снятия тяжелого приступа удушья помогает эуфиллин. Это бронхорасширяющее средство, введенное внутривенно, действует очень быстро. А вот в таблетках эуфиллин дает необходимый эффект лишь через 30–40 минут.

Облегчить состояние при обострении астмы могут обычные домашние средства. Раз-

ведите в кипятке питьевую соду (2—3 ч. ложки на стакан воды) и добавьте пару капель йода. Подышите над этим раствором, потом сделайте несколько глотков теплого раствора.

Длительность приступа может колебаться от нескольких минут до нескольких часов и даже дней. Если он продолжается не один день, говорят о так

называемом астматическом состоянии. Это наиболее тяжелое проявление болезни. Оно может осложниться патологическими изменениями в бронхах, сердце и даже привести к развитию комы. При тяжелом приступе астмы, когда удушье, несмотря на все принятые меры, нарастает, необходимо вызвать «скорую помощь».

Самолечению не поддается!

Существует множество противоречивых мнений относительно астмы и методов ее лечения. Подтвердит или опровергнет устоявшиеся убеждения кандидат медицинских наук Ольга Владимировна СОРОКИНА.

Верно ли, что...

...причина бронхиальной астмы — аллергия?

— Действительно, в 90 процентах случаев именно аллергическая настроенность организма виновата в развитии болезни. В остальных 10 процентах причиной приступа являются другие факторы: физическая нагрузка, переохлаждение и т. д.

...астматика врачи «подсаживают» на гормоны, поскольку, как считается, это един-

ственный способ сладить с болезнью?

— В основном при астме сейчас назначаются препараты, которые вводятся ингаляционно, то есть вдыхаются. Они практически не имеют побочных эффектов. Очень редко, обычно при длительном приеме, может появиться молочница в полости рта и небольшая осиплость голоса. Чтобы избежать этого, после ингаляции каждый раз нужно полоскать рот раствором соды.

...со временем у человека возникает зависимость от гормональных препаратов и он уже не может жить (и дышать) без ингалятора?

— Зависимость у больных возникала раньше, тогда, когда гормоны назначались в таблетках. Ингаляционные гормональные средства не вызывают зависимости, так как практически не всасываются в кровь, но отменять их нужно постепенно.

Надо понимать, что гормональные ингаляторы используются для профилактического лечения, предупреждения бронхоспазмов, поэтому применять их следует длительно и курсами.

Для снятия приступа назначаются другие препараты — бета-агонисты короткого действия (вентолин, сальбутамол, беротек). Вот к ним как раз-таки и можно привыкнуть. Некоторые слишком увлекаются этими ингаляторами и начинают употреблять их бесконтрольно. В итоге больному кажется, что он не может дышать и жить без ингалятора.

...астму, как и простуду, можно вылечить амбулаторно за короткий срок лекарственными травами под наблюдением грамотного специалиста?

— Это все равно что ска-

зать — вылечить амбулаторно за короткий срок болезнь сердца или опухоль мозга. Бронхиальная астма — хронический недуг. Большинство больных она сопровождает всю жизнь, но при грамотном лечении им удастся годами жить без приступов. 60—80 процентов детей, страдающих астмой, переходят во взрослое состояние с этим диагнозом. Поэтому о сиюминутном излечении не может быть и речи.

Легкие приступы астмы лечатся амбулаторно, но не травмами. При аллергии травы, напротив, следует применять с крайней осторожностью, потому что примерно у трети больных пыльца растений может вызвать обострение заболевания.

...бронхиальная астма поддается самолечению?

— Правильнее ответить «нет», потому что все серьезные назначения требуют консультации специалиста.

В то же время сам больной должен как можно больше знать о своем заболевании и уметь его контролировать, помочь себе при приступе, знать, что нужно делать во избежание обострения.

Бронхиальная астма — это такой недуг, при котором опре-

деленные знания о болезни обязательны. Самый квалифицированный врач вряд ли эффективно

поможет пациенту, если тот сам не приложит к этому определенные силы.



Справка

В зависимости от причин, вызывающих астматические приступы, выделяют три формы болезни.

Аллергическая (экзогенная) бронхиальная астма (другое название — атопическая) развивается под воздействием на дыхательные пути аллергена, поступающего из внешней среды (продукты питания, шерсть животных, пух и перо птиц, бытовые микрочлещи, плесневые грибы, домашняя и библиотечная пыль, пыльца растений).

Неаллергическая (эндогенная) бронхиальная астма носит инфекционно-зависимый характер. Здесь на развитие болезни влияют такие факторы, как инфекция, физические нагрузки, холодный воздух, психоэмоциональные перегрузки, заброс желудочного содержимого в пищевод и дыхательные пути.

Смешанная форма сочетает в себе признаки экзогенной и эндогенной форм. У взрослых чаще наблюдаются неаллергическая и смешанная астма, у детей — атопическая.

Мой дом — моя крепость

Плесень встречается практически везде — в помещении, на улице и в любое время года. Распространяется по воздуху в виде микроскопических спор. Однажды появившись в доме, плесень активно размножается при комнатной температуре в условиях повышенной влажности и неэффективной вентиляции, на

многих материалах и покрытиях (бетоне, штукатурке, дереве, пластике, резине, окрашенных поверхностях и т. д.).

Для человека плесневые грибы в квартире опасны прежде всего своими микотоксинами. Они вызывают головокружение, головные боли, трудно диагностируемые и поддающиеся ле-

чению аллергические заболевания кожи и дыхательных путей, а также другие расстройства — мигрень, насморк, отит, бронхит, ринит, бронхиальную астму, сердечно-сосудистые нарушения, микотоксикоз.

Чтобы не оказаться во власти «непрощеного соседа», станьте борцом с влажностью в помещении, вовремя устраняйте все протечки кранов и труб, увеличьте вентиляцию ванной комнаты.

Пол балкона можно защитить от влаги, постелив на него плотное эпоксидное или полиуретановое покрытие.

Выбирайте при ремонте, капремонте и строительстве дома «сухие» материалы, чтобы избежать появления конструктивной влажности. Штукатурки из известково-цементного состава считаются более стойкими к воздействию воды, чем известковые, — чем больше цемента в штукатурке, тем она прочнее. Все древесные строительные материалы во время строительства необходи-

мо обрабатывать антисептиками.

Присмотритесь к расстановке мебели в своей квартире: стоящие вплотную к стенам громоздкие предметы нарушают циркуляцию воздуха, что приводит к появлению на стенах капелек конденсата, а затем и плесени.

Следите за состоянием оконных рам — в щелях потрескавшейся замазки (в нижней части рамы) будет скапливаться дождевая вода. Хозяйкам, обожающим домашние оранжереи, нужно помнить, что плесень может образовываться в цветочных горшках и на сухоцветах.

Старайтесь не развешивать в помещении влажное белье.

Как можно чаще проветривайте жилье — это создаст неблагоприятный для грибков микроклимат. При проветривании в холодное время года лучше полностью открывать на короткое время форточку или дверь балкона. Приоткрытые значительное время форточки способствуют охлаждению стен.



ФИТОаптека

При астме 1 ч. ложку травы полыни заливают стаканом кипятка, настаивают полчаса. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.



Справка

Об аллергии на пыль указывают следующие симптомы.

- ◆ Насморк, кожная сыпь (крапивница), зудящие и слезящиеся глаза, астматические приступы, отек, воспаление слизистых оболочек, першение и зуд в горле.
- ◆ Нарушения кровообращения (в зависимости от тяжести аллергии).
- ◆ Приступы учащаются и состояние ухудшается, если больной находится в контакте с домашней пылью, например, при работе с пылесосом, вытирании пыли, выбивании ковра, при общении с домашними животными и т. д.

Так ли безобидна плесень?

Открывая банку с вареньем или с солеными грибами, мы нередко обнаруживаем сверху небольшую «бархатную» пленку плесени. Но выбрасывать вкусные, а порой весьма дорогостоящие продукты, как правило, не спешим.

Кто-то просто снимет ложкой верхний слой плесени, а кто-то прокипятит содержимое банки. После таких манипуляций мы успокаиваемся. Однако специалисты предупреждают: так просто от плесени не избавиться. Ведь плесень и пленки на поверхности — это очевидное свидетельство того, что грибок поражен весь продукт или его боль-

шая часть. Простое кипячение в домашних условиях не сделает заплесневевшие продукты безопасными. Здесь нужен автоклав с температурой до 120°C — только так можно обезвредить продукт.

Безобидная, на первый взгляд, плесень — настоящий яд, который может накапливаться в организме и вызывать рак печени. Более 100 токсических, аллергенных, канцерогенных соединений найдено учеными в самой плесени и в покрытых ее продуктах.

Коварство плесени в том, что ее токсины и канцерогены действуют на организм не сразу (за исключением тех случаев, когда

они вызывают острые аллергические реакции наподобие астматических приступов). Многие из них очень долго никак не проявляют своего присутствия в организме, не возникает даже простое расстройство желудка или кишечника. Но длительное употребление чуть заплесневевших продуктов чревато поражением

печени и почек, поскольку канцерогены имеют свойство накапливаться в организме, и спустя десятилетия именно они могут вызвать быстрый рост раковых опухолей. Поэтому все заплесневевшие продукты (будь то варенье, хлеб, овощи, фрукты или орехи) лучше сразу выбрасывать.

Держите холодильник в чистоте

Плесенью называют различные виды микроскопических грибов, которые живут на продуктах растительного и животного происхождения.

Каждому из нас приходилось обнаруживать бархатистый налет на забытых макаронах, хлебе, фруктах, сыре. И поступают обычно с такими находками просто — по возможности срезают поврежденную часть и используют продукт в пищу. А делать этого категорически нельзя! Ведь если плесень появилась на поверхности пищи, это значит, что ее ядовитые корни ушли глубоко.

Хотя, конечно, плесень плесени — рознь. Например, не-

которые сорта сыра как раз и ценятся за голубовато-зеленоватые прожилки. Такие сыры безопасны для употребления в пищу. Но аллергикам все равно нужно быть начеку, ведь подобные деликатесы могут причинить им много бед.

Чтобы не выбрасывать продукты и не рисковать своим самочувствием, вспомните старый добрый лозунг: «Чистота — залог здоровья».

Как можно чаще меняйте кухонные губки и тряпки — плесень зарождается в них, а затем очень быстро ее споры распространяются повсюду.

Не покупайте битые овощи и фрукты. Свежее мясо и птица

обычно не содержат плесени, но полуфабрикаты и консервы могут испортиться.

Закрывайте готовую пищу пленкой, чтобы защитить ее от спор плесени из воздуха.

Не оставляйте скоропортящиеся продукты вне холодильника более, чем на 2 часа.

Храните остатки пищи только 3–4 дня, чтобы плесень не успела вырасти.

Если продукты все же «пропали», проверьте припасы, на-

ходящиеся по соседству. Немедленно вымойте место, где хранился заплесневелый продукт.

Для профилактики и при обнаружении плесени потирайте внутри холодильника содовым раствором (1 ч. ложка соды на 1 л воды). Затем промывайте чистой водой и высушивайте. Счищайте видимую черную плесень на резиновых обшивках раствором хлорки (3 ч. ложки на 1 л воды).

Что скрывает слой пыли?

Все-таки не зря наши мамы приучают нас с детства поддерживать порядок в доме. Мало того что в чистой квартире всегда уютно и глазу приятно, так это еще и полезно! Не каждый задумывается о том, что тончайшее пыльное покрывало на полках или невыбитый коврик таят в себе большую опасность, а ведь домашняя пыль способна вызывать аллергию.

Аллергенами, входящими в состав пыли, являются органические вещества. Это могут быть хитиновые останки мелких насекомых, попадающих в наше жилище, ороговевшие частицы

кожи человека и мелкие частицы фекалий домашних любимцев. Весной в составе пыли появляется еще и пыльца растений, которая так же является весьма распространенным аллергеном.

Кроме того, домашняя пыль — это еще и обитель микроскопического клеща, вызывающего тяжелые приступы аллергии. К сожалению, качество уборки и ее интенсивность мало влияют на популяцию «непрощеного соседа». Его личинки способны переживать как изменения температуры, так и влажности. С наступлением весны

они активизируются, и у определенной группы людей начинают приступы аллергии на пыль.

Тем не менее очистка жилья хоть и не является панацеей от всех бед, но о профилактике забывать нельзя.

◆ Проводите ежедневную влажную уборку.

◆ Регулярно и основательно проветривайте помещение. Застоявшийся воздух благоприятствует созданию климата, в котором прекрасно себя чувствуют микроорганизмы всех видов. Влажное тепло помещения идеально подходит для их размножения.

◆ Как можно чаще стирайте постельные принадлежности.

◆ Собирайте пыль с мест их накопления: ковров, меховых накидок, мягкой мебели с натуральными наполнителями. По возможности следует избавиться от этих предметов или заменить их на синтетические.

◆ Применяйте специализированные средства для борьбы с клещами. Но делайте это максимально осторожно, иначе к имеющейся аллергии на пыль, может добавиться аллергия на бытовую химию.

*М. ХРОМОВА,
Екатеринбург.*

Обустройте быт по-новому

Чтобы обезопасить себя от пагубного влияния пыли, воспользуйтесь следующими советами.

◆ Расстелите в доме дорожки грубого плетения, поскольку в них условия для жизни клещей и плесневых грибков значительно менее благоприятные, чем в коврах.

◆ Оберните новые матрасы полиэтиленовой пленкой, и тогда ни одна чешуйка кожи не попадет на ваше спальное место и не станет средой жизнедеятельно-

сти для клещей.

◆ Запретите своим пушистым любимцам заходить в спальню и уж тем более располагаться на вашей постели.

◆ Расстаньтесь с мягкими игрушками — они впитывают в себя очень много пыли, а если уж какие-то из них вам очень дороги, то стирайте почаще.

◆ По возможности покупайте кожаную мебель. Она вбирает в себя гораздо меньше пыли, чем мягкая, обтянутая тканью, к

тому же за ней легче ухаживать (нужно просто протирать влажной тряпочкой, смоченной водой или специальным составом для кожи).

◆ Замените пуховую подушку на синтетическую, например, синтепоновую. Птичье перо и

пух сами по себе являются сильнейшими аллергенами, к тому же за такими материалами сложнее ухаживать. Если вы не можете отказаться от пуховых подушек и перин, часто проветривайте их и просушивайте на солнце или вблизи обогревателей.



ФИТОаптечка

При аллергической сыпи, крапивнице, фурункулезе, экземе, сынях, золотухе применяется следующий рецепт с крапивой.

1 ст. ложку сухих или свежих цветов крапивы глухой (яснотки) заливают 200 мл кипятка. Настаивают, укутывают на 30 минут, затем процеживают.

Принимают в теплом виде по 100 мл 4–5 раз в день или по 1 стакану 3 раза в день.



Полезный совет

При аллергии на пыль вам поможет этот сбор трав.

Возьмите 5 ст. ложек золототысячника, 4 ст. ложки зверобоя, 3 ст. ложки корня одуванчика, 2 ст. ложки полевого хвоща, 1 ст. ложку кукурузного рыльца, 1 ст. ложку аптечной ромашки и 2 ст. ложки плодов шиповника. Растолките или проверните через мясорубку шиповник и корни одуванчика. Все ингредиенты как следует перемешайте.

Залейте 4 ст. ложки сбора стаканом холодной воды и дайте настояться ночь. Утром доведите до кипения, но не кипятите. Укутайте, выдержите 4 часа, после процедите. Отвар храните в холодильнике.

Принимайте по трети стакана средства 3 раза в день до еды. Курс — 6 месяцев.

И. СОМОВА,
Кемеровская область.

**ФИТОаптечка**

Человеку, страдающему аллергией, необходимо для полного выздоровления пить в течение нескольких лет (для изменения реакции организма) вместо чая и кофе только свежий отвар череды.

Заваривать ее нужно так же, как чай, давая настояться 20 минут. Цвет отвара череды должен быть золотистым, если он мутный или зеленый, значит, растение непригодно к использованию. Отвар череды нельзя хранить, его пьют только свежим.

*В. ИОНОВА,
Нижегородская область.*

Скажите специям «Нет»

Бронхиальная астма — тяжелое заболевание, при котором затруднено дыхание, особенно на выдохе, случаются приступы удушья. Частым осложнением бронхиальной астмы бывает эмфизема легких.

