

Муниципальное казенное
общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 13»
г.о. Нальчик

Проект на тему: Аллергия, ее проявление и лечение.

Выполнен на базе «Гимназии №13»

Автор: ученица IX «А» класса

Смородина Ксения Владимировна

Научный руководитель: учитель биологии
высшей категории

Шекихачева Луиза Аскеровна.

2013г

Г. Нальчик

Содержание.

1. Что такое аллергия и почему она начинается?.....	2
• Общее представление об аллергии.	
2. Причины аллергии.....	3- 4
• 5 основных причин.	
3. Симптомы аллергии.....	4 - 5
• Общие симптомы аллергии.	
• Характерные симптомы аллергии.	
• Аллергия у детей.	
4. На что возникает аллергия?.....	5 - 10
5. Псевдоаллергические (ложные аллергические) реакции.....	10- 11
• Аллергия на алкоголь.	
6. Последствия аллергии.....	11
7. Лечение аллергии.....	11 - 18
• Физиотерапия при аллергии.	
• Плазмаферез при аллергии.	
• Спелеокамера при аллергии.	
• Барокамера при аллергии.	
• Внутривенное лазерное облучение крови (ВЛОК) при аллергии.	
• Лечение аллергии народными средствами.	
• Лечение аллергии при беременности.	
• Питание, диета больных с аллергией.	
8. Профилактика аллергии	18
9. Практическая часть «Мои исследования».....	18-20
10. Приложение таблица № 1 « Меры по предупреждению контакта с аллергенами»	21-23
11. Литература	24

1.Что такое аллергия и почему она начинается?

Что такое аллергия?

Аллергия - это неадекватная реакция иммунной системы на вещества, которые безопасны для большинства людей. У аллергика организм к такому веществу (аллергену) неприспособлен, вызывая симптомы от слабого беспокойства до риска здоровья для жизни. У человека, подверженного аллергии, иммунная система в попытке защитить организм против чего-либо, что он воспринимает как угрозу для него - начинает производство антител, называемых иммуноглобулином Е. В свою очередь, антитела воздействуют на клетки, вырабатывая некоторые вещества в кровяном потоке, включая гистамин, которых недостаточно, чтобы защитить организм от атакующих аллергенов.

Обычно, аллергены вызывают аллергические реакции, которые воздействуют на глаза, нос, горло, лёгкие, кожу или пищеварительный тракт, провоцируемые пылью, либо сухими продуктами. То есть, каждый раз, когда человек вдыхает вредные для него растительные производные или ест определённую группу продуктов - из-за них наступает аллергическая реакция.

Например, иммунная система решает, что самым страшным ядом для человека является пыльца березы и весной, когда зацветает это дерево, начинает активно защищать организм от неё. Внешними проявлениями этой борьбы будет слезотечение, чихание, затрудненное носовое дыхание и активные выделения из носа.

Аллергические состояния в настоящее время крайне распространены и по статистике встречаются у 30% населения.

Некоторые авторы склонны называть 21 век – веком аллергических заболеваний.

2. Причины аллергии.

В настоящее время выделяется несколько основных *причин аллергии*, способных привести к развитию аллергического заболевания.

- 1) Наследственность. Доказано, что предрасположенность к аллергии может передаваться от родителей к детям, причем, чаще всего, эти гены передаются именно по материнской линии. Было замечено, что у детей с аллергией в 20-70% случаев (в зависимости от заболевания ребенка) мать страдает аллергическими заболеваниями и в 12-40% случаев – аллергик – отец. Если оба родителя страдают аллергией, то вероятность её проявления у детей достигает 80%.
- 2) Частые инфекционные заболевания, особенно в детском возрасте создают предпосылки для развития аллергии в будущем.
- 3) Чрезмерно стерильные условия быта. Как это не странно звучит, но чрезмерно стерильные условия проживания, редкий контакт с инфекционными возбудителями создают предпосылки к сдвигу иммунных реакций в сторону аллергического воспаления. Именно поэтому аллергия чаще встречается у жителей городов, чем в сельской местности и в семьях, в которых только один ребенок. Этот факт также объясняет большую распространенность аллергии среди населения с более высоким социальным уровнем.
- 4) Экологические факторы. «Прогресс» современной цивилизации привел к тому, что человек с самых первых дней жизни начинает контактировать с разнообразными и многочисленными агрессивными аэрозолями и химическими веществами. Пищевые продукты содержат биологически активные вещества, антибиотики, гормоны и т.д. Идет постоянное воздействие электромагнитного излучения различного спектра. Такое воздействие не проходит бесследно и рост аллергической патологии это только подтверждает.
- 5) Заболевания внутренних органов. Иногда толчок к развитию аллергии даёт сбой в работе внутренних органов, например желудочно-кишечного тракта, печени, эндокринной, нервной системы и т.д.

