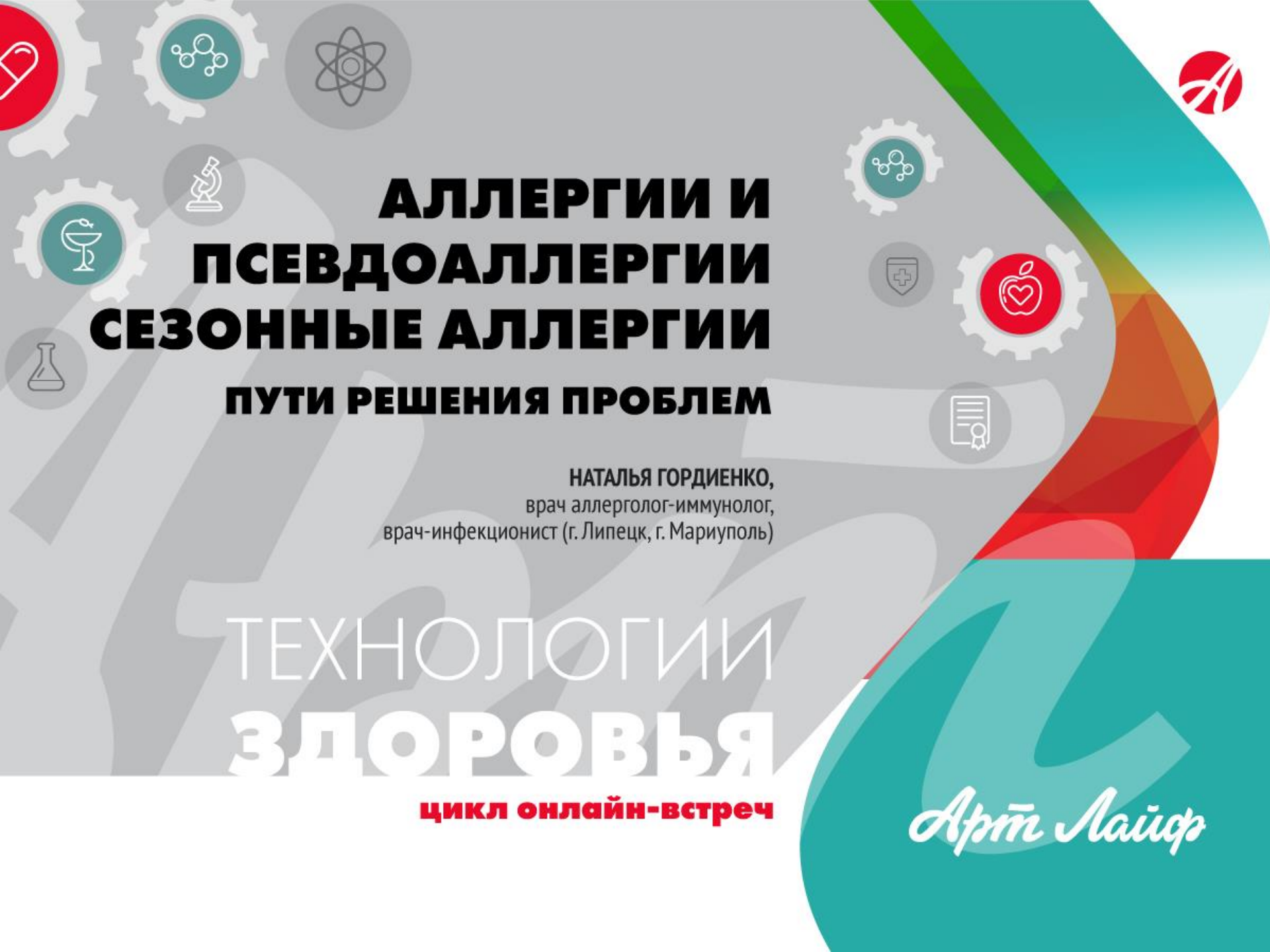




АЛЛЕРГИИ И ПСЕВДОАЛЛЕРГИИ СЕЗОННЫЕ АЛЛЕРГИИ

ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ

НАТАЛЬЯ ГОРДИЕНКО,
врач аллерголог-иммунолог,
врач-инфекционист (г. Липецк, г. Мариуполь)

ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ

цикл онлайн-встреч

Art Life



АЛЛЕРГИИ

(ОПРЕДЕЛЕНИЕ)

Аллергия – это хроническое заболевание, вызванное неадекватной, нежелательной и неожиданной реакцией иммунной системы на воздействие веществ, которые обычно не приводят к заболеванию и не наносят вред человеку, например: на продукты питания, лекарства, пыльцу растений, яд насекомых и др. и возникает при повторном попадании аллергена в организм человека.

