



Скажыце, доктар...

АЛЕРГІЯ НА ВЯСНУ

Што дапаможа яе лягчэй перанесці?



Увесну, падчас рэзкіх змен надвор'я, многія пачынаюць чхаць і кашляць. Аднак не заўсёды гэтыя сімптомы — прыкмета ВРВІ. Часта пад маскэй рэспіраторнай інфекцыі хаваецца алергічнае захворванне. Як яго адрозніць, расказала ўрач-інфекцыяніст 22-й гарадской дзіцячай паліклінікі Мінска Дар'я ПЕТРАЧУК.

— На прыёме апошнім часам усё больш бацькоў з дзецьмі са скаргамі на закладзены нос, моцныя вадзяністыя выдзяленні з носа, слёзацятчэнне, сверб у носе або ў вобласці вачэй, чханне. Усё гэта можа быць прыкметай палінозу — алергіі на пылок.

Па статыстыцы на гэтае захворванне пакутуе ад 10 да 30% насельніцтва, і лічба расце з кожным годам. Паліноз (алергічны рыніт) мае яркі сезонны характар — супадае з перыядам цвіцення раслін. Усе сімптомы з'яўляюцца да зваротнага развіцця пасля спынення ўздзеяння алергенаў ці пры лячэнні.

— На што найчасцей бывае алергія?

— У Беларусі асабліва значныя ў развіцці палінозу лугавыя травы (аўсяніца, райграс, купкоўка і інш.), тэрміны цвіцення якіх прыпадаюць на чэрвень—ліпень—жнівень. Вось прыкладныя тэрміны цвіцення асноўных алергенаў. Лясны арэх квітнее ў лютым—сакавіку, асіна, таполя — 16—30 красавіка, алешына, яшчына, вярба — 16—25 красавіка, бяроза, клён — 1—15 мая, дуб — 20—23 мая, хвоя — 24 мая — 4 чэрвеня, ліпа — 18 чэрвеня — 2 ліпеня.

Зёлкавыя травы аўсяніца, купкоўка, пырнік цвітуць 5—25 ліпеня, лісахвост, райграс — 5—26 чэрвеня, проса, жыта, ячмень — 1—20 чэрвеня, кукуруза — 5-20 ліпеня, а пустазельныя травы лебяды,

палын — у канцы ліпеня — жніўні—верасні.

Трэба ўлічваць, што пачатак сезона цвіцення можа перамяшчацца на 1,5-2 тыдні ў сувязі з кліматычнымі асаблівасцямі вяснова-летняга перыяду. На сайтах метэаслужбаў штодня можна прапачыць за паказчыкамі канцэнтрацыі пылку ў паветры.

— Якія асноўныя сімптомы палінозу?

— Гэта рыніт (запаленне слізістай носа), што праяўляецца насмаркам, закладзенасцю носа, чханнем. Таксама характэрна запаленне слізістай абалонкі вачэй — кан'юктывіт, падчас якога назіраецца пачырваненне вачэй, сверб, слёзацятчэнне. Нярэдка бывае крапіўніца — пухіры на адкрытых участках цела.

Таксама ў некаторых пацыентаў выяўляецца так званая пылковая астма. Як правіла, павышаецца рэактыўнасць бранхіяльнага дрэва, што праяўляецца бранхіяльнай астмай, асноўныя сімптомы якой кашаль, цяжкасць і шум дыхання.

Ёсць і такое паняцце, як аральны алергічны сіндром. Гэта сверб у роце пасля прыёму ў ежу садавіны, гародніны, зеляніны, арэхаў,

семак, якія выклікаюць перакрыжаваную алергію з некаторымі відамі пылку.

Дарэчы, што датычыцца перакрыжаванай алергіі, аказалася, што для нашай імуннай сістэмы бяроза падобная на яблыкі ці моркву, латэкс (алергія на латэксныя пальчаткі сустракаецца даволі часта) падобны на ківі, ялавічына — на сою, кляшчы хатняга пылу — на лобстара, гэта значыць, яны ўтрымліваюць агульныя ці вельмі падобныя бялкі, і імунітэт рэагуе на іх аднолькава, запускаючы алергічны ланцужок у арганізме.

Трэба ўлічваць, што апісаныя клінічныя сімптомы часта спалучаюцца паміж сабой, што пагаршае ход захворвання.

Калі ў вас ёсць падобныя сімптомы і нельга выключыць паліноз, трэба звярнуцца да ўрача-алерголага, дзе пасля правядзення розных проб і тэстаў будзе выяўлены алерген і прызначана лячэнне.