Из рациона астматиков должны быть полностью исключены раздражающие специи, острые приправы и любые продукты, вызывающие аллергию.

Нельзя пить больше 2 чашек чая или кофе в день. Не рекомендуется также употреблять воду в постели до подъема.

Питание должно быть четырехразовым.

Завтракать полезно свежими фруктами, овощами, проросшими злаками, можно пить фруктовые соки. На обед и ужин следует готовить салат из свежих овощей, заправляя его лимонным соком и растительным маслом. Овощи на обед и ужин желательно брать разные. В обед хорошо есть суп, бобовые. Бобовые можно заменить рыбой или печенью.

На полдник рекомендуются фрукты или сыр.

Состояние больных бронхиальной астмой значительно облегчают занятия йогой.

*Н. КОЗЫМАЕВА,
Новокузнецк Кемеровской области.*

Забудьте про антибиотики

На вопросы читателей отвечает кандидат медицинских наук Ольга Владимировна СОРОКИНА.

Я страдаю бронхиальной астмой средней тяжести, также беспокоит щитовидная железа. В холодную и сырую погоду не могу выходить на улицу — сразу задышаюсь.

От астмы помимо ингаляций, самостоятельно лечусь травами. Скажите, можно ли использовать биодобавки, например капли «Овесол» и крем «Эндокринол»?

*Е. КОНОНЕНКО,
Иркутская область.*

— Больному бронхиальной астмой нужно помнить, что в состоянии одышки не стоит выходить на улицу, от этого самочувствие только ухудшается.

Перед прогулкой в неблагоприятную погоду можно воспользоваться ингаляцией вентолина (1–2 дозы), а если холодно, нужно прикрывать лицо шарфом или платком.

В доме необходимо создать гипоаллергенные условия режима и быта — избавиться от ковров, пыли и повышенной влажности.

Если в квартире появился грибок (желтоватые разводы на

стенах и потолке, как правило, в сочетании с неприятным влажным запахом), нужно сделать ремонт, а перед покраской покрыть (также с посторонней помощью) стены и потолок специальным антигрибковым средством.

Благоприятное воздействие на течение астмы могут оказать гормональные препараты (секретид, фликсотид). Ингаляции нужно проводить длительное время и не отменять без консультации с врачом.

При астме действие на организм любых биодобавок может быть непредсказуемым, поскольку какой-нибудь из многочисленных компонентов препарата способен вызвать аллергию.

Капли «Овесол» заметно состояние здоровья не улучшают. Крем «Эндокринол» измененных функций щитовидной железы не восстанавливает.

Фитотерапию для борьбы с бронхиальной астмой не назначают, но если и используют, то с большой осторожностью, так как лекарственные растения, как и все другие аллергены, способ-

ны вызывать приступы кашля и затруднять дыхание.

У моего сына (ему 8 лет) примерно раз в месяц возникают кашель, одышка, свистящие хрипы. Температуры при этом нет. Врачи ставят диагноз: острый обструктивный бронхит. Постоянно назначают антибиотики. Мы заметили, что болезнь сына началась после переезда на новую квартиру. С чем это может быть связано?

Н. ИОНОВА,

г. Дзержинск

Нижегородской области.

— Вам обязательно нужно обратиться к аллергологу, чтобы врач обследовал мальчика и исключил или подтвердил диагноз бронхиальной астмы. Обострение болезни способен спро-

воцировать ремонт в квартире, наличие на стенах плесневелых грибков, которых особенно много разводится в сырых и плохо проветриваемых помещениях. Аллергию могут вызвать и тараканы.

Пусть ребенок некоторое время поживет в другом месте. Если состояние его здоровья улучшится, значит, действительно, у него бытовая аллергия. Антибиотики при астме следует применять с осторожностью. В ряде случаев они могут лишь усугубить приступ.

Рекомендую сдать кровь на общий анализ, а также сделать биохимию крови и определить общий иммуноглобулин — по этому показателю можно точно сказать, есть предрасположенность к астме или нет.

Как быть с домашним питомцем?

Если в вашей семье есть взрослый аллергик, который отказывается расставаться с четвероногим другом, постарайтесь облегчить жизнь упрямого родственника.

Переселите собаку или кошку во двор, соорудите уютный домик

или конуру, где животному будет хорошо.

Погуляв с семейным любимцем, при входе в дом снимайте уличную одежду и обувь, чтобы не заносить в квартиру аллерген.

Если питомец живет в квартире, запретите ему посещать хозяйскую спальню и уж тем более спать на постели.

Каждые два дня купайте животное, это уменьшает количество выделяемого аллергена (на третий день после мытья количество аллергена становится прежним). Посоветуйтесь с ветеринаром, какой шампунь лучше использовать, чтобы из-за частых купаний не пострадала шерсть питомца. Правда, проводить водные процедуры с кошками, кроликами и хомяка-

ми значительно сложнее. Очень эффективной мерой является ежедневное расчесывание животного, разумеется, вне дома. Также необходимо каждую неделю чистить за животным кошку, клетку или коробку. Важно осуществлять ежедневную влажную уборку в квартире, регулярно чистить ковры, перестирывать постельное белье, одежду. В любом случае ухаживать за питомцем должен тот, у кого нет аллергии. В противном случае можно спровоцировать приступ болезни.



Полезный совет

Хорошим средством для лечения астмы является **соус из хрена и лимонного сока**: на 200 г натертого хрена берут сок 2–3 лимонов.

Принимают смесь ежедневно по 0,5 ч. ложки утром и после полудня. Детям-астматикам этот рецепт не подходит.

При астме эффективен следующий сбор: **корни солодки голой** — 1 часть, **почки сосно-**

вые — 1 часть, **мать-и-мачеха** — 1 часть, **череда трехраздельная** — 0,5 части, **багульник болотный** (травы) — 0,5 части. 1 ст. ложку сбора заливают 200 мл воды и нагревают на кипящей водяной бане 15 минут. Охлаждают 45 минут, процеживают, затем доводят кипяченой водой до первоначального объема. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Если воспалились глаза

Блефарит

Микробы на ресницах

Веко переводится со старославянского, как «крышка» или «прикрытие». Получается, веки являются защитниками. А если они воспалены и болят? Значит, защищать наши глаза не могут.

Неудивительно, что блефарит — воспаление век — никогда не появляется в одиночку. Следом за ним развиваются конъюнктивит, кератит, увеит и многие другие опасные осложнения.

О том, как остановить блефарит и не пустить болезнь внутрь глаза, рассказывает кандидат медицинских наук Ольга Владимировна СОРОКИНА.

— Ольга Владимировна, в чем особенность блефарита?

— Блефарит — хроническое заболевание глаз, с частыми рецидивами, оно изнуряет больного, снижает его работоспособ-

ность, а в некоторых случаях даже приводит к потере зрения.

Чаще всего блефарит возникает у детей и женщин. Основные причины воспаления век у школьников — плохое зрение

и паразитарные инфекции. Отказ от очков либо неправильно подобранные линзы приводят к тому, что ребенок постоянно трет уставшие глаза, заносит инфекцию и раздражая чувствительную кожу век. Болезнь в основном наблюдается у детей с тонкой кожей, блондинов.

Блефариту подвержены женщины, активно пользующиеся косметикой, а именно тушью, тенями, подводкой.

Это может быть связано как с низким качеством косметических средств, так и с неправильным их применением. Например, щеточка для нанесения краски на ресницы может стать местом размножения инфекции.

— **Что еще может стать причиной болезни?**

— На самом деле у блефарита нет какой-то одной причины. Чтобы эта болезнь появилась, должна возникнуть целая цепная реакция.

Края век могут быть поражены клещами демодекс. У 80% людей эти клещи живут на поверхности кожи, в сальных железах, в фолликулах волос, не вызывая воспаления. Но при снижении сопротивляемости организма, переохлаждении, хронических заболеваниях демодекс

активизируется, размножается и развивается демодекозный блефарит.

У некоторых людей, отличающихся повышенной чувствительностью к различным раздражителям (пыли, косметике, цветочной пыльце), может развиваться аллергический блефарит.

Нередко провоцирующими факторами могут стать заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, колит, холецистит), обмена веществ (сахарный диабет, ожирение).

У пожилых людей блефарит возникает при дальнозоркости, если они не носят очков. Мышцы глаз при этом напрягаются и устают, сосуды век и глазного яблока расширяются и воспаляются.

Бывает, что инфекция проникает в кожу век с током крови и лимфы из больного зуба, из миндалин у страдающих хроническим тонзиллитом, из любого другого очага воспаления.

— **Покраснение и зуд век — это единственные признаки заболевания?**

— Эти симптомы характерны для всех видов блефарита, но у каждого из них есть и свои отличительные особенности.

Например, при чешуйчатом блефарите образуются сухие отрубевидные чешуйки, которые имеют плотное сращение с кожей у основания ресниц. Язвенный блефарит связан с воспалением волосяных мешочков ресниц и образованием желтых гнойных корочек, при удалении которых остаются язвочки.

Если же причиной болезни стала аллергия и в списке сопутствующих заболеваний присутствует дерматит, то веки больного нестерпимо зудят. Дети порою расчесывают кожу до крови.

Больные, покрасневшие веки становятся очень чувствительными, реагируют на холод, солнце, любые изменения погоды.

— Получается, и диагностика у каждого вида блефарита различается?

— При любом виде блефарита я советую провериться на клещ демодекс, золотистый стафилококк, кишечную палочку, токсоплазмоз, глистные инвазии.

Чтобы установить, какой вид болезни возник и как его лечить, необходимо посетить разных специалистов: офтальмолога, аллерголога, инфекциониста, дерматолога. Каждый из врачей

назначит свои методы обследования.

— Если удастся выявить возбудителя, болезнь можно победить?

— Проблема в том, что причину получается определить не всегда. Иногда все анализы на инфекции отрицательные, а веки почему-то красные и зудят. Лечить блефарит надо комплексно: ликвидировать все хронические очаги инфекций, правильно питаться, устранять антигигиенические условия в быту и на работе.

Местное лечение применяется всегда: используются мази и растворы с антибактериальными и сульфаниламидными препаратами, антисептиками, глюкокортикостероидами, антигистаминные средства.

При лечении демодекозного блефарита назначаются противопаразитные препараты как внутрь, так и местно. Обязательно должна проводиться дезинфицирующая обработка постельного белья, полотенец, средств личной гигиены.

Лечение блефарита продолжается, как правило, не менее месяца.

Помочь своему организму справиться с болезнью можно, наладив сбалансированное пи-

тание. Желательно ограничить сахар, сладости, выпечку. Больше употреблять растительной

пищи. Полезно вечером выпивать стакан кефира.

Валентина ИВАНОВА.



Полезный совет

Первое и самое важное для профилактики блефарита — это гигиена глаз: оберегайте их от попадания пыли, не трите грязными руками, носовым платком, полотенцем и т. п.

Защищайте глаза от внешних повреждений. При нарушениях зрения не отказывайтесь надолго от очков. Аккуратно храните и пользуйтесь линзами.

Если при вашей работе глаза испытывают большую нагрузку, обязательно чередуйте напряженный труд с отдыхом. Своевременно лечите не только заболевания глаз, но и любые инфекционные заболевания.

Помните: наш рацион питания должен быть максимально разнообразным и включать всевозможные витамины и микроэлементы.

Диагностика

Офтальмолог ставит диагноз «блефарит», опираясь на тщательный сбор анамнеза (истории заболевания) и обследования глаз и век.

Начинается обследование с проверки зрения, потом переходят к осмотру век. Для диагностики используют офтальмомикроскоп (специальный прибор с источником света и увеличительным стеклом). Кроме блефарита, другие заболевания так

же могут поражать веки или проявляться похожими симптомами. Поэтому врач будет задавать дополнительные вопросы, касающиеся приема лекарств, условий работы, хронических заболеваний.

Для определения опасных микроорганизмов берут выделения с век и посылают в лабораторию.

В отдельных случаях прибегают к аллергическим пробам.

■ Кстати

Если острый блефарит не удалось вылечить за 1 месяц, значит, болезнь перешла в хроническую форму и теперь в первую очередь важно выявить причину заболевания.



Справка

Чтобы лечение аллергического блефарита было эффективным, начинать надо с устранения «виновника» аллергии (если, конечно, это возможно). В дальнейшем лечение этого вида блефарита строится на применении противоаллергических глазных препаратов и противовоспалительных, содержащих кортикостероиды.

Закаляйтесь!

Расскажите, как повысить иммунитет у взрослого мужчины? Мужа уже несколько лет беспокоят какие-то мелкие кожные проблемы: отрубевидный лишай, блефарит, непонятная сыпь по телу или грибок на ступнях.

Е. ЖЛОБИНА,

Пильнинский район Нижегородской области.

**Письмо комментирует врач-дерматовенеролог
Анна Анатольевна МАЙОРОВА.**

— Появление таких заболеваний, как блефарит, отрубевидный лишай и микоз стоп, говорит о том, что у человека нарушен иммунитет и имеется инфекция, причем не одна.

Отрубевидный лишай вызывается дрожжеподобным грибом, который обитает только

на коже человека. Возникает это заболевание чаще всего при резком ослаблении защитных сил организма, когда происходит угнетение клеточного иммунитета. Провоцирующими факторами могут стать повышенная потливость человека, вегетосудистые расстройства, работа в

горячих цехах. Течение болезни длительное, может продолжаться многие годы.

Возбудитель при микозе стоп чаще всего плесневый грибок, который поселяется преимущественно в межпальцевых складках, на подошвах ног и ногтях. Грибок можно подцепить в общественных банях, саунах, бассейнах, душевых кабинах.

Блефарит — это хроническое воспаление краев век. Основным возбудителем является золотистый стафилококк, который начинает активно размножаться при стойком снижении иммунитета.

Толчком к развитию заболевания могут послужить хронические инфекционные и аллергические заболевания, вирусные инфекции, дефицит витаминов, анемия, болезни пищеварительного тракта, зубов, носоглотки, некорригированная патология зрения. Также блефарит может обостряться при раздражении глаз ветром, пылью, дымом.

Вашему мужу нужно обязательно обследоваться у дерматовенеролога, офтальмолога, инфекциониста. Наряду с лечением хронических заболеваний необходимо повышать защитные силы организма.

1. Чаще проветривайте помещение на работе и дома. Кислород необходим для нормального функционирования мозга, сердечно-сосудистой, нервной и иммунной систем. Кроме того, при проветривании в квартире скапливается меньше вредных бактерий.

2. Больше двигайтесь. Занимайтесь в спортклубах, посещайте бассейн (но соблюдайте меры профилактики микозов — не ходите босиком), делайте каждое утро зарядку. Бодрым и активным вирусы не страшны.

3. В холодное время года принимайте противовирусные препараты.

4. Гуляйте больше на свежем воздухе. Пешие прогулки в течение 20–30 минут каждый день обогащают кровь кислородом, снимают эмоциональное напряжение и укрепляют нервную систему, тем самым помогая организму противостоять болезням.

5. Спите не менее 7–8 часов в сутки. Хронический недосып подрывает иммунитет и плохо сказывается на самочувствии.

6. Ходите босиком по массажному коврику, который можно приобрести в аптеке (ежедневно по 3–5 минут). На стопах

расположено множество активных точек.

7. Принимайте каждый день контрастный душ. Такая процедура укрепляет иммунитет, улучшает кровообращение, помогает держать сосуды в тонусе. Однако высокое давление, заболевания сердца и крови являются противопоказаниями к этой процедуре.

8. Избегайте стрессов. Нервные встряски негативно отра-

жаются на работе всех органов. От эмоциональных перегрузок страдает и иммунная система.

9. Ешьте овощи и фрукты. Лучше всего наш организм усваивает витамины и минералы не из таблеток, а из натуральной пищи. Особенно полезны для иммунитета продукты, богатые цинком, железом и витамином С: лимоны, фасоль, шиповник, капуста, черная смородина, лук, чернослив и яблоки.

Все беды от кошки?

