

В теплое время года причин для аллергии не меньше, а то и больше, чем зимой. Деревья и цветы, солнечные лучи и холодные речные воды, комары и пчелы, даже долгожданная клубника прямо с грядки – все может вызвать аллергическую реакцию. Но с этим можно справиться, следуя советам специалистов-аллергологов.

#### КУДА УБЕЖАТЬ ОТ АЛЛЕРГИИ?

В Москве и области в июне можно ждать неприятностей от ольхи, березы, сосны, разного рода злаков, цветение которых в разгаре. Полынь, подорожник, крапива могут напоминать о себе до начала сентября. Самое обидное, что все происходит именно тогда, когда мы собираемся отдохнуть и насладиться природой, например на берегу реки. Настроение – замечательное, но вдруг начинается насморк, неудержимое чихание, опухают веки, текут слезы. В чем дело? Оказывается, место выбрано не совсем удачно: за зарослями осоки спрятались колоски – виновники аллергии.

При поллинозе очень важно выбрать время и место для отпуска так, чтобы убежать от аллергии туда, где цветение «нехороших» растений еще не началось или уже закончилось. Для этого самым внимательным образом изучите календарь пыления, который есть в кабинете каждого врача-аллерголога, и посоветуйтесь со специалистом.

#### СНЕГУРОЧКИ, В ТЕНЬ!

Другая летняя проблема – фотодерматозы. В качестве аллергена выступает солнце. Избегать контакта с ним, когда на дворе стоит жаркое лето, – задача не из легких. Приходится прятаться в тени, словно Снегурочке, которая боялась растаять. Покраснение кожи, появление пузырей, зуд – таковы проявления световой экземы, солнечного дерматита. Специалисты называют такие реакции псевдоаллергическими, потому что в крови не обнаруживается антител, как при истинной аллергии. Но

## ЛЕТИТ ПЫЛЬЦА, ЖУЖЖИТ ПЧЕЛА...



ФОТО АНДРЕЯ НИКЕРИЧЕВА

тем, кто страдает от фотодерматозов, от этого не легче. Чаще предрасположенность к этой патологии встречается у людей со светлой нежной кожей, а

также при заболеваниях печени, обменных и эндокринных нарушениях, гиповитаминозе. Повышенная чувствительность к солнечным лучам может

возникать во время беременности, после курса лечения антибиотиками, сульфаниламидами и другими препаратами.

Особой чувствительностью обладает кожа лица, поэтому в солнечные дни носите широкополую шляпу или кепку с большим козырьком, а перед выходом на улицу наносите на лицо и открытые участки тела фотозащитный крем.

Откажитесь от острых блюд, шоколада, яиц, орехов. Отдавайте предпочтение молочно-растительной диете, нежирной отварной говядине.

При появлении аллергии на солнце обратитесь к дерматологу или аллергологу.

Летом может напомнить о себе и такая вроде бы несезонная аллергия, как холодовая. Достаточно искупаться в холодной реке или озере, как на коже выступают волдыри. Если вы из числа таких неженков, не влезайте в воду, пока не убедитесь, что ее температура выше 20 градусов. А если такое случайно произошло, тут же примите антигистаминный препарат и хорошенько согрейтесь.

#### ОСТОРОЖНО, ОСА!

Люди с тонкой, нежной кожей обычно быстрее других становятся жертвами мух, комаров, всей летающей и кусающей братии. И в общем, страшного в этом нет ничего, если только речь не идет об аллергии на укусы насекомых. Она бывает на комаров, пчел, ос, шершней. Последние, по-научному называемые перепончатокрылыми, для аллергиков особенно опасны. Чтобы предотвратить нападение насекомых, можно смазать открытые участки тела любым одеколоном, в который добавлено немного мятного масла или мятных капель (5 капель на столовую ложку одеколона). По крайней мере на час, пока не выветрится запах, этого средства хватать.

Если все-таки укусила пчела или

оса, осторожно удалите жало из ранки, промойте этиловым или нашатырным спиртом. Затем сделайте на место укуса холодную примочку или приложите полотенце, смоченное холодной водой. Можно приложить к месту укуса кусочек сахара или лист подорожника – это способствует вытягиванию яда из ранки, предотвращает развитие отека.