Это только основные, наиболее популярные теории о причинах аллергии. Скорее всего, имеет место их сочетание. Например, человек с аллергическими заболеваниями в родне проживает в условиях большого города, где экологическая обстановка оставляет желать лучшего – у этого человека с большой вероятностью проявится аллергия на что-либо.

3. Симптомы аллергии

Симптомы аллергии могут носить общий (системный) и местный характер.

Общие симптомы аллергии.

К общим симптомам аллергии относят озноб, повышение температуры, общее возбуждением или, наоборот, заторможенность пациента, бледность кожных покровов, падение артериального давления, нарушение сознания. *Общие симптомы* могут возникать при достаточно тяжелых аллергических заболеваниях отёк Квинке, анафилактический шок.

Местные признаки аллергии.



Местные симптомы аллергии могут отмечаться со стороны кожных покровов, желудочно-кишечного тракта, слизистых носоглотки, бронхиального дерева.

1) Кожные проявления аллергии. Аллергия на коже

Типичные симптомы аллергии на коже: покраснение и сухость кожи, зуд, жжение, чувствительность к внешним физическим раздражителям (холоду, солнцу), кожные высыпания по типу волдырей, папул. Появившиеся высыпания могут сливаться, резко отграничены от окружающей кожи, могут мигрировать, то есть сегодня на одном участке кожи, завтра на другом. Классическими примерами аллергических заболеваний, протекающих с поражением кожи, являются аллергический контактный и атопический

дерматит.

2) Жалобы со стороны желудочно-кишечного тракта при аллергии:

повышенное газообразование, боли в животе, частый жидкий стул, тошнота.

3) Глазные симптомы при аллергии.

Больной с аллергическими заболеваниями глаз может предъявлять жалобы на ощущение инородного тела в глазу, зуд, жжение, слезотечение, отёчность век. Покраснение век и кожи вокруг глаз. Классическим примером аллергического заболевания глаз является аллергический конъюнктивит.

4) Жалобы со стороны носоглотки и бронхиального дерева при аллергии.

Развитие аллергического воспаления в данной области приводит к появлению таких симптомов как першение в горле, сухой кашель, затрудненное дыхание, заложенность носа, ринорея (активное выделение из носа), чихание, затрудненное носовое дыхание, нехватка воздуха, удушье, ощущение хрипов в грудной клетке. Пример заболеваний: аллергический ринит, аллергическая бронхиальная астма [4].

У одного пациента с аллергическим заболеванием могут быть как общие, так и местные проявления аллергии. Например, при аллергических реакциях на укусы насекомых[4].

Аллергия у детей.

Аллергия у детей имеет некоторые особенности. В первую очередь, это касается наиболее значимых аллергенов, способных вызвать аллергические реакции. В период до 5 лет на первом месте по распространенности стоят пищевые аллергены. Самые частые пищевые аллергены: молоко, яйца, орехи, рыба. В более старшем возрасте большую распространенность уже имеют бытовые (пыль, аллергены животных) и пыльцевые аллергены[4].

4. На что возникает аллергия?

Аллергия может возникнуть на:

Домашнюю пыль.

Домашняя пыль представляет собой многокомпонентную смесь, содержащую споры грибов, эпидермис человека и домашних животных,

частицы тел, личинок и экскременты домашних насекомых, бактерии, пыльцу растений, органические элементы. В домашней пыли содержатся десятки представителей микрочлещей, обладающих выраженной аллергенной активностью.

Животных.

Этот вид аллергии распространен весьма широко. Аллергенами являются слюна, моча и экскременты животных, роговые чешуйки кожи. Воздействие этих аллергенов на больного происходит при вдыхании пыли. Наиболее часто встречается аллергия на кошек, а самые тяжелые формы отмечаются при аллергии на лошадей и мелких грызунов. Как правило, симптомами являются бронхиальная астма, ринит, конъюнктивит, реже – экзема. Поспешим успокоить любителей животных. Исследования показали, что хозяева, у которых при появлении в доме долгожданного котенка или щенка появляются признаки аллергии, вскоре перестают испытывать неудобства – у них вырабатывается «иммунитет» к аллергенам любимого питомца.

Растения.

Некоторые растения могут вызывать аллергические реакции, проявляющиеся острым насморком (ринитом), светобоязнью, ухудшением самочувствия, головной болью, высыпаниями на коже, а в более тяжелых случаях – приступами астмоидного бронхита и бронхиальной астмы. Такие растения необходимо удалить из квартиры.

На пыльцу растений.

Этот вид аллергии проявляется в весенне-летние месяцы в основном в виде ринита, воспаленных глаз и затруднения дыхания. Если городской человек страдает аллергией на пыльцу, она проявится через полчаса после того, как вы зашли с ним в парк или выехали на дачу в сезон цветения тех растений, на которые есть аллергия. Хвойные растения продуцируют пыльцу в больших количествах, но ее аллергенность низкая. Чем больше диаметр пыльцы, тем ниже ее аллергенная активность. Среди деревьев она наиболее высокая у пыльцы березы, ольхи, орешника.

На злаки.

