

16+

№24 июль 2026 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

ДОКТОР Виталин

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Аллергия
под контролем

<< 1



О бронхиальной
астме

<< 5



Любимая
газета-
в онлайн-
формате.
Переходите
в группу
по QR - коду.

Неделя профилактики аллергических заболеваний

Аллергия под контролем

Сезон цветения приносит многим не только радость теплых дней, но и неприятные симптомы аллергии. Как распознать аллергию, защитить себя в период цветения и почему своевременная диагностика помогает держать заболевание под контролем, рассказала заместитель главного врача по поликлиническому разделу работы ГБУ «Курганская областная клиническая больница имени святителя Луки Крымского», врач-аллерголог-иммунолог, главный внештатный специалист аллерголог-иммунолог Департамента здравоохранения Курганской области Елена Александровна Филиппова.

— Елена Александровна, во всем мире стремительно растет число людей с аллергическими заболеваниями. Почему наш иммунитет вдруг начинает так остро реагировать на самые обычные вещи вокруг нас?

— Рост числа аллергий во всем мире вызван тем, что наша иммунная система «скушает» из-за излишней чистоты и неправильно тренируется в условиях современ-

ной городской жизни.

С научной точки зрения аллергия — это не «слабый» иммунитет, а ошибка в его обучении, из-за которой безобидные белки (пыльца, шерсть, еда) распознаются как враги.

Существует несколько гипотез «сбоя» иммунитета

- Гигиеническая гипотеза («гипотеза старых друзей»). Мы стали жить в стерильной среде. Раньше иммунитет ре-



бенка с рождения тренировался на бактериях, вирусах и паразитах. Теперь, когда вокруг мыло, антисептики и антибиотики, защитным клеткам не с кем бороться, и они переключаются на пыльцу, пыль или продукты.

- Обеднение микробиома. Из-за обилия обработанной пищи и редкого контакта с природой страдает микрофлора нашего кишечника. Именно здоровый микроби-

ом отвечает за «толерантность» иммунитета, запрещая ему атаковать все подряд.

- Грязный воздух и смог. Частицы выхлопных газов и промышленная пыль оседают на зернах пыльцы растений. Из-за этого пыльца становится агрессивнее, а наши слизистые оболочки — более проницаемыми и уязвимыми для аллергенов.

- Глобальное потепление. Из-за изменения климата весна начинается раньше, а теплые сезоны длятся дольше. Растения выделяют значительно больше пыльцы, из-за чего аллергенная нагрузка на людей выросла в разы.

- Генетика и образ жизни. Склонность к аллергии передается по наследству. Малоактивный образ жизни, дефицит витамина D из-за постоянного пребывания в помещениях и обилие химии в быту делают организм гиперчувствительным.

Аллергики часто болеют, потому что у них слабый иммунитет — это неправда. Устойчивость к реальным инфекциям у аллергика может быть такой же высокой, как у здорового человека, или даже более выраженной против определенных патогенов.

Таким образом, иммунная система организма, пред-

назначенная для защиты от вредных веществ, ошибочно реагирует на безвредные и начинает вырабатывать против них избыточные антитела, запуская мощный воспалительный процесс.

— Как отличить сезонную аллергию от обычной простуды, чтобы не упустить время и не заниматься самолечением?

— Главное отличие аллергии от простуды — это отсутствие повышенной температуры тела, наличие сильного зуда в носу или глазах, выделения из носа всегда жидкие, прозрачные, как вода и длительность симптомов более 1–2 недель (чаще месяцами) в отличие от ОРВИ, которая проходит за 5–10 дней.

Простуда (ОРВИ) вызывается вирусами и проходит сама, когда иммунитет справляется с инфекцией. Аллергия (поллиноз) — это хроническая реакция на пыльцу, которая длится всё время, пока цветет опасное для вас растение.

— Очевидно, что уехать на весь сезон в другой регион или климатическую зону могут далеко не все. Как защитить себя в этот период и каких правил безопасности стоит придерживаться на улице и до-

ма?

— Минимизировать контакт с пылью в пиковый сезон можно с помощью простых бытовых правил, которые создадут барьер между аллергеном и вашим организмом.

Основная цель этих мер — не дать микроскопической пыли попасть на слизистые оболочки глаз, носа и дыхательных путей.