Объясните, пожалуйста, что за инфекция поселилась в моем организме. В осенне-весенний период у меня воспаляются слизистые оболочки, а именно беспокоят молочница, насморк, слизь в горле, на глазах то и дело выскакивает ячмень, обостряется блефарит. Вылечу одну болезнь, возникает другая.

Виноваты ли в моих бедах домашние животные (у меня кошка, собака, попугай)?

Н. СИБИНА,
Нижний Новгород.

**Отвечает врач-дерматовенеролог
Анна Анатольевна МАЙОРОВА.**

— Домашние животные, особенно если они самостоятельно гуляют на улице, переносят многие инфекции. Аллергия на шерсть кошек и собак встреча-

ется часто. Советую вам обследоваться у аллерголога и инфекциониста.

Обязательно посетите гинеколога и отоларинголога. Раз-

множение грибов рода кандида (о чем свидетельствует развитие молочницы, или кандидоза) говорит о снижении иммунитета. Обострение блефарита и частое появление ячменя также подтверждает, что защитные силы вашего организма подорваны.

С офтальмологом необходимо найти причину блефарита, это может быть аллергия или инфекция. Только обследовавшись комплексно, можно понять, почему осенью и весной период у вас воспаляются слизистые оболочки.

Игры для усталых глаз

Когда глаза устают, это не только неприятно, но и вредно — хроническая усталость может привести к ухудшению зрения. А если оно уже ослаблено или есть заболевания глаз, проблема усталости встает еще более остро. Появляются сухость глаз, покраснение, жжение... Почувствовав это, знайте: глазам срочно нужен отдых. Правильная зарядка поможет избавиться от усталости и неприятных ощущений, а значит — подержать зрение.

«В угол, на нос, на предмет». Держа голову прямо, медленно переводите глаза сверху вниз и обратно — например, с потолка на пол, с пола на стену, со стены на потолок и т. д. Потом — вправо и влево. Затем — по диагонали сверху вниз и наоборот. Упражнение можно де-

лать прямо в рабочем кресле.

«Жмурки». Крепко зажмурьте глаза на несколько секунд, потом расслабьте (но не открывайте). Повторите 6–8 раз, быстро поморгайте.

«Далеко — близко». Встаньте прямо, смотрите прямо перед собой на большой палец вытянутой вперед (на уровне лица) руки. Затем переведите взгляд на предмет где-нибудь вдалеке, задержите на несколько секунд и снова переведите на палец. Повторите 10 раз.

После чего, не отрывая взгляда от пальца, медленно приближайте его к лицу — до тех пор, пока в глазах не будет двоиться. Снова вытяните руку вперед. Количество повторений — до 10.

«Сквозь пальцы». Согните руки в локтях так, чтобы ладони находились чуть ниже уров-

ня глаз, и растопырьте пальцы. лову вправо и влево — как бы
Посмотрите сквозь них вдаль. скользите взглядом.
Затем медленно наклоняйте го-

Марина КОНСТАНТИНОВА.

Конъюнктивит

Забастовка ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

Человеческий глаз так устроен, что различные аллергены внешней среды без труда попадают в него, вызывая воспаление, отек и покраснение. Между тем аллергические заболевания глаз свидетельствуют о серьезных неполадках в иммунной системе, поэтому требуют комплексного обследования организма, чтобы предотвратить снижение остроты зрения.

О том, какие аллергены чаще всего раздражают наши глаза, как проявляется аллергия и что надо делать, чтобы ее вылечить, рассказывает врач-офтальмолог Татьяна Владимировна ВАСИЛЬЕВА.

— Татьяна Владимировна, какие отделы глаза чаще всего страдают от аллергии?

— Аллергия может захватывать любой отдел органа зрения: кожные покровы век, конъюнктиву, роговицу, сосудистую оболочку глаза, сетчатку, зрительный нерв. Наиболее распространенные заболевания — ал-

лергический блефарит (воспаление век) и аллергический конъюнктивит (воспаление конъюнктивы).

Следует отметить, что глазные проявления аллергии — лишь часть сложного механизма взаимодействия организма с тем или иным раздражающим фактором. Аллергические патологии

глаз редко развиваются сами по себе; зачастую они сопровождаются аллергический ринит, дерматит, бронхиальную астму.

— **Чем отличается аллергический конъюнктивит от аллергического блефарита?**

— Это различное местоположение одного и того же процесса. При блефарите, больного в основном беспокоят веки: они зудят, отекают, краснеют. При конъюнктивите яркие признаки — покраснение и отек внутренней оболочки глаза, слезотечение.

Часто аллергические проявления встречаются у пациентов и на веках, и на конъюнктиве одновременно, тогда речь идет о блефароконъюнктивите.

— **Аллергические заболевания глаз носят круглогодичный характер или у них есть сезонность?**

— Все зависит от того, к каким веществам возникает повышенная чувствительность организма.

Если аллергены часто попадают в повседневной жизни — домашняя пыль, шерсть животных, косметика, бытовая химия, продукты питания, то заболевание может беспокоить круглогодично.

Но есть раздражители, которые встречаются только в определенное время года, тогда заболевание носит сезонный характер. Например, весной аллергия на пыльцу растений вызывает кератоконъюнктивит, когда воспаляется и конъюнктива, и роговица.

Аллергические заболевания глаз редко могут быть вызваны продуктами питания, а если они и развиваются, то в основном, как проявление атопического дерматита. Наиболее сильные аллергены — клубника, малина, арахис, шоколад, консерванты, пищевые красители.

Причиной повышенной чувствительности глаз становятся и медицинские препараты. Причем аллергическую реакцию можно обнаружить не только на лекарственную субстанцию, но и на консервант глазных капель. Поэтому не следует без консультации с офтальмологом лечить глазные заболевания.

— **Как связаны аллергия и вирусы?**

— На вирусы, бактерии, грибки и паразиты в организме человека также образуются антитела, как и при аллергии. Доказано, что в основе многих хронических инфекционных заболе-

ваний глаз также лежит аллергическая реакция.

Однако лечение инфекционных и аллергических заболеваний глаз различается. Например, симптоматика хламидийного конъюнктивита (возбудитель — внутриклеточный паразит хламидия) очень схожа с проявлениями аллергического конъюнктивита, но в первом случае применяются антибиотики, а во втором — антигистаминные средства.

Отличить одно заболевание от другого может только опытный специалист, поэтому так важно вовремя обратиться к врачу.

— Могут ли аллергены понизить остроту зрения?

— Аллергическое воспаление глаз (особенно если его долго не лечить) может вызвать не только снижение зрения, но и привести к помутнению роговицы, отслойке сетчатки, кератоконусу (роговица истончается и принимает коническую форму) и даже к катаракте.

А вот слабое зрение причиной аллергических заболеваний глаз быть не может. Это миф.

— Как лечат глаза при аллергии?

— Исключив контакт с аллергеном, можно избавиться от

аллергической реакции на данный аллерген. Но вся сложность в том, что аллергическое заболевание — это проблема иммунной системы и в дальнейшем реакцию может вызвать любой другой аллерген.

Такое заболевание, как аллергический конъюнктивит, находится в сфере интересов двух специалистов: аллерголога-иммунолога и офтальмолога. Сначала нужно обследоваться у окулиста, так как целый ряд заболеваний глаз сопровождаются симптомами, схожими с аллергическим конъюнктивитом.

Основной принцип лечения аллергии — выявление аллергена и ограничение его доступа в организм. Но если аллергические реакции приобретают хронический характер, необходимо обратиться к аллергологу для проведения тщательного обследования и назначения специального курса иммуномодулирующей терапии.

Хочется отметить, что при появлении признаков любого воспаления (не только аллергического) нельзя носить контактные линзы, пользоваться косметикой, умываться некипяченой и холодной водой, долго находиться на морозе и смотреть на солнце.

Для профилактики аллергических заболеваний глаз необходимо содержать в чистоте собственный дом и рабочее место, так как домашняя пыль — один из распространенных аллергенов.

Также факторами риска при обострениях являются домашние животные, сухой корм для рыб, средства бытовой химии, парфюмерия.

Валентина ИВАНОВА.

Косметика или клещ?

Мне 21 год. Болят глаза, чешутся, покраснели и часто слезятся. Что это может быть? Как лечиться? Каждый вечер делаю примочки на глаза из чая, настоя ромашки. Облегчение наступает, но ненадолго.

М. ТОПОЛЕВА,
г. Сызрань Самарской области.

Письмо комментирует врач-офтальмолог высшей категории Елена Викторовна БОРДЗИЛОВСКАЯ.

— Предполагаю, что дело в косметике. В ней могут быть вещества, которые для вас являются аллергенами. Длительное применение такой косметики нередко приводит к аллергическому конъюнктивиту. Выход из этой ситуации — перестать пользоваться тушью, тенями. Если зуд и слезотечение пройдут, впредь покупайте только специальные гипоаллергенные средства.

Другая возможная причина — демодекоз — болезнь, вызванная заражением желез-

ницей — очень маленьким клещом. Чаще всего он поселяется на ресницах, напоминает о себе зудом и покраснением век, когда у человека снижается иммунитет. Если как следует приглядеться, по краю век виден налет в виде мелкой перхоти или тонкой корочки, которая окружает ресницы.

Лечение демодекоза длительное. Сначала проводятся меры для укрепления иммунитета. После чего врачом-дерматологом назначаются препараты антипаразитарного действия.

И третья предполагаемая причина — синдром сухого глаза, когда недостаточно слезной жидкости. Чаше эта болезнь развивается у пожилых людей, но иногда настигает и молодых. Виной тому становятся частая работа за компьютером, дли-

тельное пребывание рядом с кондиционером и вентилятором.

Обратитесь за консультацией к офтальмологу. Если диагноз подтвердится, врач выпишет средство для увлажнения роговицы: систейн, оксиал, офтагель.

Лекарственный десант

Много лет страдаю аллергическим конъюнктивитом. Со временем научилась справляться с этой болезнью, но хотелось бы добиться еще более лучших результатов. Медицина не стоит на месте, постоянно появляются какие-то новые препараты.

Расскажите, пожалуйста, как сейчас лечат аллергические заболевания глаз? На что стоит обращать внимание в первую очередь?

Л. МИКИНА,
Чебоксары, Чувашия.

**Объясняет кандидат медицинских наук
Петр Петрович СКРИПЕЦ.**

— Глазные аллергозы относятся к числу широко распространенных заболеваний. Успех лечения зависит от правильно поставленного диагноза.

Наиболее часто встречаются: сезонные поллинозные конъюнктивиты, лекарственная аллергия, весенний кератоконъюнктивит, атопический кератоконъю-

нктивит, крупнопиллярный конъюнктивит, хронический аллергический конъюнктивит, аллергия при синдроме сухого глаза, аллергические проявления при острых инфекционных заболеваниях глаз.

Следует иметь в виду, что один и тот же аллерген может вызывать различную клиническую

картину поражения глаз, а с другой стороны, одинаковая реакция может наблюдаться при совершенно различных аллергенах.

Прежде чем начать лечение, желательно полностью исключить аллерген, вызывающий негативную реакцию. Однако на практике это бывает сделать не просто, поэтому все аллергические поражения глаз независимо от причины нуждаются в лекарственной противоаллергической терапии.

Цель лечения — снять такие тягостные для больного симптомы, как зуд век, светобоязнь, слезотечение, отек, гиперемия конъюнктивы.

Преимущества местной терапии (по сравнению с пероральной, то есть когда лекарство принимается внутрь) состоит в более быстром терапевтическом эффекте и меньшей вероятности возникновения системного побочного действия.

У чувствительных людей первая встреча с аллергеном стимулирует выработку специфических антител класса IgE, которые связываются с соответствующими рецепторами на слизистой глаза, тем самым запуская процесс размножения тучных клеток и распространения медиаторов аллер-

гического воспаления. Эти медиаторы и определяют клиническую картину острого аллергического конъюнктивита. Блокировать выход активных медиаторов можно при помощи препаратов — стабилизаторов тучных клеток, которые оказывают профилактический и лечебный эффект.

Кортикостероиды используются в лечении некоторых форм хронических конъюнктивитов, в комплексном лечении весеннего кератоконъюнктивита, кератитов и увеитов (например, дексаметазон в виде суспензии пролонгированного действия).

Однако следует воздерживаться от длительного применения кортикостероидов, которые могут вызывать раздражение слизистой глаза и серьезные осложнения (повышение внутриглазного давления, катаракту, хронический кератит).

Неправильное же **сочетание кортикостероидов и антибиотиков** (например, использование комплексных глазных капель таких, как софрадекс) приводит сначала к кратковременному улучшению, а затем к значительному ухудшению состояния глаз.

Нестероидные противовоспалительные препараты (НСПВП) обладают выражен-

ным противовоспалительным действием, не дают нежелательных последствий и применяются в комплексном лечении тяжело-го инфекционного конъюнктивита, язвы роговицы, увеита, весеннего кератоконъюнктивита.

Иммуносупрессанты могут применяться при некоторых аллергических поражениях глаз, не поддающихся другой терапии, а также при аутоиммунном кератите и увеите.

Сосудосуживающие средства быстро облегчают глазные симптомы, однако результаты не бывают стойкими, а через несколько дней применения может возникнуть «рикошетный» эффект ухудшения состояния.

Профилактика аллергического конъюнктивита включает следующее:

Во-первых, если предполагается, что больной попадет в условия риска, при которых нельзя исключить контакт с аллергеном, использование препаратов-стабилизаторов тучных клеток,

может предупредить или ослабить вспышки болезни. Для получения профилактического эффекта капли начинают закапывать за 1–2 недели.

Во-вторых, если больной уже контактировал с аллергеном, то применяют препараты — блокаторы гистамина, которые оказывают немедленный и действующий в течение 12 часов эффект.

В-третьих, специальный курс иммуномодулирующей терапии, так называемого десенсибилизирующего лечения с использованием специфических аллергенов, может понизить чувствительность организма к раздражителям.

В-четвертых, важно содержать в чистоте собственный дом и рабочее место, так как домашняя пыль — один из распространенных аллергенов.

В-пятых, глазные лекарства применяют строго по показаниям, в индивидуально допустимых дозах. Не следует одновременно закапывать несколько препаратов.

Диагностика

Определить вид конъюнктивита может только специалист. Он поставит предварительный

диагноз по начальным проявлениям заболевания, характеру его течения, количеству и виду отде-

ляемого, изменению внешнего вида слизистой, выраженности и локализации увеличения лимфатических узлов.

Подтвердить выводы врача помогут анализы: общий анализ крови с исследованием лейкоцитарной формулы, микроскопия мазка, бактериальный посев. Как правило, узнать результаты обследования можно через 3–5 дней. До этого времени оку-

лист обычно рекомендует промывать глаза растворами антисептиков, чтобы болезнь не прогрессировала.

По результатам анализов врач назначит те препараты, которые влияют на выявленный возбудитель заболевания. Своевременно начатое лечение обеспечит быстрое выздоровление и поможет избежать различных осложнений.

Умывайтесь травяным настоем

Для устранения неприятных ощущений в глазах и воспалительных явлений (пока не попадете на прием к офтальмологу) можно промывать глаза отваром ромашки, календулы, настоем семени укропа (1 ч. ложка на стакан воды).

При конъюнктивите нельзя необдуманно закапывать в глаза что попало. Возможно, к тем каплям, которые вы используете, возбудитель нечувствителен. Сначала нужно выявить причину болезни и только потом лечить.

Нередко симптомы конъюнктивита схожи с проявлением

глаукомы, острых заболеваний, ирита, циклита. Без обследования диагноз не поставить.

В целях профилактики конъюнктивита старайтесь работать при комфортном освещении, чаще пейте зеленый чай, минеральную воду, сок.

Вечером всегда тщательно промывайте глаза теплой водой с травяным настоем. Возьмите по 1 ст. ложке цветков календулы, ромашки и листьев подорожника, залейте 1 л кипятка, настаивайте 2 часа, процедите.

*Алевтина СОРОКИНА,
врач-офтальмолог
высшей категории.*

Аллергия на кондиционер?

*На вопросы читателей отвечает врач-офтальмолог
Татьяна Владимировна ВАСИЛЬЕВА.*

Недавно стал автомобилистом, но почему-то в машине у меня начинают чесаться глаза. Перестаю ездить, проблема уходит. Может ли быть аллергия на кондиционер? Кстати, глаза беспокоят в авто только меня, у пассажиров таких симптомов нет. Что мне делать?