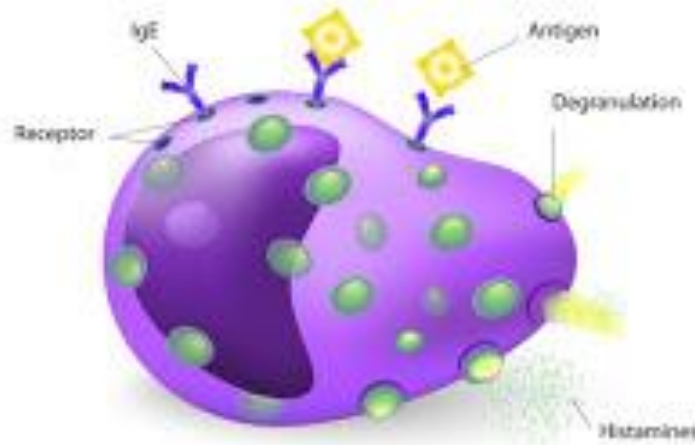
Клинические проявления аллергии

- Проявления аллергии **разнообразны по форме, локализации, степени тяжести и прогнозу.**
- Самым тяжелым проявлением аллергии является **анафилактический шок**, который может развиваться за несколько минут и проявляется в виде резкого **падения артериального давления, удушья, судорог, отека, потери сознания.**
- Также аллергия может проявляться симптомами **со стороны дыхательных путей в виде аллергического ринита, ларингита, бронхита и бронхиальной астмы.**
- Большое количество проявлений аллергии берет на себя **кожа**, причем начиная с самого раннего возраста. Постоянные **опрелости у младенцев**, даже при самом тщательном уходе, **высыпания и зуд кожи** в более позднем возрасте, **постоянные или сезонные трещинки и шелушение на ладонях и стопах, отек и «заеды» на губах, сухость кожи и слизистых, упорные стоматиты.**
- Часто аллергия проявляет себя симптомами **со стороны желудка и кишечника**, которые пациенты принимают за «пищевое отравление» - **рвота, колики, отсутствие аппетита, запоры или напротив, частый жидкий стул, метеоризм, зуд в полости рта или в горле.**

ГИСТАМИН

- Гистамин – это очень интересное вещество, своеобразный тканевый гормон из группы биогенных аминов.
- Главная его функция – это поднять тревогу в тканях и во всем организме. Тревога поднимается, если появилась реальная или иллюзорная угроза для жизни и здоровья. Например, токсин или аллерген.
- В наше время причиной многих проблем со здоровьем является избыточная активность гистамина. Она становится фоном, на котором развиваются многие непереносимости и нарушения работы иммунитета.