В России к наиболее аллергенным представителям злаков относятся тимофеевка, ежа сборная, овсяница луговая, мятлик луговой, а среди сложноцветных и сорных трав – пыльца полыни и амброзии (в южных регионах России). Полынь способна вызывать перекрестные реакции с аллергенами пыльцы амброзии, подсолнечника, одуванчика, мать-и мачехи, березы.

Для средней полосы России характерны три основных пика пыления растений, ответственных за развитие сезонных аллергических ринитов, конъюнктивитов и других проявлений аллергии:

- весенний период, когда происходит пыление деревьев, среди которых наибольшей сенсibiliзирующей активностью обладает пыльца таких деревьев, как береза, ольха, орешник, дуб и ясень;
- ранний летний период (первая половина лета), когда пылят злаковые травы: тимофеевка, овсяница и другие;
- поздний летний период (конец лета и ранняя осень) – характеризуется пылением сорных трав: полыни, лебеды, подорожника, в южных регионах – амброзии.

На укусы насекомых.

Чаще всего возникает аллергия на укусы пчел и ос. Она бывает очень тяжелой, но узнать о ее наличии можно, к сожалению, только после укуса. Пчелы – неагрессивные насекомые. Если не нарушать их покой, они не тронут. Пчелы кусают только тогда, когда ощущают беспокойство или когда их гнездо находится в опасности. Проколов кожный покров жертвы жалом, пчела не может извлечь его обратно, так как жало имеет зазубрины наподобие гарпуна. После укуса пчела, улетающая, оставляет в теле жертвы оторвавшееся от ее тела жало, поврежденную ядовитую железу и часть пищеварительного тракта, поэтому она впоследствии гибнет. А вот осы и шершни агрессивны по своей природе, особенно осенью, когда их пищевые запасы истощаются. Их жало не имеет зазубрин, не застревает в

теле жертвы, и поэтому они могут жалить многократно. После укуса пчелы или осы на коже человека образуется зудящая папула, которая в норме быстро исчезает – это нормальная реакция кожи на инъекцию яда насекомого. Местная аллергическая реакция у сенсibilизованных лиц бывает серьезной: возникает болезненный красный волдырь, который может увеличиваться в течение двух суток. Иногда развивается и общая реакция: крапивница, отек, рвота, понос, ринит, приступ астмы, анафилактический шок.

Аллергия на солнце.

Наиболее распространенные симптомы заболевания – появление красных пятен и волдырей на коже после пребывания на солнце. Кожные элементы могут возникать как сразу после воздействия ультрафиолетом, так и спустя несколько часов. Поражаются открытые участки тела. Есть ряд веществ, попадание которых на кожу или употребление внутрь может усиливать восприимчивость к ультрафиолету. Это сельдерей, морковь, укроп, фенхель, лайм, инжир, тысячелистник, зверобой. Этой же способностью обладают и некоторые лекарственные препараты. Например, витамин Е, тетрациклин, антибиотики из группы сульфаниламидов, гризеофульвин, большинство нестероидных противовоспалительных препаратов. Их использование в период потенциального обострения (весной и летом) нежелательно. Обследование и лечение проводит врач аллерголог или дерматолог. Необходимо найти причины, способные спровоцировать аллергию на солнце. Это могут быть гельминтозы, заболевания печени, нарушения эндокринного обмена и так далее. Список анализов достаточно большой.

Лечение состоит в назначении охранительного режима. Пациентам с аллергией на ультрафиолет следует избегать длительного нахождения на солнце, пользоваться защитными кремами с высоким фактором защиты. Назначаются антигистаминные препараты, сорбенты. Часто эффективен гистоглобулин. Хороший эффект даёт плазмаферез.

Тепловая аллергия.

К счастью, это очень редкая форма аллергического заболевания, проявляющееся высыпаниями по типу крапивницы. После любых тепловых воздействий, например, после приема горячей ванны на коже появляются очень крупные волдыри, сопровождающиеся кожным зудом. Тепловая аллергия может сочетаться с солнечной. Для подтверждения диагноза можно на 1-3 минуты приложить к коже теплый предмет, нагретый до 48 градусов. Лечение проводится по общим принципам терапии аллергического заболевания. Рекомендуют избегать провоцирующих факторов.

Может ли компьютер вызывать аллергию? Ответ на этот вопрос очевиден: аллергия бывает на любую работу. Приходишь на рабочее место, и тут же - страшная сонливость, и чихать хочется (на все, но особенно на начальника), и даже зубы болеть начинают. Причем появляются эти симптомы аллергии еще по дороге на работу, и даже раньше, как только услышишь звонок будильника.

Но - шутки в сторону. На самом деле компьютер является довольно серьезным источником ряда аллергенов. Вам приходилось работать на новом, только что купленном компьютере? Наверняка вы запомнили исходящий от него специфический запах. Широко известны результаты исследования шведских ученых, которые установили, что корпус монитора, нагреваясь при нормальной работе до 50-55 градусов Цельсия, начинает выделять в воздух пары трифенилфосфата. Но ведь нагревается не только монитор, но и блок питания, и процессор, а за ним и материнка, и видеокарта. А все они содержат различные смолы, фтор-, хлор-, фосфорсодержащие органические и неорганические соединения, которые при нагревании могут выделяться в воздух.