При «массированной атаке» нескольких десятков пчел или ос из-за большого количества поступившего в организм яда может развиться токсическая реакция – повышение температуры, головная боль, рвота, в некоторых случаях судороги. В таком случае помогут 20-25 капель кордиамина, обильное питье. Алкоголь противопоказан, так как он способствует увеличению проницаемости сосудов, что приводит к усилению отеков.

Если хотя бы один раз возникла аллергия на яд пчелы, осы, шмеля или шершня, необходимо проконсультироваться у аллерголога и летом постоянно носить с собой антигистаминный препарат, который может понадобиться в любой момент. Это поможет предотвратить самую опасную реакцию на укусы перепончатокрылых – анафилактический шок.

#### КЛУБНИКА НЕ ДЛЯ ВСЕХ

Летом у нас появляется возможность устроить настоящий пир флоры на обеденном столе. Но имейте в виду, что клубника, земляника, дыня, ананас, некоторые другие фрукты и ягоды могут вызывать аллергические реакции, особенно у детей. У женщин иногда возникают проблемы, если они используют дары природы, например, ту же клубнику, для косметических масок. Ягоды могут прекрасно освежить кожу, но и чреватые аллергией. Не экспериментируйте, особенно если предстоит важная встреча, – сначала попробуйте маску на небольшом участке кожи.

Светлана РЯБУХИНА

## «ЖЕЛЕЗНАЯ» ЛОГИКА

В поддержании здорового опорно-двигательного аппарата большую роль играет содержание в организме необходимого количества различных металлов.

«Ванадий и бор активно участвуют в обмене веществ в костной и хрящевой тканях.  
«Селен способствует уменьшению воспаления в суставах.  
«Медь, кремний и цинк необходимы организму

для производства коллагена, отвечающего за целостность хрящей и сухожилий, а также эластина, обеспечивающего эластичность и прочность соединительной ткани.

«Марганец участвует в синтезе ферментов, необходимых для роста и поддержания здорового состояния хрящей, является антиоксидантом.  
«Молибден уменьшает боль.

## БЕРЕГИ КОСТЬ СМОЛОДУ

Плотность кости у спортсменов на 25 процентов выше, чем у людей с обычным уровнем физических нагрузок. А при активном образе жизни – на 30 процентов выше, чем при малоподвижном. Прекраще-

ние ежедневной физической активности приводит к снижению костной массы. Так, у лежачих больных костная ткань быстро теряет кальций.

Положительно влияют на костную ткань бег, теннис, бадмин-

тон, баскетбол, волейбол, танцы, некоторые силовые упражнения. Пожилым и тяжелоатлетическим людям рекомендованы спокойные ежедневные прогулки, индивидуально подобранные физические упражнения, не вызывающие болевых ощущений. Минимальная длительность ежедневных физических нагрузок – 30 минут.

Весной многие жители мегаполиса вместо того, чтобы радоваться солнышку и первой листве, бегут в аптеку покупать противоаллергенные препараты. Потому что весна вызывает не только прилив жизненных сил, но и приступы астмы. Как жить с астмой, хроническим заболеванием, которое, поселившись однажды в организме, тлеет там всю жизнь? Этому был посвящен симпозиум «Новые правила жизни с астмой».

Количество больных астмой за последние 10 лет выросло в мире на 50 процентов. Причин тому много. Вот весьма распространенный случай: человек мучается от хронического насморка и упорно занимается самолечением, пробует то одни капли, то другие. Но тем самым он только сжигает слизистую носа. Насморк, скорее всего, вызывает какой-то аллерген – дома ли, на работе. Надо его выявить и по возможности исключить из жизни, чтобы из затяжного насморка не развилась астма. И конечно, далеко не всякая аллергия носит астматический характер. Чтобы поставить правильный диагноз, надо пройти тест: подышать через специальную трубочку. Аппарат определит состояние бронхов и даст ответ: есть ли у человека бронхиальная астма? Если да, то доктор начнет подбирать препараты для борьбы с этой напастью.

Увы, одним лекарством дело не ограничивается: их надо иметь 3-4. Обычно они содержатся в аэрозольных баллончиках. В некоторых случаях больному приходится принимать последовательно несколько лекарств в виде ингаляции.