— Як жа вясной алергікам аблегчыць сваё жыццё?

— Найперш прамываць нос ізатанічным солевым растворам (фізраствор і яго аналагі). Гэтым простым спосабам увільгатняецца

слізістая носа і змываюцца часціцы пылку. Звычайна ў перыяд абстраэння выкарыстоўваць раствор трэба да 6-8 разоў у суткі па 2-4 дозы ў кожную ноздру.

Абмяжуйце прагулку ў парк, лес, на луг у сезон пылення асноўных алергенаў. Выкарыстоўвайце акулеры, яны дапамогуць абараніць вочы ад уздзеяння пылку. Неабходна ўлічваць, што шэраг пакаёвых раслін (герань, прымула) і кветак (бэз, язімін, ружа, ландыш, фіялка) маюць перакрыжаваную алергію з пылком дрэў, лугавой травы і пустазелля, апаэроджавана запускаючы алергічны працэс.

Дома ўсталюйце фільтр для паветра. Падтрымлівайце гіпаалергенны побыт: прыбярэйце дадатковыя раздражняльнікі — цыгарэтны дым, парфумерыю, хімічныя пары, ферменты ў саставе пральных парашкоў.

На перыяд цвіцення раслін вокны ў кватэры варта зачыняць, асабліва ў ранішнія гадзіны, вялікая частка пылку выкідаецца раслінамі менавіта ў гэты час (ад усходу сонца да 9 гадзін раніцы). Праветрывайце ўвечары — нядоўга, але інтэнсіўна.

Дома рэкамендуецца пераапрацаваць з вулічнага адзення. Можна прыняць душ, каб змыць з цела рэшткі пылку.

Калі ў вас ёсць перакрыжаваная алергія, прытрымлівайцеся дыеты з выключэннем тых прадуктаў, якія выклікаюць сімптомы. Звычайна пры алергіі да пылку бярозы выключваюцца яблыкі, чарэшныя, персікі, слівы, арэхі, морква, сельдэрэй, бульба; да пылку злакаў — шчаўе і прадукты на аснове злакаў; да пылку палыну — цытрусавыя, цыкорый, мёд.

— Апошнім часам шмат гавораць пра лячэнне алергіі мета-

дам спецыфічнай імунатэрапіі. Раскажыце пра яго.

— Сапраўды, найбольш эфектыўным прафілактычным мерапрыемствам пры палінозе з'яўляецца ліквідацыя прычынных алергенаў метадам спецыфічнай імунатэрапіі. Насамрэч ён не новы і выкарыстоўваецца больш за 100 гадоў. Сутнасць метаду заключаецца ў тым, што ў арганізм чалавека рэгулярна ўводзяць разведзены алерген з паступовым нарошчваннем канцэнтрацыі да максімальна дапушчальнай.

З часам гэта прыводзіць да таго, што імунная сістэма перастае балюча рэагаваць на раздражняльнік і не прымае яго за чужародны агент. Паступова гэты спосаб лячэння алергіі цалкам ліквідуе захворванне. Такім чынам, алергенспецыфічная імунатэрапія (АСІТ) з'яўляецца лячэбна-прафілактычнай працэдурай, накіраванай на карэкцыю імуннага статусу з наступным лячэннем алергічнага захворвання. Працягласць такой тэрапіі — 3-5 гадоў, падбірае яе ўрач-алерголаг.

Лячэнне палінозу комплекснае і прызначаецца індывідуальна алерголагам, у залежнасці ад скарг і цяжару захворвання. Прэпараты прымаюцца перад пачаткам сезона цвіцення ці адразу з пачатку цвіцення «вашых» алергенаў, не чакаючы ўзнікнення сімптомаў. Нагадваю, што цяжарным і жанчынам, якія кормяць дзіця, многія з лекаў дазволены, таму не трэба цярпець і мучыць сябе.

Улічваючы актуальнасць дадзенай праблемы ў паліклініках працуюць «алергашколы», дзе рэгулярна праводзяцца семінары, лекцыі і даецца падрабязная інфармацыя. Прафілактычныя мерапрыемствы, выконваныя схем лячэння дазваляюць дабіцца стойкай рэмісіі хваробы і палепшыць якасць жыцця пацыентаў.