- Следите за мониторингом пыли. Проверяйте специализированные сайты или приложения с прогнозом концентрации аллергенов перед выходом из дома.

- Выбирайте правильное время. Старайтесь не выходить на улицу в сухие, жаркие и ветреные дни, а также в утренние часы (с 5:00 до 11:00), когда концентрация пыли максимальна.

- Гуляйте после дождя. Прибитая каплями воды пыльца временно исчезает из воздуха, делая это время самым безопасным для прогулок.

- Используйте защиту. Носите солнцезащитные очки (лучше плотно прилегающие) и медицинскую маску или респиратор — они физически задерживают аллергены.

- Защищайте нос. Перед выходом используйте барьерные спреи на основе эктоина или целлюлозы, которые создают защитную пленку на сли-



зистой.

- Держите окна закрытыми. Проветривайте квартиру только ночью или после дождя. В остальное время используйте кондиционер в режиме рециркуляции воздуха.

- Поставьте сетки «антипыльца». Обычные москитные сетки пропускают пыльцу. Замените их на специальные нейлоновые сетки с мелким плетением или вешайте на окна влажную марлю, регулярно ее меняя.

- Включите очиститель воздуха.

- Делайте влажную уборку. Проводите ее ежедневно. Откажитесь от обычного пылесоса (он поднимает пыльцу в воздух), необходимо использовать пылесосы с HEPA-фильтром.

- Организуйте «красную зону» в прихожей. Верхнюю уличную одежду сразу снимайте и убирайте в шкаф. Не сушите постиранные вещи на открытом балконе — они соберут всю пыльцу с улицы.

- Принимайте душ. Смывайте пыльцу с тела и особенно с волос сразу после возвращения домой, чтобы не переносить ее на подушку.

- Промывайте нос и глаза. Используйте физраствор или спреи с морской водой для механического вымывания аллергенов из носоглотки.

- Умывайте домашних животных. Если у вас есть собака или кошка, гуляющая на улице, обязательно протирайте их шерсть влажной тканью

или мойте после каждой прогулки.



— Что можно сделать в быту и как скорректировать питание, чтобы снизить аллергенную нагрузку на организм?

— Для снижения аллергической нагрузки важно одновременно убрать скрытые аллергены из дома и исключить продукты, которые усиливают реакцию организма из-за схожего состава с пыльцой (перекрестная аллергия).

Бытовые изменения: убираем скрытые накопители пыльцы.

- Дома пыльца оседает на текстиле и ворсистых поверхностях, продолжая атаковать вас даже при закрытых окнах.

- Избавьтесь от «пылесборников». На период цветения уберите ковры, мягкие иг-

рушки, плотные декоративные подушки и тяжелые шторы.

- Смените постельное белье. Стирайте его каждую неделю при температуре не ниже 60°C и сушите только в закрытом помещении.

- Выбирайте правильный текстиль. Замените перьевые подушки и шерстяные одеяла на синтетические, которые можно часто стирать.

- Ограничьте бытовую химию. Исключите агрессивные средства с хлором и резкими отдушками. Они раздражают слизистые оболочки, делая их более чувствительными к пыльце.

- Следите за плесенью. Регулярно обрабатывайте ванную комнату и проверяйте землю в комнатных растениях. Споры грибов — мощный дополнительный аллерген.

Коррекция питания: перекрестная аллергия

Организм путает белки некоторых продуктов с белками пыльцы из-за их схожей структуры. Во время цветения «ваших» растений эти продукты желательно исключить.

Что цветет	Продукты, которые желательно исключить (перекрестные)
Береза, ольха, орешник	Яблоки, груши, сливы, персики, абрикосы, вишня, орехи (особенно фундук), морковь, сельдерей.
Луговые и злаковые травы (тимopheвка, овсяница, пырей)	Пиво, квас, выпечка из пшеничной и ржаной муки, макароны, каши (овсяная, пшеничная), соя, бобовые.
Сорные травы (амброзия, полынь, лебеда)	Семечки подсолнечника, подсолнечное масло, халва, майонез, горчица, арбузы, дыни, цитрусовые, зелень (сельдерей, петрушка).

Общие правила питания в сезон аллергии

Откажитесь от гистаминолибераторов. Это продукты, которые сами по себе заставляют организм выделять гистамин (главный провокатор аллергического воспаления). Сюда относятся: шоколад, какао, кофе, цитрусовые, клубника, томаты, копчености и выдержанные сыры.