*Д. РЫКОВ,
Нижний Новгород.*

— Возможно, у вас действительно аллергический конъюнктивит. Глаза — очень чувствительный орган, который реагирует на самые различные раздражители.

Аллергическую реакцию может вызвать и кондиционер в машине, особенно если глаза воспалены. Аллергены зачастую скрываются и в обивке кресел, и в пыли, и в ароматизаторах.

Однако описываемое вами состояние может быть обусловлено и какими-то аномалиями рефракции (оптической системы). Например, слабую степень

дальнозоркости сложно выявить при обычном осмотре, который проводится для оформления медицинской справки водителя. Между тем дальнозоркость вызывает усталость и покраснение глаз, напряжение глазных мышц.

У сына аллергический конъюнктивит. Применяли много разных препаратов, но болезнь не проходит. Как нам еще обследоваться?

*Н. МИКИНА,
Чебоксары, Чувашия.*

— Аллергический конъюнктивит у детей лечить сложно хотя бы потому, что они постоянно чешут глаза и не соблюдают правила личной гигиены.

Аллергическая реакция глаз может возникать не только от внешних раздражителей, но и от неправильного питания, присутствия в организме инфекции или паразитов.

Обязательно обследуйтесь у гастроэнтеролога, инфекциони-

ста и иммунолога. Идеально чистыми должны быть в доме постельные принадлежности, полотенца, игрушки ребенка.

* * *

С наступлением весны у нас в доме ухудшилось качество воды из-под крана. И у меня вдруг стали опухать и обильно слезиться глаза. Раньше аллергии не было. Еще я работаю в офисе, где много бумаг. Может

быть, здесь кроется причина моей болезни?

Е. НАДИРОВА,

Рыбинск Ярославской области.

— Отек и слезотечение могут быть признаками и воспаления глаз, и аллергической реакции.

Грязная вода может вызвать бактериальный конъюнктивит или блефарит, а бумажная пыль — стать причиной аллергического конъюнктивита.

Глаза на мокром месте

Конъюнктивит (воспаление слизистой оболочки глаза) достаточно распространенное заболевание у детей, потому как причин возникновения этого недуга очень много.

Воспаление конъюнктивы (оболочки) глаза, зуд, покраснение, жжение, светобоязнь, слезливость — это основные признаки конъюнктивита. Дети при этом заболевании становятся капризными, плаксивыми, жалуются на боли в глазах, постоянно трут их, щурятся.

Конъюнктивит может быть вирусным, бактериальным, аллергическим.

Вирусный конъюнктивит развивается на фоне другого за-

болевания, вызванного вирусом или инфекцией. Причиной могут быть детские инфекции (корь, краснуха, скарлатина), грипп, ОРВИ, аденовирусы, герпесвирусы, хламидии, гонококки.

При вирусной форме обычно поражается сначала один глаз, потом второй, беспокоят резь, покраснение, обильное слезотечение. Если же болезнь вызвана вирусом кори, то наряду с конъюнктивитом, бывает еще высокая лихорадка, насморк, красно-коричневая сыпь на теле.

Бактериальный конъюнктивит вызывается различными видами бактерий, например, такими, как стафилококк и стреп-

тококк, которые дети заносят в глаза грязными руками.

Симптомы при этой форме конъюнктивита отличаются от вирусной: характерный признак — гнойное отделяемое на ресницах по утрам, отек и болезненность век, ощущение раздражения и тяжести в глазах.

Аллергический конъюнктивит редко возникает сам по себе. Как правило, он является проявлением общей аллергизации организма. Часто аллергический конъюнктивит возникает в определенное время года или после применения некоторых косметических средств, парфюмерии, употребления продуктов-аллергенов, лекарственных препаратов.

Если ребенок является аллергиком, раздражать глаза может все что угодно: сильный ветер, холодный воздух, яркое солнце, пыльца некоторых растений, бытовые клещи, шерсть животных. В основном проявления болезни возникают как раз именно после контакта с аллергеном.

При аллергической форме конъюнктивита заболевают сразу оба глаза, они зудят, чешутся, слезятся. Помимо больных глаз человека могут беспокоить также насморк (при поллинозе или

аллергическом рините), сыпь (если есть дерматит).

Аллергическую форму конъюнктивита можно очень легко отличить от других форм: после приема антигистаминных средств (тавегил, супрастин, кларитин, зиртек), симптомы болезни резко стихают.

Лечение конъюнктивита зависит от его формы и причин возникновения. При вирусной инфекции назначают противовирусные препараты как внутрь, так и местно (например, офтальмоферон, интерферон), при бактериальной — глазные капли с антибиотиками (левомецетин, тобрекс, флоксал), антибактериальные мази (тетрациклиновую, эритромициновую). При хроническом конъюнктивите используются препараты цинка.

Аллергический конъюнктивит требует более тщательного обследования. Здесь необходимо регулярное наблюдение у аллерголога-иммунолога, который поможет выявить аллергены, подберет антигистаминные препараты и успокаивающие капли для глаз.

Первая помощь

Воспользоваться нижеприведенными советами вы може-

те, если конъюнктивит возник у ребенка внезапно, а показаться окулисту нет возможности. Эти меры помогут облегчить состояние, независимо от причины недуга.

◆ Наложите ребенку на больные глаза примочку из марли, смоченной в некрепком настое зеленого или черного чая или просто теплой кипяченой воде. Процедуру нужно проводить как минимум три раза в день.

◆ Закапайте малышу в каждый конъюнктивный мешок по 1 капле сульфацила натрия (альбуцида).

◆ Намочите ватку слабым раствором фурацилина или марганцовки и промывайте глаза от наружного угла к внутреннему. Делайте это 3–5 раз в день.

◆ Как можно чаще мойте руки, особенно, если ребенок трет больные глаза, чтобы избежать попадания новой инфекции.

◆ В ближайшие три дня найдите возможность показать ребенка педиатру или окулисту, а если есть подозрение на аллергический характер болезни, то и аллергологу.

*Ольга СОРОКИНА,
кандидат медицинских наук.*

Черная смородина самая полезная

Вы наверняка не раз замечали, как красиво свисают гроздья черной смородины на вашем приусадебном участке! И полезные свойства этой бесценной ягоды для вас не секрет. Известно, что черная смородина превзошла все ягоды по количеству находящихся в ней витаминов, минералов и других полезных веществ.

Черная смородина надолго сохраняет остроту зрения, пре-

дохраняет от болезней сердца, сосудов, диабета, обладает противовоспалительными и дезинфицирующими свойствами.

Черная смородина повышает иммунитет и сопротивляемость организма различным заболеваниям. В качестве источника витаминов ягоды черной смородины употребляют в пищу в любом виде.

Для поднятия иммунитета, при гипертонической болезни и

атеросклерозе принимают как чай настой листьев черной смородины: 3—5 г сухого сырья ошпаривают 1 стаканом кипятка, настаивают 10—20 минут, затем

процеживают. Пьют по 1 стакану 2—3 раза в день.

*Н. ЛОБАЧЕВА,
д. Голенчино Витебской области,
Беларусь.*

Кератит

Виновники воспаления

Кератит — воспаление роговой оболочки глаза. Заболевание имеет множество разновидностей в зависимости от причины их появления. Кератит возникает вследствие травм, инфекции или аллергии.

Вызвать аллергический кератит может непереносимость определенных продуктов питания и лекарств. Иногда к развитию недуга приводят различные вакцинации, прививки. Также причину заболевания видят в ухудшении экологии.

При кератите больного сопровождают светобоязнь, слезотечение, боль, покраснение глаза, отечность роговицы, нарушение ее прозрачности, иногда пропадает чувствительность

роговицы. Заболевание приводит к снижению зрения.

Для того чтобы назначить лечение, вначале нужно определить источник заражения, какой возбудитель вызвал воспаление. Если кератит вызван вирусной инфекцией, то лечат противовирусными препаратами, если грибом, то назначают противогрибковые лекарства, а если микробом, то применяют антибиотики.

Профилактика кератита заключается в соблюдении гигиены, правильном ношении и уходе за контактными линзами, защите глаз от попадания инородных тел, санации (оздоровлении) очагов инфекции и лечении заболеваний, которые могут быть причиной кератита.

Когда линзы становятся опасны...

Хочу поменять очки на линзы, но боюсь появления кератита. Есть ли связь между этим заболеванием и контактными линзами?

Ольга ПАВЛОВА,
Санкт-Петербург.

**Объясняет научный сотрудник НИИ глазных болезней
РАМН кандидат медицинских наук
Лариса Александровна ИЛЬЯКОВА.**

Очки и контактные линзы не конкуренты. У каждого своя функция. Правда, линзы нередко имеют даже преимущества перед очками при определенных заболеваниях: высокой степени близорукости или дальнозоркости, разнице в рефракции глаз (когда острота зрения отличается более чем на две диоптрии), астигматизме.

Чтобы избежать появления кератита, необходимо правильно выбирать линзы. Во-первых, важно качество линзы и ее кислородопроницаемость. Мягкие контактные линзы изготавливаются из высококачественных полимерных материалов, в состав которых входит большой процент воды. Это позволяет линзам «дышать», обеспечивая сво-

бодный доступ кислорода к роговице глаза.

Во-вторых, большое значение имеет толщина линзы, которая возрастает прямо пропорционально величине диоптрий.

В-третьих, линза должна сидеть подвижно, не перекрывая свободного доступа слезной жидкости. Между линзой и роговицей должно образовываться жидкое пространство. Если посадка линзы слишком плотная, то сосуды сдавливаются и слеза не омывает роговицу. Поэтому линзы следует подбирать индивидуально, учитывая не только переносимость материалов, из которых они изготовлены, но и форму и строение самого глаза.

Низкая кислородопроницаемость или неграмотно подобранные линзы создают условия для возникновения кератита. Еще одна проблема — вынужденное пребывание в загазованном, прокуренном или запыленном помещении. Линзы реагируют даже на сильно ароматизированные дезодоранты, быстро впитывают все запахи, газы, что незамедлительно провоцирует раздражение роговицы.

При длительном ношении на линзах образуются так называемые протеиновые отложения, которые являются одной из причин появления чувства дискомфорта. Поэтому контактные линзы нужно ежедневно дезинфицировать, причем специаль-

но подобранным раствором, так как нередко и эти средства вызывают аллергические реакции.

Причиной кератита может стать и инородное тело, попавшее между глазом и линзой, даже если это микроскопическая пылинка. В таком случае необходимо немедленно снять линзу, промыть ее и сам глаз.

Спать в линзах нельзя ни при каких условиях. Закрытые веки давят на линзу, нарушая трофику глаза, его питание.

Первые признаки воспаления роговицы — размытое изображение и чуть позже — появление светобоязни. При этих симптомах немедленно обращайтесь к врачу. Значит, ваши линзы либо подобраны неправильно, либо уже вышли из строя.

■ Кстати

Аллергический кератит обостряется при поллинозе (сезонном заболевании, причиной которого является аллергическая реакция на пыльцу растений).

При отсутствии лечения кератита со временем в роговицу начинают вращать сосуды и она теряет прозрачность. Зрение резко снижается, вплоть до слепоты.

Чтобы правильно определить тактику лечения, нужно провести микробиологические исследования. Соскоб с роговицы делают под местной анестезией тонким металлическим шпателем, лезвием.

Лечебные процедуры для глаз

Наши глаза являются важнейшим средством познания мира, так как основная часть информации об окружающем поступает в мозг именно через органы зрения. Вот почему необходимо всячески оберегать глаза от вредных воздействий, а в случае их заболевания или повреждения нужно знать элементарные правила — как закапывать капли, закладывать мазь, промывать глаза, делать примочки.

Все процедуры надо выполнять, предварительно вымыв руки, чтобы не занести в глаза инфекцию. Проводить их лучше лежа или запрокинув голову назад, чтобы лекарство в полном объеме попало по назначению.

Как закапать капли

Закапывание капель — процедура, которая требует определенных знаний и навыков.

Средним пальцем руки (левый глаз — левой рукой, правый глаз — правой) надо слегка надавить на внутренний угол глаза (в который закапывают-

ся капли), блокируя носослезный проток. Затем посмотреть вверх, слегка запрокинув голову назад, указательным пальцем той же руки оттянуть нижнее веко и закапать каплю препарата, не касаясь пипеткой ресниц, век и слизистой оболочки больного глаза. Если это произошло, пипетку надо промыть и прокипятить, а капли вылить.

Во время процедуры надо избегать попадания препарата в резиновый колпачок. Чтобы капли не стекали на щеку, под палец, оттягивающий веко, следует подложить комочек ваты. После закапывания опустите веко и закройте глаза.

Еще надо помнить, что холодные капли хуже всасываются слизистой оболочкой глаза, поэтому, вынув их из холодильника, надо слегка подогреть флакон.

Как заложить мазь

Закладывание мази также широко используется при лечении болезней глаз. В этом случае лекарственные вещества

всасываются через роговицу и действуют более эффективно, чем капли.

Для введения лекарства применяется специальная стеклянная палочка. Плоским концом палочки надо набрать немного мази — объемом с горошину черного перца, оттянуть рукой нижнее веко и положить мазь на его внутреннюю сторону. Затем закрыть глаз и, продвигая палочку в сторону виска, извлечь ее из глазной щели, оставляя мазь за веком.

Чтобы мазь равномерно распределилась по поверхности глаза, после ее наложения нужно

закрыть глаз и поворачивать зрачком во всех направлениях или слегка погладить кожу века ватным тампоном.

Как сделать примочки

Примочки используют как первую помощь при различных повреждениях глаз. Чистую вату, салфетку или кусок бинта, смоченные холодной водой (или раствором лекарства) и слегка отжатые, прикладывают к глазу, лучше сбоку, со стороны виска или на закрытые веки. Меняют примочки через каждые 5–10 минут. Можно также использовать кусочки льда.

Средства скорой помощи

Если воспалился глаз и нет возможности сразу попасть на прием к врачу-офтальмологу, то можно воспользоваться одним из следующих рецептов народной медицины.

◆ Залейте 2 ст. ложки травы очанки лекарственной стаканом кипятка, настаивайте 15 минут, процедите. Применяйте внутрь по одному стакану 3 раза в день.

◆ Заварите 4 ст. ложки травы и цветков ромашки аптечной ста-

каном кипятка, настаивайте в течение часа в плотно закрытой посуде, процедите. Промывайте воспаленные глаза.

◆ Возьмите 1 ст. ложку цветков черемухи на полстакана кипятка, настаивайте полчаса, процедите. Применяйте для промывания глаз.

◆ Насыпьте 2 ч. ложки семян подорожника в стеклянную посуду, добавьте 2 ч. ложки холодной воды, взболтайте и добавьте еще 6 ст. ложек кипятка,

снова взболтайте, дайте остыть. Затем процедите и делайте примочки при воспалении слизистой

оболочки глаз. Этот же раствор можно принимать внутрь по 1 ст. ложке 3 раза в день.



Полезный совет

Чтобы вовремя заметить ухудшение зрения, регулярно посещайте офтальмолога.

До года ребенка надо показывать окулисту 3 раза: в 1, 6 и 12 месяцев.

От 1 до 3 лет проверять глаза необходимо раз в полгода.

От 3 до 23 лет — 1 раз в год при отсутствии диагностирован-

ных заболеваний; 2 раза в год — если среди близких родственников есть близорукие.

После 25 лет на приеме у офтальмолога нужно бывать хотя бы 1 раз в год. Близоруким людям при этом рекомендуется не только проверять остроту зрения, но и проводить осмотр глазного дна.

Целительное каланхоэ

Рецепты народной медицины рекомендуются применять после консультации с врачом, когда пациенту поставят диагноз.

◆ Известным средством лечения кератита является центробежный мед, который используют наружно в чистом виде или в виде 30%-ного раствора на дистиллированной воде.

Применение неразбавленного меда в качестве мази, заметно ускоряет время исцеления, но при закладывании его в глаза вначале можно ощущать некото-

рое жжение. И наоборот: боль, если она была до применения медовой мази, утихает.

30%-ный раствор закапывают по 3 капли 2–3 раза в день. При запущенных формах заболеваний курс лечения длится 20–30 дней.