Карысна ведаць

ПРАВІЛЫ ЎДАЛАГА ПІКНІКА

Калі цеплыня (але без камароў), зеляніна (без пылу, крапівы і калючак) — хочацца хутчэй на прыроду. Наперадзе нас чакае шмат выхадных дзён, а значыць, надышла пара спланаваць вольны час. Майскія святы — традыцыйны час пікнікоў на прыродзе і выдатная магчымасць пабыць разам з усёй сям'ёй. Гульні з мячом, шашлык, запечаная ў прыску бульбачка — у дарослых і дзяцей абавязкова павінны быць такія ўражанні ад вясны. Для стварэння максімальна камфортных умоў для адпачынку некалькі карысных парад дала памочнік урача-гігіеніста аддзялення гігіены дзяцей і падлеткаў Мінскага абласнога цэнтра гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя Ірына ГОЦІНА.

• Калі ў сям'і ёсць маленькія дзеці, арганізуйце адпачынак на прыродзе лепш пачынаючы з трох-чатырохгадовага ўзросту.

• Загадзя вызначце месца для пікніка. Лепш абраць спецыяльна абсталяванае месца, схаванае ад прамых сонечных прамянёў, дзе дазволена ўсталёўваць мангал, разводзіць агонь. Калі будзеце дабрацца грамадскім транспартам, то маршрут павінен быць максімальна простым і кароткім, інакш дзеці стомяцца ад дарогі, асабліва калі іх закармаваць у транспарце.

• Выбірайце максімальна зручнае адзенне з натуральных матэрыялаў: доўгія штаны, футболку ці кашулю, галаўны ўбор, абавязкова вятроўку на выпадак непагадзі. Па магчымасці прадугледзьце камплект зменнага адзення.

• Не забывайце, што ў лесе можна сустрэцца з камарамі і кляшчамі, так што адзенне павінна быць максімальна закрытым. Адкрытыя часткі цела апрацуйце рэпелентамі ў адпаведнасці з інструкцыяй і ўзростам.

• На прыродзе дзеці асабліва актыўныя, таму могуць атрымаць нязначныя траўмы.

Для такіх выпадкаў вазьміце з сабой пластыры, бінт, сродак для першаснай апрацоўкі раны.

• Не забудзьцеся аб сродках гігіены. У вашым багажы павінен быць дастатковы запас вільготных і сухіх сурвэтак, антысептыку і чыстай вады для мыцця рук.



• І, вядома, галоўнае пытанне: чым накарміць дзяцей на пікніку? Абавязкова паклапаціцеся пра чыстую пітную ваду — лепш узяць яе з запаса. Таксама вазьміце сок ці морс, не перашкодзіць і тэрмас з гарачай

гарбатай. Для шашлык лепш абраць курыцу ў нявострым марынадзе, рыбныя стэйкі. Можна таксама запячы насікі і бульбу ў фальзе. Вазьміце свежую гародніну — палачкі морквы і сельдэрэю, салодкі перац, агуркі, розную садавіну. На дэсерт выдатна

• Вядома, не забывайце аб правілах гігіены — на прыродзе іх нельга ігнараваць. Перад ежай бацькі і дзеці павінны памыць рукі!

• Паклапаціцеся і аб завабах. Дзецям цікавы ўвесь працэс адпачынку на свежым паветры, і гэтым трэба карыстацца. Гуляйце на прыродзе. Вазьміце мяч, паветранага змея, мыльныя пазуркі, ракеткі і валан для бадмінтона.

Што пакласці ў аптэчку?

Па статыстыцы, падчас майскіх свят у траўмапунктах і бальніцах пачынаецца ледзь не аўральны рэжым — траўмы павялічваюцца ў разы. Прычым выяўляецца практычна поўны спіс вядомых пашкоджанняў. Што ўзяць з сабой на пікнік проста на ўсялякі выпадак?

Ахоўныя акулеры. Каб засцерагчы вочы ад іскры вогнішча, ад трэсак, якія адскокваюць, ад лятучых паветры парушынак, галінак, якія хвосчуць па твары, і хвойных іголак, якія нахабна лезуць у вочы, абавязкова вазьміце на пікнік ахоўныя акулеры.

Ёд, зялёнка, перакі вадароду. Хто ні разу не рэзаўся вастрыём шампураў? Абеззаражвальныя сродкі трэба браць абавязкова.

Стэрыльныя перавязачныя матэрыялы. Гэта практычна ўсе забываюць браць з сабой на прыроду, і калі здарыцца рана, перавязваюць майкамі, футболкамі, а часам і кухоннымі анучамі.

Антыбактэрыяльнае мыла. Вельмі карысная і патрэбная рэч на прыродзе. Здарыцца неабходнасць памыць рукі ў рэчцы — рабіце гэта з яго дапамогай.

Антыгістамінныя прэпараты. Укусы насякомых у некаторых выклікаюць алергію. Таму супрацьалергічныя сродкі абавязкова трэба ўзяць з сабой.