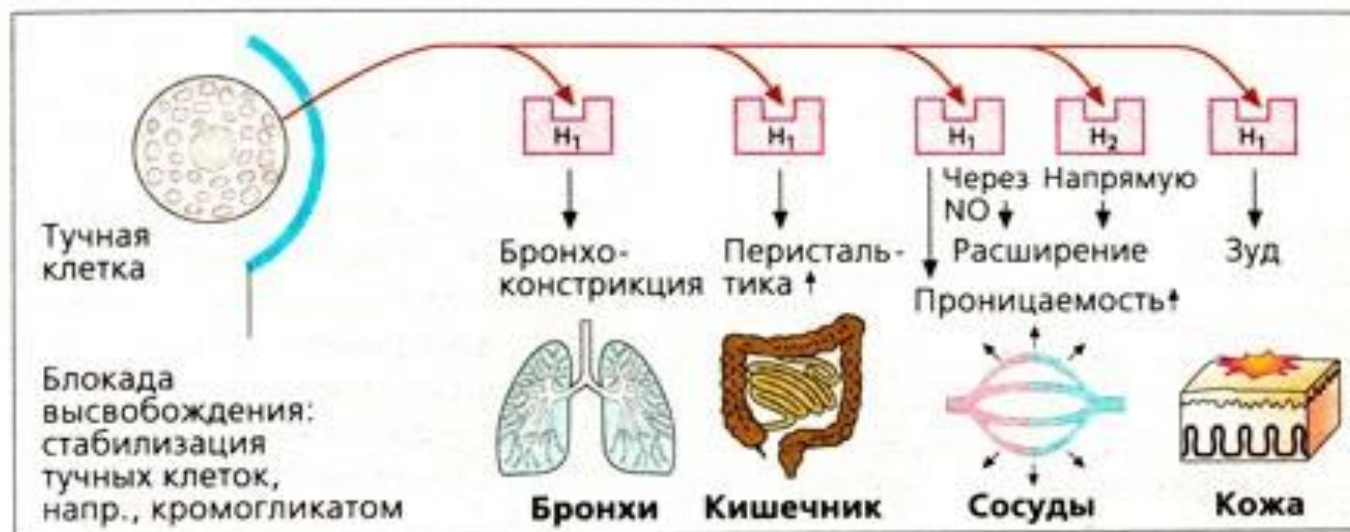
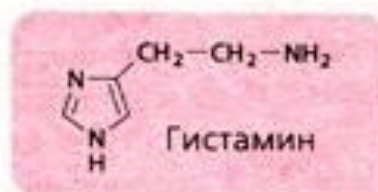
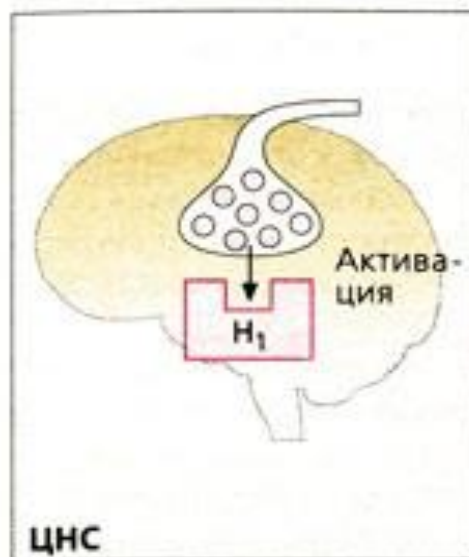
MAST CELL



Где находится гистамин?

В обычных условиях гистамин находится в организме преимущественно в связанном, неактивном состоянии внутри клеток (**базофилы, лаброциты, тучные клетки**). Этим клеток много в рыхлой волокнистой соединительной ткани, а особенно много в местах потенциального повреждения — нос, рот, стопа, внутренние поверхности организма, кровеносные сосуды.

Как действует гистамин?



Гистаминовые рецепторы

Таблица 1. Гистаминовые рецепторы

Тип	Локализация	Эффект стимуляции
H ₁	Эндотелиоциты	↑ проницаемость и вазодилатация → снижение АД → рефлекторная тахикардия; отек
	Экзокринные железы	Секреция назальных и бронхиальных желез (респираторные симптомы)
	Гладкие мышцы кишечника, бронхов, матки	Бронхоспазм, стимуляция моторики ЖКТ
	Нейтрофилы	↑ цитокинов, лимфокинов
	Эпителий, хондроциты, гепатоциты	↑ цитокинов
H ₁ и H ₂	Ангиомиоциты	Вазоконстрикция (H ₁ вены кожи, скелетных мышц, крупные коронарные артерии); вазодилатация (H ₂)
	Лейкоциты, тучные клетки	↑ цитокинов, лимфокинов, стимуляция воспаления
	Кожа	Триада Льюиса*
	Нейроны ЦНС	Боль и зуд, снижение аппетита, стимуляция кашлевых рецепторов, головная боль
	Сердце	↑ ЧСС (H ₂), ↑ силы СС (H ₁)
H ₂	Обкладочные клетки слизистой желудка	Активация секреции HCl
H ₃	Пресинаптически в ЦНС (в базальных ганглиях, гиппокампе и коре)	Ингибируют высвобождение гистамина и других нейротрансмиттеров. Агонисты H ₃ способствуют наступлению сна
H ₄	Эозинофилы, дендритные клетки, тучные клетки, моноциты, базофилы и Т-лейкоциты, ЖКТ, фибробласты кожи, ЦНС	Изменение формы клетки, хемотаксис, секреция цитокинов и усиление активности молекул адгезии