◆ Выжмите из каланхоэ сок и разведите его теплой водой 1:1. Компрессы из полученного средства прикладывайте к глазам 5 раз в течение дня по 10 минут.

*А. КРАПИВИНА,
г. Серпухов Московской области.*

Кожные страдания

Крапивница

Волдыри на коже

Крапивница — это собирательное понятие, которое включает заболевания аллергической и неаллергической природы. На коже или слизистых оболочках образуются волдыри, напоминающие ожог крапивы.

Аллергическую крапивницу вызывают лекарственные препараты, пищевые аллергены, укусы насекомых, домашняя пыль, шерсть животных.

Возникновение крапивницы может быть связано, в том числе, с нарушением функции печени, почек, желудочно-кишечного тракта, изменениями обмена ве-

ществ. Нередко хроническая крапивница появляется в результате повышенной чувствительности к холоду, теплу, солнечному свету, механическому давлению на кожу (от пряжек, резинок).

При крапивнице нельзя принимать медикаменты, которые могут быть назначены для лечения сопутствующих заболеваний пациента (аспирин и его производные, кодеин, ингибиторы АПФ (энап, энам, капотен и т. д.)). Если вы страдаете или страдали крапивницей, то должны обязательно предупредить об этом своего врача.

Лечение крапивницы начинают с приема антигистаминных препаратов. Назначают телфаст, зиртек, эриус и т. д.

При всех формах крапивницы противопоказаны стрессы, алкоголь, курение. Не рекомендует-

ся долго находиться на солнце, особенно пациентам с солнечной крапивницей. Нельзя перегреваться и загорать.

В период обострения крапивницы нужно соблюдать гипоаллергенную диету.

■ Кстати

Довольно часто крапивницей страдают люди, употребляющие сильные слабительные средства без особой необходимости, чтобы «очистить» кровь.

Кишечник из-за этой абсурдной идеи постоянно находится в состоянии раздражения, поэтому аллергены легче всасываются и попадают в кровяное русло.

Чего боится дерматит?

У моей двоюродной сестры болела дочка, диагноз ей поставили: нейродерматит, атопический дерматит. Лечили девочку очень долго различными мазями, каплями, травами и т. п. У сестры записано много разных рецептов, советов, диет, а что конкретно помогло ребенку, она и сама точно не знает. Я предлагаю всем нуждающимся выбрать рецепты, которыми они еще не лечилась.

Доктор назначил Ларисе (дочери моей двоюродной сестры) прием антигистаминных пре-

паратов, в частности диазолина. Когда появлялся сильный зуд, использовали эффективный крем F-99.

В качестве наружного средства применялся водный настой корней валерианы. Назначался сок алоэ в виде уколов. Хорошо помогли ванны с добавлением отвара пустырника, корня аира и обычного картофельного крахмала. А настоем корня лопуха ополаскивали девочку после ванны.

Немаловажным в лечении является диета: нужно исключить

острую и жирную пищу, цитрусовые (лимоны есть можно). Нельзя пить молоко, но все кисломолочные продукты можно употреблять во второй половине дня. Шоколад разрешается только натуральный, например, темный, горький. Можно и конфеты — леденцы с минимальным содержанием красителей.

Один знакомый врач выписал рецепт мази, в которую входят настойка валерианы, настойка пустырника, ментоловое масло, ланолин и подсол-

нечное масло.

Я рекомендую проконсультироваться с врачами, чтобы избежать ненужных ошибок и добиться скорейшего выздоровления.

Доктора говорят: «Лечить надо не само заболевание, а бороться с его причиной». Если мы все будем более спокойными, веселыми, добродушными, милосердными, то нервных людей не будет и дерматиты исчезнут.

*И СТАРЦЕВА,
г. Кудымкар Пермского края.*

В чем причина кожной сыпи?

Каждый из нас, кто хоть раз прикасался к крапиве, хорошо помнит, чем это заканчивалось — на коже возникали покраснения и отеки, нередко сопровождающиеся многочасовым зудом. Подобные волдыри иногда появляются и у младенцев, что, как правило, всегда наводит на мысль об аллергии, а это не совсем справедливо.

Многие инфекционные заболевания вирусной, бактериальной, грибковой или паразитарной природы сопровождаются крапивницей. Нередко раз-

вивается отек лица, век, губ и щек, подчас весьма выраженный. Этот так называемый отек Квинке, который возникает при быстром накоплении жидкости в подкожной клетчатке. Конечно, подобное явление вызывает страх у родителей, особенно если отек поражает не только кожу, но и другие органы, в частности, дыхательные пути и гортань, что существенно затрудняет дыхание.

У некоторых детей такое состояние случается лишь раз в

жизни, и тогда причина остается невыясненной. Однако часто повторяющееся явление, связанное к тому же с определенными обстоятельствами (приемом пищи, лекарств, укусом насекомого, домашней пылью, шерстью животных и т. д.), должно наводить на мысль об аллергической реакции.

Как у взрослых, так и у детей, крапивница может возникать на различных частях тела и не сходить в течение нескольких недель и месяцев. Эта форма крапивницы не связана с аллергией и требует консультации специалиста-дерматолога. Неприятные симптомы могут вызывать как инфекции, так и нарушения иммунной системы. Часто возникает так называемая физикальная крапивница, причиной которой является сверхчувствительность к холоду, теплу, воде, нажатию, потиранию, вибрации.

Крапивница часто возникает из-за непереносимости пищи. При назначении соответствующей диеты болезнь исчезает без применения лекарств.

Когда причину недуга установить не удастся, то назначают антигистаминные средства на протяжении недель и месяцев.

Как же развивается крапивница?

Клетки под влиянием неблагоприятных для них факторов начинают выделять под кожу биологически активные вещества, которые нарушают проницаемость мелких сосудов и раздражают нервные окончания. Все это вызывает кожный зуд и появление волдырей.

При аллергической крапивнице в борьбу включается иммунитет, что приводит к аллергической реакции. Неаллергическая крапивница сопровождается обострением хронических заболеваний.

Чтобы вылечить крапивницу, нужно знать причины возникновения недуга. Если подозревается аллергическое заболевание, то больной направляется на аллергообследование (постановку кожных проб, биохимический анализ крови).

В сложных случаях нужно обследовать организм больного человека полностью. Поэтому, кроме сдачи многочисленных анализов, нужно проконсультироваться и у других специалистов (гинеколога, гастроэнтеролога, эндокринолога, психоневролога, ревматолога).

Домашняя неотложка при крапивнице

Если тело чешется и покрывается волдырями, воспользуйтесь следующими простыми рецептами, которые помогут уменьшить неприятные ощущения.

◆ 1–2 ч. ложки сухого экстракта корня солодки залейте 1/3 стакана теплой кипяченой воды и выпейте.

◆ Оботрите кожу спиртом, одеколоном или столовым уксусом, наполовину разведенным водой либо водкой. Принесут облегчение и свежевыжатые соки — яблочный, огуречный и картофельный.

◆ 1 ст. ложку корня солодки заварите стаканом кипятка в термосе, дайте настояться 20 минут в термосе. Затем процедите и выпейте полстакана настоя.

◆ 1 ч. ложку соды или 1–2 таблетки димедрола растворите в 1 стакане воды и получившимся составом оботрите кожу.

◆ Хорошо помогают снять зуд крахмальные ванны.

Разведите картофельный крахмал в холодной воде (100 г на ведро) и добавьте в ванну.

Принимать ванны нужно в течение 7–8 минут.



ФИТОаптечка

При крапивнице смажьте больное место тонким слоем косметической глины — белой, розовой или красной. Эта процедура прекрасно снимает аллергическое воспаление.

Встаньте под теплый душ (при тепловой и солнечной аллергии — под прохладный) или примите ванну с крапивой.

500 г сухой травы крапивы залейте кипятком в эмалированной кастрюле и поддержите 15–20 минут под крышкой на слабом огне. Затем процедите и вылейте отвар в ванну с теплой водой, принимайте 20 минут.

Отек Квинке

Внезапные отеки: в чем причина?

Отек Квинке — один из типов проявления аллергической реакции, когда отекают кожа, слизистые оболочки, подкожная клетчатка. Эту разновидность аллергии также называют гигантской крапивницей, ангионевротическим отеком, ангиоотечком.

Отеку Квинке подвержены и взрослые, и дети, но чаще заболевание встречается в молодом возрасте, в особенности у женщин. У детей и пожилых людей такая реакция наблюдается редко.

Под аллергией принято считать неадекватно сильный ответ организма на внедрение чего-то чужеродного. Аллергические реакции делятся на две большие группы: замедленного и немедленного типа. Например, экссудативный диатез у ребенка относится к аллергической реакции замедленного типа. Отек Квинке — это немедленный тип ал-

лергической реакции, а значит, наиболее опасный.

Как правило, внезапно (если это не был, например, укус насекомого или инъекция лекарства) у человека развивается плотный и безболезненный на ощупь отек (при надавливании на него ямка не образуется). Он появляется в местах большого скопления подкожной клетчатки — на лице (веках, губах, носу), ушах, языке, кистях, стопах и половых органах.

Отек может достигать больших размеров и мигрировать (появляться то в одном, то в другом месте). Нередко сочетается с крапивницей, она проявляется неприятными ощущениями и красными, сильно зудящими волдырями различных размеров, которые иногда сливаются, образуя причудливые узоры на коже.

Серьезную угрозу жизни представляют отеки гортани, трахеи и крупных бронхов, которые встречаются в 20% всех случаев. Па-

циента беспокоит нарастающая одышка, чувство нехватки воздуха, дыхание становится свистящим, появляются лающий кашель, охриплость голоса, становится трудно дышать. Кожа лица поначалу синее, а потом резко бледнеет. Отек гортани легкой и средней степени тяжести может длиться от 1 часа до 1 суток, редко — дольше.

Если не оказать своевременную помощь, то больной рискует погибнуть от отека гортани и прекращения поступления воздуха в легкие. Кроме того, сильный отек Квинке может быть началом еще более тяжелой аллергической реакции — анафилактического шока.

Когда отек локализуется в желудочно-кишечном тракте, возникает ощущение покалывания языка, неба, затем могут быть рвота или понос. Беспокоят резкие боли в животе. Появление отека Квинке в слизистой мочевого пузыря нарушает мочеиспускание.

Неврологические повреждения, связанные с отеком мозговых оболочек, вещества мозга, внутреннего уха, встречаются реже, чем поражения подкожной жировой клетчатки. При неврологической форме заболевания отмечаются эпилептиформные припад-

ки, а также зрительные расстройства. При отеке мозговых оболочек возникают заторможенность, ригидность затылочных мышц (не удастся наклонить голову больного так, чтобы он подбородком коснулся грудной клетки), головная боль, судороги, рвота.

Спровоцировать приступ может пищевая или медикаментозная аллергия. Другими причинами отека Квинке являются паразитарные и вирусные инфекции (лямблиоз, гепатит, глистные инвазии и т. д.), заболевания внутренних органов и эндокринной системы (например, щитовидной железы). К отеку приводят укусы насекомых, воздействие физических факторов (холод, солнце).

Появление отека Квинке требует экстренного врачебного вмешательства.

После тщательного обследования и постановки диагноза врач назначает определенные мероприятия по устранению причины, вызвавшей отек Квинке или крапивницу. Рекомендуются гипоаллергенная диета: из рациона пациентов и кормящих грудным молоком матерей исключают продукты, которые могут вызвать аллергическую реакцию.

Назначают антигистаминные препараты. Для уменьшения

чувствительности к пищевым ал-
лергенам используют фермент-
ные препараты (креон, фестал).

Лечение и предупреждение
отека Квинке не будет полным
без устранения очагов хрони-

ческой инфекции: заболеваний
лор-органов, желудочно-ки-
шечного тракта (особенно дис-
бактериоза кишечника, глист-
ных инвазий, инфекционных бо-
лезней).



Полезный совет

Больные отеком Квинке или другими аллергическими недугами,
должны иметь при себе «аллергический паспорт» и предъявлять
его всякий раз при посещении врача или во время госпитализации.

В этой памятке отмечаются непереносимые пациентом медика-
менты и пищевые продукты. Благодаря такому документу можно
предотвратить многие опасные осложнения.

*И. КОНКИНА,
г. Муром Владимирской области.*

Гистамин и сосуды

В организме человека есть
особое вещество — гистамин. В
норме он содержится в клетках,
которые называются тучными.
Они находятся в соединительной
ткани, лимфоузлах, селезенке,
костном мозге и ничем себя не
проявляют до поры до времени.

Как только в организме воз-
никает очаг воспаления, тучные
клетки получают сигнал от дру-
гих клеток, активируются и вы-
брасывают «заряды» гистамина
и другие вещества в кровь. Ги-

стамин вызывает расширение
капилляров и повышает прони-
цаемость их стенок. Это приво-
дит к тому, что в очаге возникает
отек, увеличивается и замедля-
ется кровоток, а значит, концен-
трируется все больше защитных
клеток (нейтрофилов и лимфо-
цитов). Они-то и помогут орга-
низму справиться с воспалением.

То же самое происходит и при
отеке Квинке (только самого
очага воспаления нет, и прово-
цируют освобождение гистами-

на совершенно другие факторы, иногда вполне безобидные). И здесь тучные клетки высвобождают гистамин, который вызы-

вает расширение капилляров, увеличивает проницаемость их стенок, что и приводит к отеку тканей.

Повышаем иммунитет

Не позволяйте своей иммунной системе ослабнуть до такой степени, когда она уже не сможет противостоять различным болезням. Ешьте овощи, делайте зарядку, постарайтесь сократить употребление кофеина и сахара, побольше гуляйте на свежем воздухе.

Пейте иммуностимулирующие отвары. Горсть хвои (40–50 г) залейте 2 л воды в эмалированной посуде, добавьте 1 ст. ложку измельченной луковой шелухи

и 1 ч. ложку мелко нарезанного солодового корня. Кипятите на слабом огне 20 минут.

Затем добавьте 2 ст. ложки давленных плодов шиповника и кипятите еще полминуты. Отвар укутайте (можно выдержать в термосе) на 10–12 часов. После процедите, доведите до кипения, охладите и храните в холодильнике.

Выпивайте по 1–2 л в течение суток.

*Е. ЕСМУРЗАЕВА,
Ленинградская область.*

Первая помощь

При появлении отека Квинке необходимо:

- вызвать «скорую помощь»;
- исключить влияние аллергена (отказаться от лекарства и продуктов, вызывающих аллергию);
- обеспечить доступ свеже-

го воздуха: снять галстук и пояс, расстегнуть застежку у ворота, открыть форточку;

- успокоить больного;
- положить холодный компресс на пораженную область для уменьшения интенсивности зуда и отека;
- закапать в нос сосудосу-

живающие капли (например, нафтизин);

— дать лекарства — активированный уголь (1 таблетка = 10 кг веса больного), смекту (1 пакетик детям младше года и 2 пакетика детям от 2 лет) или энтеросгель (1 ч. ложка детям младше года и 2 ч. ложки детям от года);

— приготовить щелочное питье — даже малышу стар-

ше 3 лет при отсутствии противопоказаний можно развести в воде пищевую соду (1 г на 1 л), хорошо выпить минеральную воду без газа (боржоми или нарзан);

— если аллергию спровоцировали укусы или инъекция в одну из конечностей, то наложить выше места поражения жгут;

— госпитализировать больного.

Сок из корня сельдерея

При отеке Квинке из свежего корня сельдерея пахучего отжимают сок и принимают по 2 ч. ложки 3 раза в день.

Или готовят настой: 2 ст. ложки измельченных корней заливают стаканом холодной воды, настаивают 2 часа, затем процеживают. Принимают по трети стакана 3 раза в день.

Также народная медицина рекомендует пить отвар из хвои и почек сосны, вдыхать дым горящих листьев мать-и-мачехи или делать из них ингаляции.

Лечит яснотка белая

Народная медицина рекомендует применять при отеке Квинке растения, обладающие противоаллергическими свойствами.

◆ Взять 1 ст. ложку цветов яснотки белой (крапивы глухой),

залить стаканом кипятка, настаивать 1 час в теплом месте, затем процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день.