Еще один источник аллергенов - принтер, а точнее - порошок (или чернила), с помощью которых собственно и происходит печать. Вспомните запах, который исходит от только что распечатанного листа. Кроме того, в компьютере и вокруг него много мест, где скапливается пыль и грязь, размножаются микробы и грибки. Клавиатура и мышь, коврик мыши... А

откройте-ка системный блок компьютера, проработавшего год-два - пыли там... Вдобавок пыль получает от экрана монитора электрический заряд, хоть и слабенький, но достаточный для того, чтобы начать прилипать к вашему лицу и оседать в дыхательных путях. А ведь пыль сейчас считается самым распространенным аллергеном, она может вызвать аллергию даже при отсутствии других неблагоприятных факторов. Перефразировав Маяковского, вполне можно сказать: аллергия и пыль - близнецы-братья...

5. Псевдоаллергические (ложные аллергические) реакции.

Отдельно выделяют псевдоаллергические реакции. Это состояния, внешне очень напоминающие классическую аллергию, но протекающие без участия иммунной системы. Причин псевдоаллергических реакций довольно много. Например, нарушение работы печени, паразитарные заболевания, нарушения работы желудочно-кишечного тракта, избыточное поступление продуктов содержащих гистамин. Последняя причина является одной из самых частых. Чего же надо наесться, что бы иметь шанс вызвать у себя данный тип реакций? Самые частые провокаторы: морская рыба и другие морепродукты, цитрусовые, шоколад, квашеная капуста, некоторые сорта сыров, вино и т.д. Псевдоаллергия обычно отличается от истинной аллергии тем, что симптомы возникают только после большого количества поступившего аллергена. Например, если у вас красные пятна на коже появляются только после поедания целой шоколадки, а половина этого объёма переносится безболезненно, то, скорее всего, вы имеете дело с ложной аллергической реакцией.

"Аллергия" на алкоголь

Частым провокатором развития псевдоаллергических реакций является употребление алкоголя. Особенно этим славятся вина, ликёры, вермуты. На первом месте стоит красное вино. Замечено, что чем вино более старое и выдержанное, тем больше в нем образуется веществ, способных спровоцировать псевдоаллергическую реакцию.

Разделение реакций на истинные и ложные имеет принципиальное значение, так как тактика лечения у них сильно различается. Но провести

дифференциальный диагноз может только врач, имеющий опыт работы с подобными заболеваниями.

6. Последствия аллергии.

Аллергия сама по себе - весьма неприятное состояние. Сильнейший насморк, отеки, красные чешущиеся глаза... Многие аллергики даже не могут выйти на улицу - там становится хуже, закрывают все окна и отсиживаются дома по несколько недель. При аллергии повышается утомляемость, усиливается раздражительность, снижается иммунитет. Но неприятные последствия аллергии этим не ограничиваются. Аллергия может провоцировать такие заболевания, как экзема, гемолитическая анемия, сывороточная болезнь, бронхиальная астма. Самое серьезное из возможных проявлений аллергии - анафилактический шок: затруднение дыхания, судороги, потеря сознания, значительное снижение артериального давления, вплоть до гибели. К счастью, анафилактический шок как аллергическая реакция на аллергены, передающиеся через воздух, возникает крайне редко, чаще его могут вызвать введение некоторых препаратов, укусы насекомых, реже пищевые аллергены.

7. Лечение аллергии.

В лечение аллергических заболеваний могут быть использованы несколько групп лекарственных препаратов. Их комбинацию, дозировки и порядок назначения при аллергии определяет врач в зависимости от конкретной ситуации. Самолечение в аллергологии крайне опасно. Неадекватное лечение аллергии может привести к обострению аллергического заболевания или вызвать разнообразные побочные эффекты, неизбежно возникающие при неправильном использовании противоаллергических препаратов.

1) Антигистаминные препараты в лечении аллергии.

Наиболее известная группа лекарственных противоаллергических препаратов. Лучше отдавать предпочтение препаратам второго (цетрин, кестин, кларитин и т.д.) и третьего поколений (эриус, телфаст, ксизал,

зиртек). Препараты назначаются 1 раз в сутки, длительность лечения от 5-7 дней. Иногда длительность их приема может составить несколько месяцев.

2) Производные кромоглицевой кислоты в лечении аллергии. Достаточно старая, но всё еще используемая группа лекарственных препаратов. Выпускаются в виде капель для глаз (кромогексал глазные капли), спреев для носа (кромогексал, кромоглин), аэрозолей для ингаляции (интал, тайлед). Эффективность препаратов достаточно низкая, могут использоваться только при легких степенях тяжести заболевания.