*Льюиса триада (син.: Льюиса тройная реакция, Льюиса тройной ответ) – комплекс последовательно развивающихся сосудистых реакций на внутрикожное введение гистамина: ограниченная эритема, обусловленная местным расширением капилляров, ее распространение за счет расширения артериол и образование волдыря вследствие увеличения проницаемости сосудов кожи.

ЦНС – центральная нервная система; ЖКТ – желудочно-кишечный тракт; АД – артериальное давление, ЧСС – частота сердечных сокращений, СС – сердечные сокращения

Что такое псевдоаллергия гистаминоз?

Это состояние организма, при котором, как и при истинной аллергии повышается уровень гистамина в крови и в тканях.

Разница только в патогенезе – механизме развития!!!

В отличие от истинной аллергии запускающим механизмом **не является первичная реакция «антиген – антитело»**, патогенез развивается по другому пути:

- 1) с нарушением утилизации гистамина;
- 2) с формированием непереносимости гистамина.

Продукты, богатые гистамином

- ферментированные сыры;
- квашеная капуста;
- свиная печень, говяжьи мозги;
- колбасы, сосиски, ветчина;
- рыба, рыбья икра, ракообразные, морепродукты;
- помидоры, шпинат;
- бобовые (фасоль, арахис);
- какао, шоколад;
- клубника.

ДАО – это не только «путь вещей» в даосизме

- **ДАО** – диаминооксидаза – фермент, который у здоровых людей утилизирует излишек гистамина.
- **ДАО** вырабатывается кишечником.
- Снижение активности этого фермента приводит к повышению уровня гистамина.

Это и есть основная причина формирования гистаминоза.

ДАО – ранимый фермент

Причины снижения уровня ДАО:

1. **Заболевания ЖКТ** – энтериты, колиты, болезнь Крона, дисбактериоз кишечника и снижение барьерной функции слизистой кишечника – «синдромом дырявого кишечника».
2. **Целиакия**, или **глютеновая непереносимость** (неутилизированный глютен токсически действует на слизистую оболочку кишечника). Целиакия – это одна из причин «синдрома дырявого кишечника».
3. **Злоупотребление алкоголем**. (кроме прямого, токсического действия на слизистую, имеет значение и влияние промежуточного продукта распада алкоголя – уксусного альдегида, который угнетает синтез ДАО).
4. **Дефицит витаминов и минералов**. Синтез ДАО происходит с участием витаминов **С** (аскорбиновой кислоты), **В6** (пиридоксина гидрохлорида), а также ионов **металлов – цинка и меди**. Поэтому различные состояния, сопровождающиеся снижением уровня этих витаминов и минералов, будут способствовать уменьшению активности ДАО и гистаминозу.

Продукты, усиливающие высвобождение гистамина из тучных клеток:

- клубника, земляника, цитрусовые;
- сухофрукты;
- яичный белок;
- рыба, икра, морепродукты;
- помидоры, свежая капуста, баклажаны, редис;
- специи – перец, корица, гвоздика, мускатный орех;
- кофе, шоколад, чай, какао;
- все усилители вкуса, стабилизаторы, красители, консерванты;
- копчености;
- рыбные, мясные, овощные консервы;
- продукты, предназначенные для длительного хранения;
- прохладительные напитки, мороженое, кондитерские изделия, майонез.