◆ Взять зверобой — 4 ст. ложки, корень одуванчика — 3 ст. ложки, кукурузные рыльца —

1 ст. ложку, толченые плоды шиповника — 4 ст. ложки, хвощ полевой — 2 ст. ложки, золототысячник — 5 ст. ложек. Все соединить, растереть или измельчить в мясорубке.

Поместить сбор в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой и дать настояться одну ночь. Утром поставить на огонь, довести до кипения (но не кипя-

тить!). Укутать на 4 часа, затем процедить. Принимать по трети стакана 3 раза в день до еды. От спиртного во время лечения нужно отказаться. Сбор эффективен и при аллергических заболеваниях, тянущихся месяцами и годами. В таком случае лечение проводится в течение 6 месяцев.

*К. ФЕДОТОВА,
Самара.*

Как снять отек

Все, кто хоть раз сталкивался с отеком Квинке, знают, как быстро нарастают симптомы заболевания и насколько они опасны. Поэтому в остром периоде применять можно только лекарственные препараты. Однако, чтобы предупредить новые приступы, улучшить обмен веществ и состояние желудочно-кишечного тракта подойдут рецепты народной медицины.

Предлагаю сборы трав для подавления аллергии.

◆ Берут равное количество высушенных и измельченных корней солодки голой, травы череды трехраздельной, травы полевого хвоща, корней аралии маньчжурской, плодов коричневого шиповника, цветков бессмертника, корней девясила вы-

сокого, соплодий серой ольхи, корней лекарственного одуванчика, корней лопуха большого.

10 г сбора заливают 200 мл кипяченой горячей воды, закрывают крышкой и нагревают 15 минут на водяной бане. Затем охлаждают 45 минут, процеживают и отжимают оставшееся сырье. Доводят объем настоя до 200 мл кипяченой водой.

Принимают четверть или треть стакана средства после еды 3 раза в день.

◆ Берут равные количества корня одуванчика, цветов зверобоя, кукурузных рылец, золототысячника, хвоща полевого, плодов шиповника коричневого. Настой готовят так же, как и в предыдущем рецепте.

Принимают по трети стакана средства 3 раза в день после еды.

Этот сбор предотвращает развитие аллергии, улучшает работу органов пищеварения, обладает мочегонным свойством.

Помните, прежде чем воспользоваться народными средствами, необходимо обсудить подобное лечение с аллергологом и фитотерапевтом.

Н. БУЛДАКОВА, Калининград.

Контактный дерматит

В поисках аллергена

◆ При появлении аллергии на косметические средства для тела, откажитесь от них как минимум на две недели. Повремените с использованием мыла, шампуней, гелей для душа, особенно с яркими ароматом и цветом.

◆ Аллергия вызвана кремом по уходу за лицом? Тогда переходите на гипоаллергенные препараты. Такие косметические средства можно приобрести в аптеке. Однако, перед тем как купить новый крем, сначала воспользуйтесь тестером. Нанесите небольшое количество средства на предплечье или в область за ухом и следите, не появилось ли раздражение на коже.

◆ Если причина аллергии —

косметические средства для макияжа, умывайтесь гипоаллергенными гелями или термальной водой в спрее. Покупая декоративную косметику, также выбирайте гипоаллергенную.

◆ С появлением аллергической реакции на резину и латекс, необходимо отказаться от перчаток, защищающих кожу рук во время мытья посуды.

◆ Если наблюдается аллергия на никель, избегайте металлических украшений, колец и браслетов. Выбирайте только такую бижутерию, на бирке которой есть обозначение *nickel free*, — в этом случае она безопасна. Также аллергическую реакцию могут вызвать пряжки от пояса,

молнии, пуговицы, оправы очков, а зачастую и ортодонтические аппараты.

◆ Шерстяные свитера, кофты и носки замените хлопковыми. Иногда бывает и так, что аллергию вызывает не сам материал, а бирка, пришитая к нему. В этом случае ее лучше просто срезать.

◆ Аллергию может спровоци-

ровать и бытовая химия, с которой вы соприкасаетесь в повседневной жизни (стиральные порошки, средства для мытья посуды и по уходу за мебелью). Если у вас есть подозрения, просто поменяйте средство на другое и посмотрите, пройдет ли аллергия.

*К. ФЕДОТОВА,
Самара.*

Так ли безобидны лаки?

Производители косметических средств наперебой уверяют нас в том, что их продукция абсолютно безопасна для клиентов. Однако даже качественная косметика может спровоцировать появление аллергии.

Неприятные симптомы вызывают компоненты, входящие в состав любого лака для ногтей.

Это формалин и другие производные формальдегида, которые часто встречаются в составе пленкообразующих средств для улучшения связывания пленки лака с поверхностью ногтя.

Толуол, широко применяемый растворитель, придает лаку дополнительную вязкость. Пары толуола представляют опасность

для дыхательных путей.

Канифоль — основа для красок, особенно красных.

Виновниками аллергических реакций иногда становятся и шарики, которые можно найти в некоторых флаконах с лаком. Эти шарики служат для гомогенизации (придания однородности) лака при встряхивании, и делают их, как правило, из сплава, включающего никель (аллергия на никель — явление частое).

Чтобы подтвердить диагноз «аллергия» проводят ряд тестов, помогающих выяснить, какой именно из компонентов лака причиняет вред женщине.

Если желание украшать свои ноготки не пропало, то

необходимо выбрать лак, не содержащий опасных компонентов.

В том случае, если это невоз-

можно, следует полностью отказаться от использования лака.

*А. ПИСАРЕВА,
Ростовская область.*

Опасный маникюр

Некоторые модницы к своему большому огорчению страдают от аллергии на лак для ногтей.

Аллергическая реакция развивается на тех местах тела, до которых дотрагиваются ногтями, но не на самих ногтях. Как правило, от постоянных машинальных потираний, поглаживаний, почесываний страдают веки, щеки, уши и шея.

Теоретически лак для ногтей может вызывать аллерги-

ческую реакцию даже через третьи руки. Это так называемый дерматоз «по доверенности», встречающийся, правда, не очень часто.

На появление недуга указывают обширные лишаеобразные поражения кожи или сухая экзема — пациенты обнаруживают покраснения, сопровождающиеся зудом. Наиболее острая аллергическая реакция — отек век.

Лоскутный тест

Экзема у младенцев может быть вызвана средствами для мытья или подмывания. В таких случаях речь может идти об истинной аллергии или о раздражении кожи химическими веществами, содержащимися в предметах гигиены.

Если средства для подмывания содержат ферменты, парфюмерию или краски, то экзема возникает легко.

При подозрении на контактную аллергию используют «лоскутный тест»: небольшую тряпочку, пропитанную подозреваемым веществом, прикладывают к коже, отмечая реакцию спустя 1—3 дня. Единственное лечение заключается в устранении аллергена.

Красота требует жертв?

На месте соприкосновения с аллергеном обычно появляется сильный зуд, припухлость и покраснение кожи. Если контакт происходит часто или же длится слишком долго, верхний слой кожи грубеет, шелушится, образуется так называемое лишайное пятно. Также появляются высыпания в виде крапивницы или пузырьков, заполненных жидкостью. Врачи называют это аллергической контактной сыпью, которая, как правило, возникает на ладонях, предплечье, стопах, лице, шее и в области декольте.

Постарайтесь определить, что спровоцировало такую реакцию (например, бижутерия) и избегайте соприкосновений с аллергеном. Если недомогание усиливается, а вы не може-

те определить его причину, обратитесь к дерматологу.

Чаще всего контактную аллергию вызывают:

- ◆ никель, содержащийся в металле, из которого изготовлены украшения, часы, пуговицы и т. п.;
- ◆ латекс и резина, используемые, например, для изготовления защитных перчаток;
- ◆ косметические средства, содержащие ароматные субстанции, ланолин;
- ◆ шерсть и материалы, в состав которых она входит, а также некоторые красители для тканей;
- ◆ лаки и краски, содержащие хром, а также синтетические моющие средства.

*А. ПОТАПОВА,
Оренбург.*

Расти, коса, до пояса

Издrevле главным атрибутом русской красавицы считалась длинная толстая коса. И пусть сегодня наши женщины свободны в выборе причесок, одно остается неизменным — волосы должны быть здоровыми, мягкими, гу-

стыми с естественным блеском.

Ради достижения своего идеала мы и стараемся: экспериментируем то с одним шампунем, то с другим, покупаем дополнительные средства (бальзамы, маски, лаки и т. п.), красимся нещадно.

И... ждем фееричного результата.

Иногда потраченные силы и средства окупаются с лихвой — кое-кто действительно начинает ловить на себе восхищенные взгляды, а вот иным везет меньше. Вдруг с новым шампунем в нашу жизнь входят кожные высыпания, перхоть, шелушение, жжение, появляется насморк, глаза краснеют и слезятся. Ужас!

В такие моменты все думают только о том, что происходит и как быть? Прежде всего нужно успокоиться. Все перечисленные симптомы указывают на контактный дерматит.

Аллергия на шампунь не всегда проявляется после первого его применения. Зачастую именно регулярное и длительное использование моющего средства может привести к неприятным последствиям. Чтобы избежать осложнений, необходимо сразу же отказаться от сомнительной продукции. В дальнейшем перед покупкой обязательно интересуйтесь составом шампуня и любую новую марку проверяйте на аллергическую реакцию.

Если у вас чувствительная кожа головы, то старайтесь не экспериментировать, а пользуйтесь только двумя, тремя проверенными фирмами, периодически

ски меняя средства. Выбирайте шампунь, бальзам и кондиционер из одной серии.

Как можно тщательнее промывайте волосы. Избегайте шампуней слишком яркого цвета, с резким запахом — качественную косметику отличает ненавязчивый аромат и неброский цвет. Учтите, что шампуни с длительным сроком годности (больше 12 месяцев) содержат высокую концентрацию химических консервантов.

В том случае, если вы страдаете от хронической аллергии на шампуни, попробуйте подыскать гипоаллергенную продукцию или воспользоваться проверенными народными средствами.

Например, косметическая глина как прекрасный антисептик поглощает различные токсины, превосходно очищает волосы от загрязнения и способствует их лучшему росту. Кстати, поскольку от черной глины волосы немного темнеют, обладательницам светлой шевелюры лучше применять белую или желтую глину.

Вместо шампуня хорошо использовать хлеб. Возьмите 4–6 кусков черного хлеба (в зависимости от длины волос), положите стопкой в емкость, залейте кипятком и оставьте на

ночь. Утром у вас получится каша, ей и мойте голову.

Для ополаскивания используйте воду, подкисленную уксусом, отвары трав. Это придаст волосам особый блеск.

Для жирных волос: 150 г ржаного хлеба залейте кипятком.

Кашицей «намыльте» голову, подержите 5–10 минут и тщательно промойте водой. Ради красивого блеска волосы ополаскивают настоем березовых листьев.

*О. КРАЙНОВА,
Иркутск.*



Справка

Контактная экзема не указывает на унаследованную предрасположенность к аллергии. Просто наблюдается длительное воздействие на человека непереносимых им веществ.

Особенно быстро развивается такая экзема при избыточной влажности кожи, раздражении ее или под воздействием химических веществ, разрушающих ее салную защиту.

Холодовая аллергия

Для кого-то холода не забава, а беда

Видов холодовой аллергии много, а вот средств защиты и профилактики гораздо меньше. Однако некоторые способы спасения от этой напасти существуют.

Итак, если морозный воздух вызывает у вас кашель, воспользуйтесь следующими советами.

◆ Выбирайте одежду по погоде, но не слишком утепляйтесь —

лучше слегка замерзнуть, чем перегреться. Проя под тяжелой шубой, вы усиливаете температурный контраст и провоцируете астматический приступ.

◆ Постарайтесь сделать перепад температур менее резким. Одевшись для выхода на улицу, пойте три минуты у форточки, втягивая ноздрями струю холодного воздуха. Спустившись на первый этаж, задержитесь в тамбуре между внутренней и наружной дверьми, привыкая к холоду.

◆ Дышите только через нос, прикрывая его шарфом или рукавицей. Контактируя со слизистой оболочкой носа, воздух согревается и свободно проходит через бронхи.

◆ Если каждый раз, выходя зимой из дома, вы чувствуете затруднение дыхания, за 10–15 минут до того, как покинуть квартиру, воспользуйтесь ингалятором, подобранным врачом.

◆ На случай приступа всегда носите с собой ингалятор. Ощувив стеснение в груди, вдохните лекарство и вернитесь в теплое помещение. До дома идти далеко? Войдите в ближайший магазин, метро, сядьте, расстегните верхние пуговицы пальто, снимите шарф, ослабьте ворот рубашки.

Специалисты считают, что при холодовой аллергии, проявляющейся кашлем или одышкой, могут быть эффективны препараты — антагонисты кальция (изоптин, финаптин).

Ну а если мороз вызывает кожные высыпания, то можно посоветовать лекарственные противоаллергические препараты (зиртек, кларитин, телфаст).

Их принимают за полчаса до выхода на улицу.

*Борис БОЧАРОВ,
кандидат биологических наук.
По материалам журнала
«Будь здоров!»*



Полезный совет

Если у вас холодовая аллергия, соблюдайте гипоаллергенную диету: она исключает пряности, копчености, консервы, уксус, кофе, алкоголь, шоколад, сдобу, орехи, грибы.

Вводите в меню вегетарианские супы, каши (овсяную, гречневую, рисовую), овощи и фрукты (кроме цитрусовых), кисломолочные продукты.

Ой, мороз, не морозь меня!

В морозную и ветреную погоду боюсь выходить на улицу. Причем покраснение кожи, зуд и даже волдыри возникают у меня не на улице, а дома — через 10–15 минут после возвращения, когда отогреюсь. Врачи говорят — атипичная холодовая аллергия. Что это за болезнь?

К. БЕЛУГИНА,
Москва.

С такими или подобными проблемами к врачам-аллергологам стали обращаться все чаще. К сожалению, быстро подобрать эффективное лечение атипичной аллергии не всегда удается. Но общие закономерности возникновения и проявления холодовой аллергии установлены.

Эту форму крапивницы вызывает холод — воздух или вода низкой температуры, особенно в сочетании с холодным и влажным ветром. Аллергия в основном располагается на открытых участках тела, непосредственно контактирующих с окружающей средой.

Как правило, появлению высыпаний предшествует кожный зуд, ощущение боли от холода. На всем теле, на лице, верхней губе или веках возникают разной величины и формы волдыри

и красные пятна. Часто страдают голени и предплечья — из-за недостаточного количества жировых и потовых желез кожа в этих местах при низких температурах пересыхает.

Высыпания довольно плотные, розового или белесоватого цвета, могут сливаться, увеличивая площадь поражения и вызывая отек окружающих тканей. Держатся обычно в течение нескольких часов, а затем бесследно исчезают, но могут появиться повторно.

У некоторых морозный воздух вызывает приступы кашля, которые в дальнейшем провоцируют развитие бронхиальной астмы.

Крапивница бывает острой и хронической. Обострения возникают после выхода на холод и могут заявлять о себе в течение холодного сезона, с осени по

весну. Хроническая крапивница «работает» периодически, ее болевая раскраска то появляется, то и исчезает.

В период обострения заболевания назначают лекарственные препараты, обладающие противоаллергическим действием. При попытке отменить эти медикаменты проявления крапивницы быстро возобновляются. Такие больные должны пройти курс лечения у аллерголога.

Доказано, что повышенной чувствительности организма способствуют различные хронические заболевания — гайморит, тонзиллит, холецистит, кариес зубов, а также гельминты (глисты). Поэтому своевременное и тщательное лечение этих недугов — необходимое условие для избавления от холодной аллергии.

Другой полезной и необходимой процедурой является постепенное и регулярное закаливание. Сначала вода должна быть 36–38 градусов, через несколько дней температуру можно снизить до 35–37 градусов, а еще через три недели — до 34–36 градусов.

Если при снижении температуры возникнет аллергическая реакция — появится крапивни-

ца, то температуру воды следует поднять на градус выше. Через 5–6 дней опять попробовать снизить ее. Со временем температуру воды доводят до +10 градусов.

После водной процедуры обязательно надо растереть тело махровым полотенцем до покраснения кожи.