Исключите мед и фитотерапию. Продукты пчеловодства и травяные чаи содержат частицы пыльцы и могут вызвать резкое обострение. Спиртные напитки расширяют сосуды, что усиливает заложенность носа и отек слизистых.

— К каким тяжелым формам патологии может привести игнорирование симптомов, если человек годами просто терпит летнее недомогание?

— Дыхательные пути едины, и воспаление неизбежно спускается сверху вниз:

Бронхиальная астма — самое частое осложнение; сезонный насморк без лечения в 40% случаев перерастает в приступы удушья и кашля.

Инвалидизирующая форма астмы — со временем приступы становятся круглогодичными, тяжелыми и требуют постоянного приема гормональных ингаляторов.

Разрушение ЛОР-органов и пазух носа

Постоянный аллергический отек слизистой оболочки блокирует естественную вентиляцию:

Полипозный риносинусит — разрастание доброкачественных опухолей (полипов) в носу, которые полностью перекрывают носовое дыхание и требуют хирургического удаления.

Гнойные гаймориты и фронтиты — застой слизи в заблокированных пазухах становится идеальной средой для опасных бактериальных инфекций.

Хронический евстахиит и отит — отек слуховой трубы приводит к воспалениям среднего уха и постепенному снижению слуха.

Системные сбои и перекрестные патологии

Иммунная система в режиме постоянной атаки начинает ошибаться чаще:

Перекрестная пищевая аллергия — организм начинает реагировать на еду (например, яблоки, орехи, персики), так как их белки похожи на пыльцу деревьев или трав.

Отек Квинке и анафилаксия — из года в год чувствительность к аллергену растет, что может закончиться внезапным опасным отеком гортани или падением давления.

Атопический марш — запуск каскада других аллергических болезней, включая тяжелые поражения кожи (экземы, дерматиты).

Снижение когнитивных функций

Хроническое воспаление и постоянный выброс гистамина истощают центральную нервную систему, что приводит к дефициту внимания, ухудшению памяти и депрессивным состояниям.

— Существует ли эффективная профилактика, способная защитить человека от проявления аллергических реакций в будущем?

— Да, эффективная профилактика существует — это аллерген-специфическая иммунотерапия (АСИТ). На сегодняшний день это единственный в мире метод лечения, который не просто временно устраняет симптомы, а меняет реакцию иммунной системы и останавливает развитие аллергии в будущем. Его эффективность достигает 70–90%.

Принцип действия АСИТ похож на «вакцинацию» от аллергии:

В организм человека вводят микродозы очищенного аллергена, на который он реагирует (например, пыльцу березы или луговых трав).

Дозу постепенно увеличивают под контролем врача.

Иммунная система привыкает к раздражителю, перестает видеть в нем врага и вырабатывает защитные блокирующие антитела взамен аллергических.

Каких результатов позволяет достичь АСИТ в будущем? Стойкая ремиссия – симптомы (насморк, зуд глаз, слезотечение) ослабевают или полностью исчезают на годы вперед.

Защита от астмы – терапия снижает риск перехода аллергического ринита в бронхиальную астму в среднем на 40%.

Блокада новых аллергий – АСИТ останавливает расширение «черного списка» ал-

лергенов (организм не начинает реагировать на новые виды пыльцы или шерсть животных).

Отказ от лекарств – пропадает необходимость в ежедневном приеме антигистаминных и гормональных капель в сезон цветения.

– Какую роль в борьбе с этой болезнью играют ранняя диагностика, регулярная диспансеризация и профилактические

осмотры у профильных специалистов?

– Ранняя диагностика, диспансеризация и профосмотры играют решающую роль в борьбе с поллинозом. Они позволяют перехватить болезнь до того, как она нанесет непоправимый вред дыхательной системе, и трансформируют стратегию лечения из экстренного спасения в полный контроль над иммунитетом.

О бронхиальной астме

Бронхиальная астма – хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей может возникнуть в любом возрасте, проявляется в виде затруднённого свистящего дыхания или кашля, одышки, стеснения в груди и приступов удушья. Ночью и ранним утром приступы астмы обычно усиливаются.

Астма может быть связана с наследственной предрасположенностью. Ключевым звеном является сужение просвета бронхов (обструкция).