Составляющие основных причин клинической картины аллергий



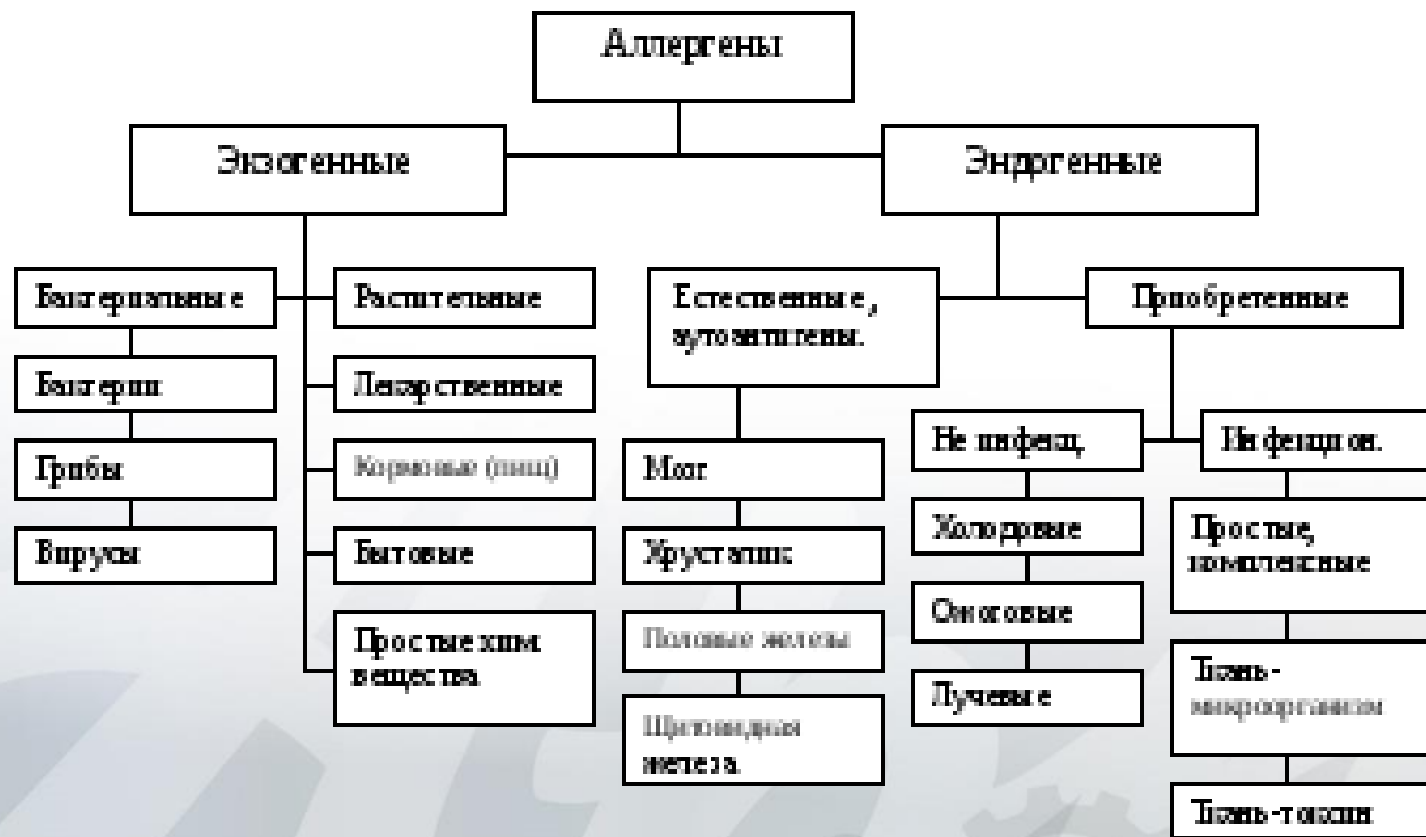
- Паразитозы
- Хронические заболевания ЖКТ
- Нарушения микрбиома
- Стрессы, лабильная нервная система
- Наследственный фактор
- Острые и хронические инфекции
- Иммунодефицитные состояния
- Истинные аллергии и непереносимости
- Вредные производства и загрязнение внешней среды
- Дефицит работы ДАО