На симпозиуме была представлена новая концепция лечения бронхиальной астмы, которая позволя-

## С ФЛАКОНЧИКОМ НЕ РАССТАВАЙТЕСЬ!

ет пользоваться одним аэрозодем. В нем содержится препарат, снимающий приступ, а также противовоспалительное лекарство. Удобно и практично для пациента, а врачи добавляют – и очень эффективно!

Единственный минус: по бесплатным рецептам больному дадут более дешевый препарат, а этот – только за деньги.

Представить новый метод лечения (так называемую джину) в Москву приехали: Мартин Парtridge – профессор, руководитель Национального института сердца и легких из Великобритании и Даниэль Гоз-

ловака. К сожалению, больной часто хватается за лекарство только во время приступа.

Больше всего страдают астмой жители мегаполисов. Об этом говорил и главный пульмонолог Москвы профессор Андрей Белевский.

Московское правительство и Департамент здравоохранения столицы делают все возможное, чтобы обеспечить каждого астматика бесплатными препаратами. Смертность от астмы в столице снизилась за последние годы в 5-6 раз. Уменьшились вызовы «Скорой» на приступы бронхиальной астмы.

Но не все в лечении заболевания зависит от врачей. Гораздо больше – от образа жизни пациента, от простых вещей: соблюдает ли он правила гигиены и противоаллергического режима. Чем больше надо принимать лекарств, тем меньше вероятность, что это сделает пациент, – сформулировал Андрей Белевский печальную истину. Поэтому один флакон для астматиков можно расценить как настоящий прорыв на другой уровень жизни.

От «партии астматиков» выступил режиссер Марлен Хуциев. Создатель знаменитого фильма «Весна на Заречной улице» страдает бронхиальной астмой с семи лет. Марлен Мартынович рассказал, что перепробовал в жизни чуть ли не все медицинские средства: курил астматол, проходил курс физиотерапии, лежал в больнице, принимал различные препараты. Болезнь мешала работать, однажды съёмочная группа жила в маленьком дряхленьком доми-

ке, и там у режиссера начался страшный астматический приступ. Прибывшие врачи «Скорой» сделали Хуциеву укол адреналина, чтобы он снова мог свободно дышать. Как-то режиссер достал из кармана флакон с ингалятором и вдохнул вместе с препаратом крошки, которые были в кармане. Такое лекарство чуть его не убило. А недавно во ВГИКе во время занятий умерла студентка. Она погибла до приезда врачей: девушка не знала, что у нее астма.

– Лечение астмы требует комбинации препаратов, – добавил знаменитый режиссер. – Поэтому очень рад новому препарату и с большой надеждой смотрю в будущее.

До сих пор врачи посылают пациентов в соляные пещеры в Березниках. Больные проводят целые дни под землей, в бывших соляных шахтах, оборудованных под санаторий. Спят там, смотрят фильмы, короче, живут. После такого подземного курса астма отступает на пять лет, говорят доктора. А современные городские «соляные пещеры» помогают только снять приступ, потому что больной находится там недолго.

Что провоцирует приступ и как его избежать? На этот вопрос главный в России специалист по этому недугу профессор Александр Чучалин ответил так: «Профилактику астмы надо начинать с образа жизни беременных. Любая инфекция у женщины в этот период может привести к астме у ребенка».

Факторов риска очень много, но если человеку поставлен такой диагноз, надо грамотно лечиться. И тогда с астмой можно жить долгие годы.

Галина КРАСОВА

- В мире около 300 миллионов человек страдает астмой, из них более 10 миллионов – в России.
- Астма оказывается причиной смерти в одном из каждых 250 случаев. К трагическому исходу приводят недостаточная диагностика и неправильное лечение.
- В развитых странах на лечение астмы уходит от одного до двух процентов расходов здравоохранения. В Европе – 17,7 млрд. евро.
- В России астматики живут на 10-15 лет меньше, чем в развитых странах Европы. Ежегодно 1 миллион человек становятся инвалидами по органам дыхания.

зи – директор по операционной эффективности компании «АстраЗенека».

Российские врачи на симпозиуме были единодушны. Они считают, что использование больным одного ингалятора – настоящая революция в лечении. Ведь раньше врач, объяснив астматику последовательность лечения, оставлял его наедине с болезнью, и дальше все зависело от самоконтроля че-