3) Глюкокортикостероиды в лечении аллергии.

Очень мощные противоаллергические средства. Могут использоваться только по назначению врача. Кортикостероиды выпускаются в формах для «местного» использования и для общего воздействия (таблетки, инъекционные препараты). Препараты для местного воздействия занимают в настоящее время большое место в лечении аллергии. Могут применяться как для снятия обострения, так и для постоянного, поддерживающего лечения аллергии. Они могут выпускаться в виде мазей, кремов и других средств для наружного использования (например, локойд, адвантан), спреев для носа (например, фликсоназе, назонекс), аэрозолей для ингаляций (например, беклозон, фликсотид). И хотя препараты последнего поколения относительно безопасны и лишены большинства побочных эффектов, традиционно приписываемых гормонам – их использование возможно только по рекомендации специалиста. Никогда не превышайте рекомендуемую длительность приёма препарата. Препараты для системного действия производятся в таблетированной и инъекционной формах. Препараты: преднизолон, дексаметазон, метипред и т.д. Обычно назначаются коротким курсом для борьбы с тяжелым обострением аллергического заболевания. Курс лечения аллергии длительностью 3-5 дней считается относительно безопасным. Длительное применение кортикостероидов сопровождается развитием целого ряда побочных эффектов, например, развитием сахарного диабета, повышением артериального давления, набором массы тела, развитием язвенных поражений желудочно-кишечного тракта и т.д. Таким

образом, препараты данной группы могут быть назначены только при тяжелых формах аллергического заболевания, например, при тяжелой, неконтролируемой бронхиальной астме, когда остальные варианты лечения были испробованы и не дали адекватного результата.

4) Антагонисты лейкотриеновых рецепторов в лечении аллергии. Достаточно эффективная группа противоаллергических препаратов. Может быть использована при некоторых формах крапивницы, бронхиальной астмы. Пример: препарат сингуляр в таблетках по 5 и 10 мг. Может применяться только после консультации врача, так как эффективен не при всех формах аллергических заболеваний.

5) Сорбенты в лечении аллергии. Не являются непосредственно противоаллергическими препаратами, но могут способствовать более активному выведению аллергенов из организма. Традиционно назначаются при обострении аллергии. Особенно эффективны при кожных проявлениях аллергии. Могут быть использованы и без назначения врача, хотя последнее нежелательно. К препаратам данной фармакологической группы можно отнести лактофильтрум, фильтрум, энтеросгель или банальный активированный уголь.

б) Огромное значение в лечении аллергических заболеваний играет аллерген-специфическая терапия (СИТ- терапия). Если аллергия – это чрезмерный иммунный ответ на какое-то вещество, то цель СИТ – терапии – создание невосприимчивости к этому веществу. Данное лечение может проводить только врач аллерголог и только в условиях специализированного кабинета или специализированного стационара. Лечение проводится вне обострения аллергии, как правило, в осеннее или зимнее время. Для достижения поставленной цели больному вводят (как правило, инъекционно) растворы аллергенов. Начинают с ничтожно малой концентрации, и каждый раз дозу немного увеличивают. В результате к этому аллергену вырабатывается толерантность (невосприимчивость). Эффект от лечения тем выше, чем раньше начнется лечение. Наиболее эффективен данный способ для лечения бронхиальной астмы или аллергического ринита.

Физиотерапия при аллергии.



Лечение аллергических заболеваний в настоящее время не сводится только к назначению противоаллергических препаратов. Большое значение в лечении аллергии имеет также использование физиотерапевтических процедур.

Плазмаферез при аллергии.

Это аппаратный способ очистки плазмы крови в ходе которого часть её (плазмы) удаляют из организма. Так как именно в плазме содержится основное количество биологически активных веществ и медиаторов, принимающих участие в развитии аллергического воспаления – плазмаферез оказывает выраженный лечебный эффект. Удаленная плазма замещается соответствующими замещающими растворами. Плазмаферез может быть использован в комплексе лечения любых обострений аллергических заболеваний, например, при обострении аллергической бронхиальной астмы, крапивницы, тяжелых формах атопического дерматита и т.д. Показания плазмафереза достаточно широкие. Разумнее всего назначение плазмафереза при средней или тяжелой степени тяжести заболевания.

Спелеокамера при аллергии.

Спелеокамера - один из самых эффективных физиотерапевтических методов, используемых для лечения аллергических заболеваний верхних дыхательных путей (аллергическая бронхиальная астма, аллергический ринит). Во время процедуры пациент находится в помещении, воздух которого насыщен ионами солей. В результате восстанавливается работа реснитчатого эпителия (верхний слой клеток слизистых), уменьшается воспаление. Процедура также способствует повышению работы систем местного иммунитета, что особенно важно для пациентов, у которых

аллергические заболевания протекают на фоне ослабленного иммунитета и частых инфекций.

Барокамера при аллергии.