Понятие поллиноза и пыльцевой аллергии

- **Поллиноз** - заболевание, которое возникает у лиц с аллергической предрасположенностью в ответ на повторные ингаляции пыльцевого аллергена. Оно характеризуется **строгой сезонностью** проявлений клинических симптомов и часто – поражением многих систем организма.
- **Этиологический фактор** – пыльца растений.
- **Клиника.** Поллинозу присуща строгая **сезонность** и **острые, рецидивирующие респираторные симптомы**. Аллергическое воспаление верхних дыхательных путей проявляется **ринореей** (выделениями из носа), **чиханием, нарушением носового дыхания, зудом носа, неба, глаз, слезотечением**. У больных выделяется жидкий водянистый секрет с большим количеством эозинофилов. Если в процесс вовлекаются слизистые оболочки мелких бронхов и бронхиол, могут развиваться **приступы бронхиальной астмы (пыльцевая астма возникает у 20% больных)**. В разгар сезона у больных могут отмечаться общие симптомы: **раздражительность, легкая утомляемость, отсутствие аппетита, депрессия, похудание и прочее**.
- **Тяжесть** сезонного обострения заболевания **зависит от концентрации пыльцы в воздухе, длительности пыльцевого сезона, степени индивидуальной чувствительности**.

ВИДЫ АЛЛЕРГЕНОВ

Аллерген – это вещество, вызывающее развитие аллергической реакции.



Общий патогенез аллергических реакций

Стадии развития аллергии

- В развитии аллергических реакций, независимо от механизмов их возникновения, различают *три стадии аллергических реакций*:
- **Иммунологическую** — развивается после первичного контакта с аллергеном. В данную стадию происходит развитие сенсибилизации.
- **Патохимическую** — характеризуется выделением существующих депонированных и образованием новых биологически активных веществ-медиаторов, запускающих иммунное воспаление и нарушающих функцию того или иного органа.
- **Патофизиологическую** или стадию **клинических проявлений**, характеризуется патогенным действием медиаторов аллергии на клетки, органы и ткани организма, обычно проявляется развитием гиперергического воспаления.

Возможные варианты непереносимости родственных растительных аллергенов, пищевых продуктов и фитопрепаратов при аллергии к пыльце растений.



ЭТИОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР (ПЫЛЬЦА)	ВОЗМОЖНЫЕ ПЕРЕКРЕСТНЫЕ АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ		
	Пыльца, листья и стебли растений	Растительные пищевые продукты	Лекарственные растения (фитопрепараты)
БЕРЕЗА	Лещина, ольха, яблоня	Яблоки, черешня, персики, сливы, орехи (фундук), морковь, сельдерей, картофель, помидоры, огурцы, лук, киви	Березовый лист (почки), ольховые шишки
ЗЛАКИ		Пищевые злаки (овес, пшеница, ячмень и др.), щавель	
ПОЛЫНЬ	Георгин, ромашка, одуванчик, подсолнечник	Цитрусовые, подсолнечное семя (масло, халва), цикорий, мед	Полынь, ромашка, календула, мать-и-мачеха, девясил, череда
ЛЕБЕДА		Свекла, шпинат	
АМБРОЗИЯ	Подсолнечник, одуванчик	Дыня, бананы, подсолнечное семя	

КАЛЕНДАРЬ АЛЛЕРГИКА



Календарь цветения в центральной полосе России

МЕСЯЦЫ	III			IV			V			VI			VII			VIII			IX		
ДЕРЕВЬЯ																					
ОЛЬХА																					
ЛЕЩИНА																					
БЕРЕЗА																					
ИВА																					
ТОПОЛЬ																					
ДУБ																					
ВЯЗ																					
ЯСЕНЬ																					
КЛЕН																					
СОСНА																					
ЕЛЬ																					
ЗЛАКИ																					
ТРАВЫ																					
МАРЕВЫЕ																					
ПОЛЫНЬ																					
ПОДОРОЖНИК																					
КРАПИВА																					
ЩАВЕЛЬ																					
ГРИБЫ																					
КЛАДОСПОРИУМ																					
АЛЬТЕРНАРИЯ																					

Количества пыльцевых зерен (спор грибов) в м³

Для деревьев	1-10	11-100	101-1000	>1000
Для злаков и сорных трав	1-10	11-30	31-100	>100
Для грибов	1-100	101-1000	1001-2000	>2000

Как помочь себе на период сезонной аллергии?