Приступ астмы может быть вызван:

- Аллергенными продуктами питания, шерстью животных, пылью, пылью растений, спорами грибов, табачным дымом;
- Инфекциями вирусной и бактериальной природы;
- Раздражителями в окружающей среде: средства бы-

товой химии, парфюмерно-косметические изделия, выхлопные газы;

- Лекарственными средствами;
- Стрессовыми ситуациями;
- Интенсивной физической нагрузкой, особенно в холодных помещениях.

Осложнения астмы:

- пневмоторакс (попадание воздуха в плевральную полость);
- острая дыхательная недостаточность;
- эмфизематозные нарушения лёгких.

Что делать, если у вас бронхиальная астма?

Важно знать факторы, провоцирующие приступ астмы и, по возможности, избегать их.

- Следить за чистотой в доме и устранять любые аллергены: пыль, шерсть животных и т.д.

- Бросить курить, если вы курите.

- Своевременно лечить респираторные заболевания.

- Принимать все назначенные вам препараты, чтобы сократить частоту приступов.

- Заниматься спортом, чтобы улучшить состояние сердца и лёгких.

- В вашей семье кроме вас должен быть кто-то, кто знает, где находятся необходимые лекарства, как, в каком количестве и в какой последовательности их принимать и что делать в экстренных случаях.

- Регулярно посещать врача для проведения анализов и оценки вашего состояния.

- Полноценно питаться.

- Стараться хотя бы раз в году отдыхать в экологически чистых местах: на море, в горах, лесу.

Астма – заболевание, требу-

ющее обязательного наблюдения у врача. Успешное лечение астмы возможно толь-

ко при индивидуально разработанной схеме лечения и четкого выполнения

инструкций, предписанных врачом.

Полезные и безопасные: топ-5 гипоаллергенных продуктов

назвала Полина Васильева, врач-диетолог, терапевт, консультант по лабораторной медицине Центра молекулярной диагностики CMD ФБУН ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора.

В конце XX века Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) прогнозировала, что аллергические заболевания станут одной из самых больших проблем современного здравоохранения в различных странах. Уже сейчас аллергической патологией страдают примерно 20–40% населения нашей планеты.

В этой статье речь пойдет о гипоаллергенном питании – ведь именно оно помогает пациентам с аллергией легче переносить неприятные симптомы и периоды обострений.

Общая неспецифическая гипоаллергенная диета была разработана советским ученым Андреем Дмитриевичем Адо. Основные принципы этой диеты актуальны и сейчас.

Разрешаются следующие продукты:

Хлеб из цельнозерновой му-

ки; супы из овощей или круп на овощном или вторичном говяжьем бульоне; отварное нежирное мясо (говядина, телятина, индейка, кролик); кисломолочные продукты (ряженка, простокваша), сыры (белые сычужные); каши (рисовая, гречневая, геркулесовая); отварной картофель, свежие огурцы, петрушка, укроп; печеные яблоки; чай, компот из сухофруктов; масло (подсолнечное и оливковое).

Отдельно хотелось бы выделить топ-5 гипоаллергенных продуктов.

1. Гречневая каша

Принципы рационального питания подразумевают разнообразие рациона. При гипоаллергенной диете набор продуктов весьма ограничен, что впоследствии может привести к развитию дефицитных состояний (недостаток питательных веществ, витаминов, макро- и микроэлементов).

Гречневая крупа помогает бороться с недостатком белка, железа, магния и других. Важно регулярно включать ее в свой рацион.



2. Цельнозерновой хлеб

Хлеб из цельнозерновой муки содержит много сложных углеводов, белка, клетчатки, витаминов группы В. Клетчатка нормализует работу желудочно-кишечного тракта, снижает уровень холестерина в крови.

3. Отварная нежирная говядина

Говядина – источник легкоусвояемого белка. Преимущество белка животного происхождения в том, что он содержит оптимальный набор незаменимых аминокислот, которые не могут синтезироваться самостоятельно в организме человека. Важно не забывать включать мясные продукты в свой ежедневный рацион в достаточном количестве. В мясе также содержатся витамины группы В, витамин D, витамин А, макро- и микроэлементы, необходимые для нормального роста, развития и жизнедеятельности человека. Особое значение имеют железо, селен, цинк, фосфор, кальций, калий, натрий.