Барокамера используется для лечения аллергических заболеваний достаточно редко. В ходе процедуры пациента помещают в специальную герметичную камеру в которой создается повышенное давление воздуха. Часто используются газовые смеси с повышенным содержанием кислорода. Данный метод может быть использован для лечения пациентов с аллергическими заболеваниями дыхательных путей, например для больных бронхиальной астмой.

Внутривенное лазерное облучение крови (ВЛОК) при аллергии.

ВЛОК - относительно новый и перспективный метод лечения аллергии. В ходе сеанса ВЛОК пациенту вводят в вену иглу (как правило, в области локтевого сгиба) к которой подсоединено оптическое волокно. По этому волноводу и передаётся лазерный импульс заданными характеристиками. Метод ВЛОК относится к квантовой медицине и может быть использован для лечения большинства аллергических заболеваний: атопический дерматит, крапивница, бронхиальная астма, аллергический ринит и т.д. Достаточно неплохое противовоспалительное действие, выраженный иммуноукрепляющий эффект. Но имеются некоторые противопоказания, поэтому предварительно необходима консультация врача.

Лечение аллергии народными средствами.

Аллергические заболевания представляют собой патологию, при которых к средствам народной медицины надо относиться с особой осторожностью. У пациентов с аллергией распространена повышенная чувствительность на продукты питания, травы, настои, продукты пчеловодствами т.д. Поэтому чаще на подобные схемы лечения аллергии народными средствами возникают побочные реакции, обострение аллергического заболевания, чем отмечается облегчение. Всевозможные методы чистки организма также неэффективны в лечении аллергии.

Народные средства более или менее эффективны для лечения симптомов атопического (аллергического) дерматита у детей, эти народные средства описаны в статье лечение атопического дерматита [4]

К народным средствам, способным немного облегчить состояние при рецидиве аллергических заболеваний органов дыхания, можно причислить только дыхательную гимнастику (по Бутейко или Стрельниковой), обязательным для эффективного лечения аллергии является отказ от курения.

Народные средства лечения аллергии. Обзор методов.

Из уст в уста передаются народные рецепты целительных снадобий, способных излечить от аллергического заболевания. При этом человеческая фантазия может давать самые неожиданные результаты. Например, одна моя пациентка с бронхиальной астмой, находившаяся в достаточно стабильном состоянии по совету знакомой отказалась от всего лекарственного лечения и стала во время приступа вдыхать аромат сосновых шишек. Иногда средства народной медицины срабатывают благодаря силе самовнушения, но в этом случае оно сыграло против пациентки, и после 10 дней лечения народными средствами она оказалась в реанимации с астматическим статусом.

Приведем несколько популярных народных средств лечения аллергии:

1) Использование продуктов пчеловодства для лечения аллергии.

Рекомендуют заваривать, настаивать или просто есть в больших количествах пергу, забрус (крышечки от пчелиных сот), пчелиные соты, воск, мед.

Возможные последствия лечения аллергии продуктами пчеловодства:

Мед и продукты пчеловодства содержат большое количество гистамина. Это вещество, усиливающее аллергическую реакцию. Кроме того, аллергия на пыльцу распространена достаточно широко. Поэтому употребление данных продуктов, скорее всего, вызовет обострение аллергического воспаления. Чем активнее будете использовать, тем сильнее будет реакция.

2) Ежедневный приём витамина С для лечения аллергии.

Курс лечения 1 грамм дважды в сутки на протяжении 6-8 недель. Информация к размышлению: Витамины являются одними из самых аллергенных лекарственных препаратов. А среди витаминов аскорбиновая кислота

(витамин С) стоит на одном из первых мест. Вот и подумайте, стоит ли длительно принимать подобные препараты пациентам, у которых предрасположенность к лекарственной аллергии и так повышена. Кроме того, длительный прием кислоты может вызвать повреждение желудка с последующим развитием гастрита, а если «повезет», то и язвенной болезни.

3) Травяные сборы от аллергии. Противоаллергенными свойствами наделяют многие травы: зверобой, хмель, крапиву, ряску, душицу, полынь, почки березы и т.д. Для справки: Аллергия к растениям занимает достаточно высокий удельный вес среди аллергической настроенности в целом. Иногда она может быть слабо выраженной, без ярких клинических проявлений весной и летом. Длительный прием растительных препаратов сможет значительно усилить проявления аллергического заболевания. Не зря пациентам с аллергической патологией не рекомендуют использовать лекарственные препараты и косметику на травах.

4) Ежедневно утром съедать по головке лука для лечения аллергии. Данный рецепт может быть использован для укрепления иммунной системы в целом (о наличии фитонцидов в луке и чесноке знают все), а не для лечения аллергии. При аллергических реакциях активность иммунной системы и так высока. Я уж не говорю о резком запахе и вытекающих из этого проблемах.

Лечение аллергии при беременности

Во время беременности часто происходит обострение аллергии, и в этот период нужно быть очень осторожным в подборе лечения, поскольку многие препараты опасно принимать во время беременности из-за потенциального отрицательного влияния на плод. Диагностика причин аллергии при беременности возможна только по анализу крови (Ig E специфические), кожные пробы недопустимы.