Людам, подверженным холодовой аллергии, перед выходом на улицу в морозный день рекомендуется лицо, шею, руки смазывать детским кремом. С целью предотвращения тяжелых реакций нужно отказаться от купания в реках, озерах и долгого пребывания на холодном воздухе.

Можно воспользоваться аутолимфоцитотерапией — уникальным методом лечения аллергических заболеваний.

Суть метода заключается в восьмикратном введении под кожу с интервалом в 2 дня иммунокомпетентных клеток — лимфоцитов, выделенных из собственной крови больного. Продолжительность курса — 3–4 недели.

Метод безопасен и не имеет возрастных противопоказаний. Дает стойкий клинический эффект при лечении холодовой аллергии.

■ Кстати

С возрастом склонность к холодовой аллергии значительно возрастает, ведь процесс старения кожи как раз и заключается в истощении ее верхних слоев и в значительном их обезвоживании.

Так что лучше предупредить обезвоживание кожи, чем излишне кутаться и использовать медикаментозные средства.

Не забывайте варежки и таблетки

Вы делаете правильно, если зимой...

◆ Не игнорируете ничего из того, что может защитить от холода: по-честному носите шапку, варежки (такие, чтобы и запястья были закрыты), широкий шарф, а если надо, то и свитер с высоким горлом. Если на холоде возникают проблемы с дыханием, закрываете лицо шарфом и дышите только носом.

◆ Всегда имеете при себе антигистаминное средство (зиртек, кларитин, кетотифен и т. д.). Их принимают перед выходом на улицу или при первых признаках холодовой аллергии. Астматикам под рукой нужно держать подобранный врачом ингалятор.

◆ Не пытаетесь справляться с насморком с помощью сосудосуживающих капель.

◆ Избегаете любого контакта с холодом. В том числе напитков со льдом и мороженого!

◆ Перед выходом на мороз и сразу по возвращении с улицы пьете теплый чай или какао.

◆ Не пытаетесь самостоятельно «приучить» организм к холоду, а своевременно консультируетесь с врачом-аллергологом.

Потомственная ведунья

Решение личных проблем по фотографии и без.

Приворот. Отворот.

Снятие порчи. Защита.

Стаж более 30 лет.

сначала - результат!
(конверт с обратным адресом)

603139, Н.Новгород,
а/я 41, Зинаида Кондратьевна.

www.zinaida-magija.ru

Реклама.

Укусы насекомых

Когда комары атакуют...

Укус комара, пчелы или осы доставляет неприятные переживания даже тем, кто не обладает повышенной чувствительностью.

Многие из нас, особенно дети, подвергаются летом многочисленным укусам комаров, оставляющим волдыри и зуд. Конечно, аллергологические обследования при этом излишни, поскольку речь идет о нормальной реакции организма на атаку насекомого. Однако, если укус пчелы или осы пришелся на область лица, шеи, рта и языка, необходимо особенно внимательно следить за самочувствием. При изменении облика пострадавшего и появлении одышки необходимо обратиться к аллергологу.

Укус осы в пятку, после которого спустя 10 минут появляется крапивница на руках, так же опасен, как и укус в щеку, после которого развивается отек щеки или заплывают глаза.

В отдельных случаях повторные нападения насекомых могут вызывать одышку, коллапс, беспмятство или аллергический, опасный для жизни шок.

В распоряжении аллерголога имеются кожные пробы, проводимые с очищенным аллерготоксином насекомого, определения иммуноглобулин Е-антител в крови и в особых случаях провокационные пробы, проводимые в стационарных условиях.

Аллергологическое тестирование необходимо для выявления степени риска и предупреждения неправильного лечения. Против укусов комаров достаточны лишь противокомариные аэрозоли, распыляемые в помещении, или отпугивающие средства, наносимые на кожу. При выраженных местных явлениях без аллергических реакций достаточно холодных примочек и противовоспалительных мазей.

Петрушка против зуда

Покраснение, жжение и боль после укусов ос и пчел можно снять различными народными средствами. Хорошо для этого подходит сок из свежих листьев петрушки: тщательно промойте зелень, а затем истолките до появления сока.

Петрушку приложите к месту укуса, оберните бинтом или другой мягкой тканью. Меняйте листья каждые 2–3 часа, пока боль не стихнет.

*И. АЛЕКСАНДРОВА,
Ленинградская область.*



Полезный совет

Если у человека нет аллергии на укусы ос и пчел, лечение не требует медицинского вмешательства. В таком случае можно помочь себе самостоятельно, воспользовавшись следующими советами.

◆ Противовоспалительным действием обладают листья алоэ. Их нужно хорошо про-

мыть, снять верхний слой и прикладывать мякоть к месту укуса.

◆ Для примочек можно использовать целебный отвар пижмы. Нужно залить 2 ст. ложки сухого сырья водой и кипятить не более 15 минут. Перед применением отвар остудить и процедить.

*И. ВАСИЛЬЕВА,
Краснодарский край.*

Иммунитет к яду

В тех случаях, когда у человека выявляют аллергию на укусы насекомых с большим риском шоковой реакции, необходимо провести гипосенсибилизацию, позволяющую предотвратить опасные для жизни последствия.

Чистый токсин в определенных дозах вводят подкожно. Количество яда постепенно повышают, пока оно не достигнет дозы, соответствующей 1–2 укусам насекомых. Эту дозу необходимо повторно вводить

каждые 3 месяца на протяжении 3 лет.

Эффект такой иммунизации напоминает опыт некоторых пчеловодов, испытывающих раз за разом при укусах пчел все меньшие реакции за счет развивающегося иммунитета.

Процесс сопровождается на-

растанием в сыворотке крови определенных групп защитных антител, не имеющих ничего общего с аллергией.

Несмотря на то что это затратное и длительное лечение, оно является довольно эффективным. Успех обеспечивается в 99% случаев.



Полезный совет

Лучшее средство от укусов насекомых — обыкновенный репчатый лук. Отрежьте кружок лука и белым соком, который выступит на срезе, смажьте укушенное место.

*Н. СУСЛОВА,
Архангельская область.*

Аллергия на укус пчелы

Кожа на месте пчелиного укуса, как правило, краснеет, слегка опухает, зудит, жжет и болит. Это совершенно нормальная защитная реакция организма на укусы насекомых любого вида.

Однако если через несколько минут на месте укуса образуются большие волдыри или же все тело покрывается сыпью и если данные симптомы сопровождаются головокружением, тошнотой, ознобом, учащен-

ным сердцебиением и удушьем, то это указывает на **аллергическую реакцию на яд насекомого**. А такая аллергия для некоторых людей смертельно опасна, так как может привести к анафилактическому шоку, сопровождающемуся коллапсом (потерей сознания).

Если реакция на укус протекает необычно, следует немедленно обратиться к врачу.

При укусах в область рта или шеи, после которых опухает тра-

хея (дыхательное горло) и затруднено глотание, при удушье и коллапсе необходимо срочно вызвать «скорую помощь». Врач введет необходимое противоядие, чтобы избежать опасного для жизни шока.

При более чем 10—20 укусах возникает опасность даже для тех, кто обычно нормально реагирует на пчелиные атаки. Больные с нарушениями сердечной деятельности и кровообращения, как правило, подвержены большей опасности.

Если укуса избежать все же не удалось, то надо:

◆ охладить отек при помощи льда или холодной воды;

◆ осторожно удалить жало, чтобы предотвратить попадание яда в кровь;

◆ не выдавливать волдырь, чтобы в организм не попало еще больше яда;

◆ аллергикам наложить жгут на ужаленную конечность (палец, руку, ногу и т. д.), чтобы прервать циркуляцию крови с ядом. Через 20 минут яд, полученный при укусе, распадается;

◆ если наступил шок, сопровождающийся остановкой дыхания, немедленно начать реанимацию по оказанию первой помощи. Промедление только ухудшит состояние пациента.

Спасительный аромат чайного дерева

Все аллергики знают — дом нужно содержать в чистоте. Однако даже при страстном усердии достичь полной стерильности жилого помещения невозможно.

Тем не менее в ваших силах дезинфицировать окружающую среду естественным образом — с помощью эфирного масла чайного дерева.

Вместо шариков от моли капните несколько капель масла чайного дерева на носовые платки, а затем разложите их в своем шкафу. Таким образом вы защитите себя от мелких насекомых.

Очищение воздуха: добавьте несколько капель масла на освежитель для воздуха или в аромалампу. Этот аромат не выносят

не только насекомые, но и другие паразиты.

Масло чайного дерева действует, кроме того, и как защита от насекомых: комары, например, не выносят этот запах.

Моющее средство: в жидкое моющее средство добавьте 5 капель масла чайного дерева. Бла-

годаря этому во время стирки пылевые клещи погибнут.

Чистящее средство: в ведро воды для мытья полов добавьте около 5 капель масла чайного дерева и тщательно размешайте.

И. АБАНИНА,
Иркутск.



ФИТОаптека

Для устранения зуда и волдырей, появившихся после комариных укусов, используйте лекарственный сбор, в состав которого входят листья мяты перечной, молодая кора дуба, цветки и листья зверобоя. Равное количество компонентов залейте 200 мл воды и кипятите в течение 15 минут на медленном огне. Затем отвар остудите, процедите, используйте для примочек.

В гостях у природы

Если вы тяжело переносите укусы насекомых, старайтесь быть осмотрительнее летом, особенно на отдыхе за городом.

◆ Не пользуйтесь парфюмерией и косметикой со сладким ароматом: резкие запахи привлекают пчел и ос.

◆ Длинные волосы заплетайте в косы или уберите под платок, поскольку насекомых, запутавшихся в шевелюре, довольно

трудно извлечь, к тому же они становятся агрессивнее.

◆ Не ешьте на улице мороженое и не пейте сладкие напитки.

◆ Не находитесь на открытых летних кухнях, когда варятся компоты и варенье.

◆ Не ходите босиком по траве и в садах с цветами.

◆ Убирайте со стола продукты после еды в герметичные коробки, шкафы или холодильник.

Глава V

Пищевая угроза

Еда с последствиями

«Не до шутки, когда пусто в желудке» — так говорится в известной пословице. Конечно, без еды человеку не прожить, но порой пища насущная не столько силы придает, сколько заставляет страдать от съеденного.

Люди, испытывающие болезненные реакции после еды, решают, что это аллергия. Однако всего лишь небольшой процент детей и взрослых имеет клинически подтвержденную пищевую аллергию. Поэтому чаще всего речь идет о так называемой «непереносимости пищи».

Под непереносимостью пищевых продуктов понимают побочные действия, которые они оказывают. Неприятные последствия могут вызываться как истинной аллергией, так и псевдоаллергией (например, высоким содержанием гистамина в пище), иммунологическими причина-

ми, когда пища провоцирует повышенное выделение гистамина и, наконец, пищевыми отравлениями. Кроме того, существует и психогенная непереносимость тех или иных продуктов, возникающая в результате сильных переживаний.

Чаще всего при пищевой аллергии страдает кожа, она становится сухой, шершавой, на ней появляется сыпь, возникает зуд или, наоборот, кожа начинает мокнуть. Также болезненные реакции наблюдаются в местах первого контакта с пищей — мучают отеки и зуд на губах, во рту, в глотке. Реже болезнь заявляет о себе аллергическим насморком, поражением слизистой оболочки глаз (конъюнктивитом) или рта (гингивитом). Возможны также кишечные расстройства, возникновение аллергических бронхитов и т. д.

При пищевой аллергии рвота, расстройство стула встречаются крайне редко. Дело в том, что при отравлении организм старается как можно быстрее освободиться от пищевого продукта и таким образом ликвидировать его токсическое воздействие на слизистую желудка. Аллергия же обычно сигнализирует кожными проблемами и не проявляется так быстро. Времени может пройти от 20 минут до 24 часов.

Пищевая аллергия не ограничивается нарушениями желудочно-кишечного тракта, а поражает и другие органы.

В некоторых случаях тяжелые и хронические симптомы приводят к нарушениям всасывания в кишечнике, что вызывает истощение. Устранение непригодной пищи гарантирует немедленное улучшение самочувствия. Среди детей, страдающих поносами,

лишь небольшая часть имеет заболевания аллергической природы. Хотя об аллергии нужно помнить всегда.

Пищевая аллергия варьирует от кратковременного и легкого недомогания вплоть до смертельных исходов, которые, к счастью, редки. Часто пищевая аллергия не распознается из-за неспецифических проявлений или потому, что о ней не думают. С другой стороны, аллергию подозревают там, где ее нет, и начинают истязать больного различными диетами.

Дети страдают от пищевой аллергии чаще взрослых. Это происходит от еще несовершенного пищеварения, при котором через кишечную стенку проникают крупные белковые частицы, делающие организм чувствительным к чужеродным веществам — аллергенам.



Полезный совет

Поскольку пищевая аллергия может проявляться резко и очень разными симптомами, то желательно держать под рукой антигистаминные препараты, например тавегил или кларитин.

Также важно вести пищевой дневник, чтобы по возможности выявить аллерген и исключить его из своего рациона.

Среди продуктов, которые чаще всего вызывают аллергию, можно выделить цитрусовые, клубнику, помидоры, шоколад, яйца, молоко.

Невидимая отрав

Довольно часто нам, едокам, угрожают не только сами продукты питания, но и добавляемые при их изготовлении многочисленные химические вещества (красители, особенно тартразин и нитрит натрия, консерванты, особенно глутамат натрия и салицилаты, антиокислители, разрыхлители, загу-

стители, ферменты, эмульгаторы, ароматизаторы и пр.).

Опасение вызывают и случайно попадающие в продукты пестициды, фтор-, хлор-, серосодержащие соединения, аэрозоли кислот, щелочей, продукты микробиологической промышленности и пр.

■ Кстати

Среди аллергических заболеваний пищевая аллергия проявляется особенно рано. Она может возникать уже в первые месяцы, достигая максимума ко 2—3-му году жизни, а затем идет на убыль.

Специалисты утверждают, что кулинарно обработанные продукты переносятся хорошо, в то время как сырые вызывают аллергическую реакцию. Примером могут служить картофель и орехи, а также кисломолочные хорошо переносимые продукты (сыр, йогурт и пр.).

Не дайте болезни шанса

Профилактика пищевой аллергии должна начинаться с правильного питания беременных, особенно в семьях, где имеется наследственная предрасположенность к аллергии. Следует избегать избыточного упо-

требления рыбы, цитрусовых, шоколада, орехов, меда, кофе, копченостей, специй и других продуктов с высоким сенситизирующим (вызывающим повышенную чувствительность к аллергенам) действием.

Раннее и систематическое лечение острых и хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта является важнейшим условием предупреждения пищевой аллергии.

Если лечение аллергии не начать вовремя, то в дальнейшем возможны сильнейшие проявления аллергодерматита. К тому

же будет расширяться спектр аллергенов. К пищевой аллергии через 2—3 года присоединится пылевая (аллергия на пыльцу растений), а затем бытовая (на пыль, шерсть животных, косметику и т. д.). Болезнь может затронуть органы дыхания и привести к бронхиальной астме или поразить другие органы и системы.

Диагностика на дому

Для того чтобы удостовериться в пищевой аллергии, нужно внимательно проанализировать состояние больного. Если у ребенка капля коровьего молока каждый раз вызывает одутловатость лица, то диагноз ясен. В таком случае берут кожные пробы, проводят лабораторные исследования, применяют провокационные тесты для подтверждения болезни.

Большую помощь может оказать ведение дневника, куда должны заноситься описания самочувствия, принимаемая пища и все изменения окружающей среды. Еженедельные проверки дневника позволяют иногда обнаружить зависимость тех или иных признаков от продуктов питания. Память в этих случаях

может подводить.

Кожные пробы лучше всего осуществлять с натуральными продуктами, помещая на предплечье каплю молока, каплю яичного белка, кусочек картофеля или помидора и царапая кожу короткой иглой сквозь эти продукты. Положительным ответом будет образование «пуговки» (покраснения и отека).

Диета также помогает поставить диагноз. Исключая подозреваемый продукт и получая улучшение самочувствия, можно с уверенностью говорить об их взаимосвязи. Для подтверждения сомнений используют провокационный тест.

Оральные провокации являются одним из самых надежных методов определения аллергии

ческой непереносимости продукта. Однако к их результатам следует относиться критически, ибо они основываются на субъективных ощущениях ребенка или родителей.