Весь спектр мероприятий можно разделить на 2 большие группы:

Адаптация к
окружающему
пространству

Стабилизация
внутреннего
состояния

Адаптация к окружающему пространству

- Прекратить контакт с аллергеном – в идеале на период аллергии переехать в другой город или страну.
- Если этой возможности нет — ограничить выход на улицу и посещение мест высадки и цветения аллергенного растения.
- Выходить из помещения в головном уборе, по возвращении домой провести в закрытом помещении вытруску верхней одежды.
- Промывание дыхательных путей.
- Проведение регулярной влажной уборки.

Стабилизация внутреннего состояния — уменьшение действия на организм гистамина

- Сорбенты (показаны всем аллергикам без исключения на весь период аллергии)
- За 2-3 недели до предполагаемой сезонной аллергии сесть на диету, выведя из привычного рациона все продукты-аллергены (это поможет минимизировать развитие перекрёстных аллергических реакций от еды).
- Стабилизация тучных клеток поможет уменьшить бесконтрольный выброс гистамина в кровь – приём Кларивита за 1-1,5 месяца до сезона.
- Поддержка ДАО-диаминоксидаза- и иммунной системы витаминно-минеральными комплексами. АСЕвит — иммунномодулятор и активатор защиты слизистых оболочек и кожи.



цикл онлайн-встреч
ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ

Стабилизация внутреннего состояния — уменьшение действия на организм гистамина

- Введение ферментов в рацион для поддержания и улучшения пищеварения: комплекс ферментов Биокаскад в течение 1-2 мес.
- Поддержка органов пищеварения, почти у всех аллергиков есть те или иные заболевания ЖКТ: гепатопротекторы, Гастрокалм Макси, Сорбиотик, Грин Стар
- Пре- и пробиотики: Панбиолакт, Панбиолакт Кидс, Мультилиз.



цикл онлайн-встреч
ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ

Стабилизация внутреннего состояния — уменьшение действия на организм гистамина

- На период аллергии снижается уровень железа, поэтому рекомендуется в течение 2 недель курсом пропивать ферродок.
- До, во время и в постпериод аллергии пропиваем препараты кальция для регуляции обмена веществ с целью минимизации последствий аллергии: Кальцимакс ударными дозами, курсом



Стабилизация внутреннего состояния — уменьшение действия на организм гистамина

- Постоянно курсами рекомендуется добавлять в рацион Олеопрены, которые способствуют образованию новых рецепторов в тканях и органах: Олеопрен Генез, Олеопрен Гепат, Олеопрен Нейро, Олеопрен Кардио
- Поддержка работы ЦНС: Нейростронг, Нейрокомфорт, Мемори Райс, Нейростабил
- В случае истинной аллергии рекомендована в обязательном порядке АСИТ-аллергенспецифическая иммунная терапия



цикл онлайн-встреч
ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ

ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА АЛЛЕРГИЙ

1. **Общий анализ крови** с подсчётом лейкоцитарной формулы (эозинофилия)
2. **Иммуноглобулин Е** (общий) – при истинной аллергии повышен.
3. **Иммуноглобулины Е и G** к конкретному аллергену или нескольким аллергенам (при истинной аллергии повышены)
4. **Концентрация гистамина** Референтные величины (норма) концентрации гистамина: в цельной крови – 180–900 нмоль/л (20–100 мкг/л); в плазме крови – 250–350 нмоль/л (27,8–38,9 мкг/л).
5. **Активность ДАО** (в норме активность ДАО должна превышать 80 HDU/мл (более 10 ME/мл). Значения 40–80 HDU/мл (от 3 до 10 ME/мл) свидетельствуют о сниженной активности ДАО и существовании вероятности непереносимости гистамина, а менее 40 HDU/мл (менее 3 ME/мл) – о значительной недостаточности диаминооксидазы и высокой вероятности гистаминовой непереносимости.)
6. **Кожные тесты** с аллергеном.