Применение для лечения аллергии при беременности антигистаминных препаратов необходимо ограничить (влияние на плод). При острой необходимости лечение проводят антигистаминными препаратами третьего поколения (телфаст, например) в минимальных эффективных дозировках. Лучшее лечение аллергии во время беременности - максимальное

ограничение контакта с аллергенами. Подробнее лечение аллергии при беременности для каждого отдельного аллергического заболевания рассмотрены в соответствующих статьях.

Питание, диета больных с аллергией.

Важную роль в лечении бронхиальной астмы занимает соблюдение специальной диеты для аллергиков. Её цель – выведение из рациона тех продуктов, которые непосредственно вызывают обострение воспалительного процесса или могут этому содействовать. Ниже предложен примерный состав этой диеты. Точный список продуктов можно уточнить у вашего врача, так необходимо учитывать индивидуальные особенности организма.

Аллергия лечится следующими способами:

1. предотвращение воздействия на организм аллергенов;
2. повышение иммунитета или иммунотерапия;
3. непосредственно лекарства против аллергии.

8. Профилактика аллергии.

Мероприятий, обладающих доказанной способностью предотвращать развитие аллергии в настоящее время не разработано. Ряд авторов рекомендует исключение коровьего молока детям до 12 месяцев в случаях, если есть аллергические заболевания в семье. Специалисты Всемирной организации здравоохранения указывают на позитивное влияние в этом плане длительного (не менее 6-8 месяцев) грудного вскармливания ребенка. Особенности прикорма – куриные яйца можно вводить с 1 года, только с 3-х лет можно впервые дать попробовать орехи, рыбу (приложение №1).

В целом стоит вести здоровый образ жизни, стараться употреблять натуральные продукты (а не нечто со сроком ранения 10 лет), регулярно обследоваться у врача и своевременно лечить сопутствующие заболевания

9. Практическая часть

Мои исследования.

Результаты исследований учащихся МКОУ «Гимназия № 13»

В опросе принимали добровольное участие 153 учащихся 8 -11 классов. Анализ анкет выявил, что аллергию имеют 38 учащихся, что составило 25%

от числа опрошенных. Выяснилось, что отдельные ученики имеют аллергические реакции на разные аллергены.

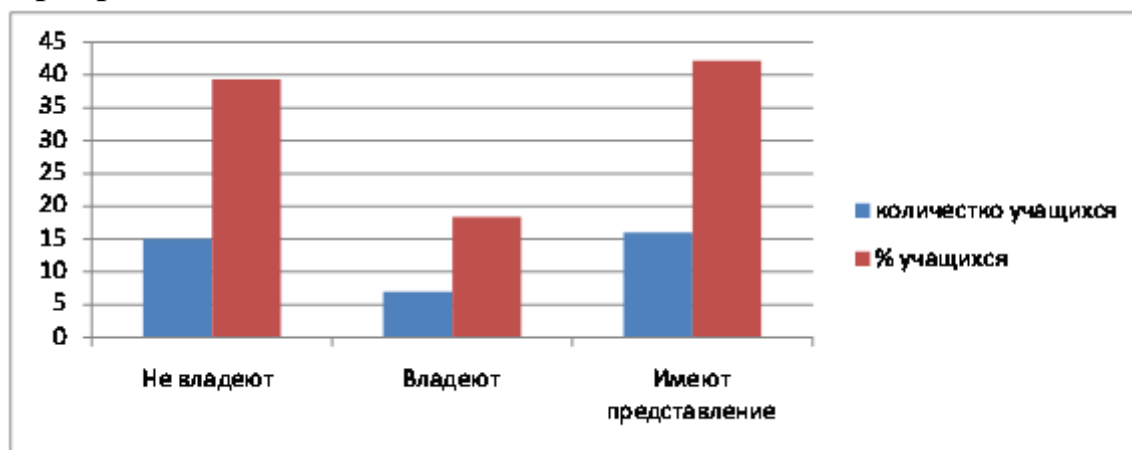
Таблица №2. Виды аллергенов у группы учащихся «Гимназия 13»

№ п/п	Виды аллергенов	Количество учащихся	% от числа опрошенных
1.	Цитрусовые	14	36,8
2.	Пыльца растений	13	34
3.	Домашняя пыль	10	26,3
4.	Лекарства	5	13
5.	Шерсть, перья	4	10,5
6.	Сладкое	4	10,5
7.	Холод	3	7,8
8.	Мед	1	2,6
9.	Молоко	1	2,6
10.	Косметические средства	1	2,6
11.	Витамин Д	1	2,6

Таблица № 3. Продолжительность болезни

№ п/п	Сколько лет болеют	Количество	% от числа опрошенных
1.	1-2 года	7	18
2.	3-5 лет	6	15,7
3.	6 -7лет	3	7,8
4.	8 -10 лет	8	21
5.	11-13 лет	3	7,8
6.	14-17 лет	11	28,9

Диаграмма о владении учащимися информацией, о профилактических мероприятиях



Полученные сведения послужили причиной инициации экспериментаторами проведения встреч и бесед с учащимися на классных часах об аллергии и аллергенах. В рамках этой работы была составлена презентация «Основные аллергены». Приложение № 2 (презентация «Основные аллергены»).