Хорошо использовать метод двойной слепой провокации, при котором ни ребенок, ни родители, ни лечащий врач не знают, дается подозреваемая пища или нейтральная. При этом полностью исключается психологическое воздействие. Ведь мно-

гие дети уже при виде нелюбимого или связанного с теми или иными переживаниями продукта начинают давиться или у них возникает рвота, в то время как «тайно скармливаемые» продукты не приводят к отрицательным последствиям.

Смысл всех диагностических мероприятий сводится к помощи ребенку либо путем освобождения его от неприятных встреч с пищевым аллергеном, либо путем избавления его от ненужных диет.

Кедровые орехи не для всех

Многие из нас уже давно разочаровались в традиционной медицине — и обслуживание оставляет желать лучшего, и сами услуги дороги. Не случайно большим внимание стали пользоваться всевозможные целители и знахари. Многие из нас энергично отдаются новой страсти — лечению по рецептам народной медицины, не понимая, что необдуманное применение древних навыков может только ухудшить состояние здоровья.

Так, например, о пользе кедровых орехов знают даже те,

кто их никогда и не пробовал. Однако ученые говорят не только о пользе, но и о вреде этих сибирских даров. Сами орехи и их масла не опасны. Просто у некоторых людей отмечается аллергия на кедровые орехи, а это может привести к нежелательным последствиям, вплоть до анафилактического шока.

Для того чтобы избежать опасных реакций, следует с осторожностью принимать в лекарственных целях настой и отвар орехов. Перед тем как ис-

пользовать эти рецепты необходимо сначала проверить себя. Для этого дозу, предлагаемую для лечения, уменьшают вдвое и применяют один раз.

В течение суток наблюдают за реакцией своего организма. Если не произошло никаких изменений, не появилось неприятных ощущений, то можно продолжить курс, так как противо-

показаний к кедровым орехам не обнаружено.

Если же наблюдаются высыпания, ухудшилось самочувствие, то стоит немедленно прекратить прием средства и обратиться к врачу, чтобы подтвердить наличие аллергии и пройти курс лечения.

Т. ЛУКОВА,
Ростов.

Как пить молоко?

Ответьте, пожалуйста, на мои вопросы: коровье молоко приносит вред или пользу организму, насколько оно безопасно, кому его можно пить без ущерба для здоровья? Многие считают его виновником развития атеросклероза. Действительно ли это так? Хотелось бы услышать мнение врача.

Г. РУДЕНКО,
Ставропольский край.

На вопросы отвечает врач-терапевт Евгения Александровна СПИРЬЯНОВА.

— Молоко является богатым источником некоторых витаминов и кальция. Но не все могут переносить молоко, так как с возрастом исчезает фермент для его переваривания. В этом случае употребление молока приводит к расстройству стула, повышенному газообразованию.

Белок молока (казеин) повышает содержание холестерина в организме, поэтому небезопасно увлечение концентратами казеина (творогом, сыром). Кроме того, молочный сахар (лактоза) при совмещении с продуктами, содержащими холестерин, увеличивает его уровень в крови.

Поэтому не следует сочетать молочные и мясные продукты.

Кстати, стакан молока нужно выпивать за 5–6 минут ма-

ленькими глотками, потому что для усвоения углеводов, содержащихся в молоке, необходимо время.

Соблюдайте дозировку

На протяжении 5 лет (сейчас мне 30) я страдаю аллергией на пыльцу растений, особенно в начале лета. Полгода назад на лице стали появляться россыпи мелких прыщиков. Лицо шелушится (больше всего у крыльев носа), кожа стала сухой, сильно краснеет, зудит. Поставили диагноз: пищевая аллергия или пищевой дерматит. Врач составил целый список продуктов, которые нельзя употреблять в пищу: яйца, алкоголь, мед и другие.

Слышала, что от любой аллергии помогает активированный уголь, но его надо пить по несколько таблеток в день на протяжении целого года. Правда ли это? Стоит ли пить настой укропа? Я знаю, что он не всем полезен.

В. РОМАНОВА,

г. Мичуринск Тамбовской области.

**На вопрос отвечает кандидат медицинских наук
Ольга Владимировна СОРОКИНА.**

— Вам необходимо обследоваться и лечиться у аллерголога или грамотного дерматолога. Дилеты, безусловно, придерживаться нужно, но этого недостаточно.

Следует провести аллергологические пробы, чтобы выявить, что именно вам не подходит. При этом обследовании на кожу наносятся или внутрикожно вво-

дятся определенные аллергены. По реакции на них (покраснение, зуд и т. д.) судят о наличии аллергии. Но эти пробы нежелательно проводить весной и летом, так как при поллинозе организму не нужна дополнительная нагрузка.

Во время цветения растений нужно принимать антигистаминные средства: кларитин, зиртек,

эриус и т. д. Наружно можно использовать фенистил гель, ларкри (при уменьшении проявлений). Если эти средства окажутся недейственными, попробуйте адвантан или элоком.

Активированный уголь может помочь при пищевой аллергии, но в таких количествах он не безвреден: из организма выводят-

ся полезные вещества, витамины и минералы, могут появиться запоры. При аллергии к пыльце растений активированный уголь неэффективен.

Настой укропа назначают при запорах, повышенном газообразовании. У вас особых показаний для его приема нет.

Тест на голодный желудок

Непереносимость лактозы — это непереносимость молочных продуктов, таких как молоко, сыр и сливки и т. п. Люди с лактозной недостаточностью не вырабатывают нужного количества пищеварительных ферментов, расщепляющих лактозу. На недуг указывают такие симптомы: вздутие живота, тошнота, понос и спазмы желудка. Чтобы определить, есть ли у вас это заболевание, проведите простой тест.

На голодный желудок (через 2–3 часа после приема пищи или утром, как только проснетесь) выпейте 2 стакана простокваши. Если у вас проявятся симптомы непереносимости лактозы (боль в животе), значит, скорее всего, ваш желудок действительно не

может нормально переваривать молочные продукты.

Не можете пить молоко в чистом виде, особенно на голодный желудок? В этом случае стоит провести другой тест: попросите кого-нибудь несколько дней готовить вам коктейли с обычным и безлактозным молоком. Пусть вам в течение двух-трех дней готовят коктейли с одним видом молока, а в течение следующих двух-трех дней — с другим. Главное, чтобы вы не знали, какое молоко пьете — с лактозой или без нее.

Если неприятные симптомы проявились только в те дни, когда вы пили молоко с лактозой, значит, вполне вероятно, что вы на самом деле страдаете лактозной недостаточностью.

Опасные лекарства

Главное — не навредить

За все время своего существования человечество прошло нелегкий путь развития, в процессе которого всегда приходилось бороться за выживание. Поэтому люди всегда искали средства, способные исцелить недуги, облегчить страдания, продлить жизнь. В результате наше поколение имеет не только медицину, ставящую на ноги, но и лечение, дающее негативные побочные эффекты.

Лекарства могут быть причиной аллергических реакций в виде крапивницы, сыпи, насморка, кашля, астмы или поноса, вплоть до аллергического шока. Иногда возникают отеки или припухлость в области суставов.

При этом далеко не просто отличить медикаментозную ал-

лергию от заболеваний суставов, печени, нервной системы, кишечника или почек. Наибольшее раздражение вызывают антибиотики, сульфаниламиды, жаропонижающие, противогриппозные, успокаивающие и витаминные средства.

Важно не забывать, что лекарства порой могут встречаться и в пищевых продуктах, например, в молоке и мясе некогда болевшей коровы.

Серьезные опасения вызывают красители, используемые для упаковки капсул и таблеток. Так, например, в состав многих детских витаминов входят красители, подсластители и связующие вещества. Их применяют, чтобы продлить срок хранения медикаментов, придать им красивый вид. Но для детей, склонных

к аллергии, такие добавки могут оказаться опасными.

Лучшей альтернативой витаминам с искусственными добавками служат комплексы, изготовленные на натуральной основе. Вместо химических красителей в них используются природные (например, плодовые и ягодные соки), а в качестве связующих компонентов — безвредные загустители (желатин, натуральный пчелиный воск и другие подобные вещества).

Современные витаминные комплексы для малышей изготавливаются в форме аппетит-

ных, привлекательных пастилок различной формы и разного вида. Ребенок принимает такие витамины, не капризничая и с большим удовольствием.

Учтите, если у малыша хотя бы один раз появилась аллергия на какой-то определенный препарат, необходимо провести тщательное обследование и обнаружить «виновника». При установлении лекарственной аллергии разочаровавшее средство следует заменить другим во избежание более сильных и опасных реакций, но только после консультации у врача.

Советы врача-аллерголога

◆ Аспириновая бронхиальная астма часто сочетается с ринитом и полипами носа.

При аллергии на аспирин нельзя также принимать и другие препараты: амидопирин, анальгин, антастман, аскофен, баралгин, бутадйон, вольтарен, диклофенак, диоксибензойную кислоту, ибупрофен, нурофен, индометацин, мефенамин, мефенаминовую кислоту, пентальгин, пирко-

фен, седальгин, теофедрин, цитрамон, а также медикаменты, в состав которых входит желтый пищевой краситель — тартазин.

◆ Больным бронхиальной астмой необходимо пройти обследование на непереносимость салицилатов, для этого применяют «аспириновую пробу».

При отсутствии такой возможности проверку можно осу-

ществить и в домашних условиях. Нужно на 2—3 недели исключить из питания салицилаты: цитрусовые, шиповник, красные ягоды, картофель, арахис, мед, помидоры, копченые продукты, майонез, специи, консервы.

Когда наступит облегчение, отмененные продукты можно понемногу включать в рацион и смотреть, как реагирует на них организм.

◆ Тем, кто не переносит пенициллин, не следует лечиться и другими антибиотиками из этого же ряда: ампициллином, флемоксином, амоксиклавом. Вообще при бронхиальной астме все антибиотики следует пить с осторожностью.

При тяжелой и среднетяжелой форме астмы без лечения болезнь не остановить. Дело в том, что причиной ее, кроме воздействия аллергенов, является

так называемое аллергическое воспаление.

Дыхательные пути больного перестраиваются особым образом, в них скапливаются «аллергические» клетки крови — эозинофилы. Повернуть процесс вспять помогают противовоспалительные препараты, ингаляционные глюкокортикостероиды.

Нельзя сбрасывать со счетов и другие методы лечения: специальную дыхательную гимнастику, физиотерапию, лечение в условиях галокамеры (когда больной проводит время в помещении с определенным ионным составом воздуха), санаторный отдых на Южном берегу Крыма, Северном Кавказе.

Однако стоит помнить, чрезмерное увлечение естественными методами в ущерб лекарствам эффекта не принесет.

Чем «пахнут» ремесла?

Всех больных подверженных лекарственной аллергии, можно разделить на две категории. У одних непереносимость медикаментов возникает как осложнение при лечении какого-то недуга. У других — это профессио-

нальное заболевание, являющееся основной, а нередко и единственной причиной временной нетрудоспособности.

Как профессиональное заболевание лекарственная аллергия возникает у практически здоро-

вых людей вследствие длительного контакта с лекарствами. Недугу подвержены врачи, ме-

дицинские сестры, фармацевты, работники заводов медицинских препаратов.

Группа риска

Основные причины развития аллергии к лекарствам:

- ◆ наследственная, генетически обусловленная предрасположенность;
- ◆ наличие других видов аллергии (бактериальной, пыльцевой, пищевой и др.);
- ◆ длительное применение лекарственных препаратов, осо-

бенно повторными курсами;

◆ применение депо-препаратов (лекарств длительного воздействия);

◆ одновременное назначение большого числа лекарственных препаратов из разных групп (полипрагмазия), способных усиливать аллергенное действие друг друга.

КАТАРАКТА?! ГЛАУКОМА?! ТЕРЯЕТЕ ЗРЕНИЕ?! Экстракт Алоэ по Филатову поможет решить вашу проблему!

Мне 65 лет, стала терять зрение, пошла по врачам. Диагноз: глаукома, отслоение сетчатки. (Да еще и сахарный диабет.) На правый глаз сделали 2 операции. Улучшений нет. Осталось 10% зрения. Левым глазом пока еще вижу. Слышала о каплях по Филатову! Где их можно приобрести?

С уважением Н.П. Головкин, г. Челябинск.

Разработка «Экстракта Алоэ» по Филатову принадлежит выдающемуся русскому академику В.П. Филатову.

Приготовленный с особой тщательностью экстракт вы-



зывает уникальные восстановительные процессы клеток, нервов, тканей и сосудов глаз. Полученный результат сохраняется в течение 5-7 лет. Технология изготовления настолько сложна, что приготовить его в домашних условиях просто невозможно. Клинические испытания показали высокую эффективность экстракта при заболеваниях:

глаукома, катаракта, атрофия зрительного нерва, отслоение сетчатки, дистрофия сетчатки, диабетическая ретинопатия, макулодистрофия сетчатки, близорукость различной степени при частичной потере зрения и т. д.

Применение «Экстракта Алоэ» способствует улучшению зрения у людей с сахарным диабетом.

Получить более подробную консультацию вы можете в г. Краснодаре по тел.:

**8(861)-269-92-42,
8(861)-269-92-46.**

Режим работы:

с 9.00 до 19.00, без выходных.

Не является лекарством. Реформа. ОГРН 310231127400015. ИП Татаринкова И.В.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!

**ЭТИ КНИГИ
ПОМОГУТ ПРЕОДОЛЕТЬ
БОЛЕЗНЬ!**



16+

**СЕРИЯ КНИГ «КАК ЛЕЧИТЬ» -
КОМПАС ДЛЯ ВСЕХ,
КОГО ВОЛНУЕТ ЗДОРОВЬЕ
СВОЕ И БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ**

- СЕРДЦЕ И СОСУДЫ
- ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА
- СУСТАВЫ
- ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ
- ПОЧКИ
- ЗАБОЛЕВАНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ И ДИАБЕТ

**ВЫ НЕ НАШЛИ ЭТИ КНИГИ В ПРОДАЖЕ?
ЗАКАЖИТЕ ИХ НАЛОЖЕННЫМ
ПЛАТЕЖОМ ПО ТЕЛЕФОНАМ:
8-800-100-17-10
(звонок по России бесплатный),
(831) 469-98-20, 469-98-22,
e-mail: kniga@gmi.ru**

**формат А5
132 страницы
твердый переплет**



Спасибо за добрые слова!



Не первый год подписываюсь на очень полезный журнал «Простые рецепты здоровья».

В нем я нахожу массу нужной информации, а доступные советы читателей и понятные статьи врачей-специалистов помогли мне справиться со многими недугами. Очень важно, что каждый номер журнала посвящается какой-либо одной теме, и каждое заболевание рассматривается подробно, с разных сторон, ведь таким образом мы получаем наиболее полную информацию о том, как вылечить и предупредить болезнь. Спасибо вам за журнал!

З. ПОРОЦКАЯ,
Калужская область.

Всегда стараюсь не пропустить свежий номер моего любимого журнала «Простые рецепты здоровья».

Недорогие и доступные рецепты народных целителей помогают мне в борьбе с болезнями. А из «Фитоаптечек» я собрала настоящую энциклопедию народных советов, которые помогают в лечении самых разных заболеваний.

В этом году я подписалась на ваш журнал и с нетерпением жду новых выпусков.

О. ГОЛОВACHEВА,
Иваново.

Ваш журнал помогает мне бороться с серьезными заболеваниями. Мне нравится, что каждому недугу посвящается отдельный номер и можно познакомиться с комментариями врачей, узнать, что предлагает народная медицина для лечения различных болезней.

От всей души благодарю за нужное издание.

Л. ДРУЖНИКОВА,
Ставропольский край.

Одно из самых любимых изданий нашей семьи – журнал «Простые рецепты здоровья». Информация о различных заболеваниях подается в очень удобной, понятной форме, поэтому мы всегда имеем возможность лечиться эффективно, но без больших затрат. А еще – быть в курсе медицинских новостей. Благодарим вас за прекрасный журнал!

Семья ЗИМИНЫХ, Московская область.



13001



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС
ПО КАТАЛОГУ
«ПОЧТА РОССИИ»

10813