Выводы:

Проделанная работа убедила меня в том, что статистические данные, прочитанные мною в различных источниках, на практике имеют место в моей повседневной жизни. Каждый день мои сверстники и одноклассники решают проблемы проявления аллергических реакций организма на разные аллергены. Но чаще эти реакции связаны с цитрусовыми растениями, домашней пылью и пылью растений. После проведенной работы я узнала как правильно себя вести с больными аллергией и чем им помочь, чтобы уменьшить воздействие на их организм аллергенов. В дальнейшем я буду принимать активное участие в пропаганде здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью и терпимое отношение к людям с различными проявлениями заболеваний.

Приложение №1

Таблица № 1. Меры по предупреждению контакта с аллергенами

Пыльцевые аллергены	Аллергены домашней пыли	Аллергены домашних животных	Грибковые аллергены
<p>Больше находиться в помещении во время сезона цветения растений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Закрывать окна в квартире днем и открывать их только на ночь, когда снижается содержание пыльцы в воздухе • Носить медицинскую маску и защитные очки • Не открывать окна в автомобиле и использовать защитный фильтр кондиционера во время езды за городом 	<ul style="list-style-type: none"> • Заменить пуховые и перьевые подушки и матрасы, а также шерстяные одеяла на синтетические (синтепон), стирать их каждую неделю при температуре не ниже 60°C, менять их ежегодно • Постельные принадлежности и шторы вымораживать на улице или проветривать на ярком солнце, так как клещи чувствительны к действию холода и ультрафиолетовых лучей • Использовать защитные чехлы для постельного белья • Удалить из комнаты, где больной 	<ul style="list-style-type: none"> • По возможности избавиться от домашних животных, не заводить новых • Полностью исключить нахождение животных в спальне • Регулярно мыть животных • Не посещать цирк, зоопарк и дома, где есть животные • Не пользоваться одеждой из шерсти, меха животных 	<ul style="list-style-type: none"> • Постоянно убирать помещения, условия которых способствуют росту плесени (душевые, подвалы), после пользования ванной насухо вытирать все влажные поверхности, использовать для уборки растворы, предупреждающие рост плесени • Не допускать роста плесневых грибов на кухне, пользоваться вытяжкой для удаления пара, применять порошок буры для обработки мест скопления плесени, использовать одноразовые пакеты для мусора • Сушить одежду только

<ul style="list-style-type: none"> Уехать из постоянного места жительства в другую климатическую зону на время сезона цветения Исключить употребление в пищу продуктов, обладающих свойствами перекрестной реактивности Не принимать фитопрепараты, не применять растительные косметические средства (мыло, шампуни, кремы, бальзамы) Регулярно промывать полость носа теплым физиологическим раствором 	<p>спит или проводит большую часть времени, ковры, мягкие игрушки, шкафы для хранения книг и одежды, гардины из толстого полотна, телевизор, компьютер (вокруг них концентрация пыли значительно повышается)</p> <ul style="list-style-type: none"> Заменить ковровые покрытия на легко моющийся линолеум или деревянные покрытия Делать влажную уборку не реже двух раз в неделю, уделяя особое внимание уборке мебели, обитой тканями; использовать моющие пылесосы с одноразовыми пакетами и фильтрами или пылесосы с резервуаром для 		<p>в проветриваемом помещении вне жилой комнаты</p> <ul style="list-style-type: none"> Избегать посещения плохо проветриваемых сырых помещений (подвалов, амбаров, погребов) Не принимать участие в садовых работах осенью и весной, так как именно лежалые листья и трава служат источником плесени в воздухе, не находиться рядом с собранными или горящими листьями, заплесневелым сеном или соломой. Не употреблять в пищу продукты, содержащие плесневые грибки (острые сыры рокфор и чеддер, кисломолочные продукты, пиво, шампанское, копчености) Не разводить
---	--	--	---

	<p>воды</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проводить уборку в отсутствие больного • Установить в квартире кондиционер или воздушный фильтр • Поддерживать в квартире влажность не выше 50% — это уменьшает интенсивность размножения клещей 		<p>комнатные цветы, так как земля в горшках является средой для роста некоторых плесневых грибов</p>
--	--	--	--

Литература

1. <http://www.tiensmed.ru/news/allergia-and-allergens.html> Сайт "Современные уроки биологии"
2. - <http://www.shishlena.ru>
3. Блог "Жизнь школы? Школа жизни!" - <http://scholavitae.ru>
4. <http://www.medicalj.ru/diseases/dermatology/69-atopic-dermatitis?start=3>