4. Отварной или запеченный картофель

Этот продукт привычен для блюд русской кухни, хорошо насыщает (один из самых сытных овощей). Важно отметить, что картофель содержит антиоксиданты (фенольные кислоты, флавоноиды). Употребление в пищу вареного или запеченного карто-

феля уменьшает образование свободных радикалов в организме, снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.

5. Зелень (укроп, петрушка)

Укроп и петрушку добавляют в супы, салаты, вторые блюда, они доступны и обладают

целебными свойствами. В зелени много витаминов (витамины группы В, А, С, Е, РР), микро и – макроэлементов (железо, магний, калий, кальций, натрий, фосфор, цинк).

Источник:
портал Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека здоровое-питание.рф

Атопический дерматит: как питаться?

Советы аллерголога о том, как правильно составлять рацион при этом заболевании. Атопический дерматит – распространенное в мире заболевание. Им страдает около 40% населения Земного шара. Можно ли избежать этой болезни, и что делать, если у ребенка проявились ее симптомы, обсуждаем с аллергологом, доктором медицинских наук Верой Афанасьевной Ревякиной.

Проявления дерматита у младенцев

Атопический дерматит – это хроническое аллергическое заболевание. Нередко от него страдают младенцы. Каковы симптомы заболевания? Высыпания на коже в области щёки подбородка, трещинки, шелушения, красная сыпь, образование пузырьков на коже – все это в народе нередко называют «младенческой корочкой». Воспалительный процесс сопровождается зудом, который усиливается по ночам. Впоследствии высыпания появля-

ются в районе сгибов рук и ног, а также на шее и груди. Возникает сухость вокруг глаз и рта, кожа становится грубой и шершавой.

Профилактика снижает риск появления атопического дерматита

На сегодняшний день не существует лекарств, применение которых позволяет избавиться от атопического дерматита. Для того, чтобы не провоцировать развитие болезни у ребенка, кормящая мать должна исключить из рациона своего питания продукты, вызывающие у малыша аллергическую реакцию. Это значительно снижает риск появления атопического дерматита.

ВАЖНО ЗНАТЬ

При первых признаках дерматита обратитесь к специалисту. Последствия аллергической реакции могут привести к более тяжёлым заболеваниям. Помните, что болезнь легче предупредить, чем вылечить. Чётко следите

за рационом питания и образом жизни ребёнка. Выяснив причину возникновения дерматита, заболевание достаточно легко контролировать.

Диагностика – анализ крови

Диагностика позволит определить продукты, вызывающие аллергию. Анализ крови – это один из самых достоверных на сегодня способов установления причины болезни. По результатам анализа определяются специфические IgE (иммуноглобулин Е) в крови ребёнка и IgG (иммуноглобулин G). Первые Ig ответственны за развитие аллергических реакций, а вторые определяют переносимость того или иного пищевого аллергена.

ВАЖНО ЗНАТЬ

Ведение пищевого дневника позволит определить, какие продукты вызывают аллергию у ребенка.

Правила питания

Соевые смеси – хороший заменитель молока для ребенка с аллергической реакцией на него. Они не содержат белков коровьего молока и лактозу. Кормить детским питанием на основе соевого белка можно с 6 месяцев.

Про- и пребиотики благоприятно влияют на микрофлору кишечника и на формирование иммунной системы. Добавляйте эти вещества в питание ребёнка.

Фруктовые и ягодные смеси нужно вводить постепенно,

внимательно следя за аллергической реакцией ре-



бенка. Желательно начинать с моносоков и пюре.

Все цитрусовые – аллергенны. В зимний период количество употребляемых ребенком апельсинов, мандаринов и т.д. должно быть умеренным.

ВАЖНО ЗНАТЬ

Цвет фруктов и овощей – это не показатель их аллергенности. Не делите продукты на «опасные» – красные, оранжевые – и «безопасные» – зелёные!

Источник:
портал Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека здоровое-питание.рф

Диспансеризация — шаг к здоровью

Регулярная диспансеризация позволяет выявить факторы риска сахарного диабета, сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний – наиболее распространенных причин инвалидности и преждевременной смерти населения.

К факторам риска этих болезней относятся:

- повышенное артериальное давление,
- повышенный уровень холестерина,
- нерациональное питание, ожирение,

- чрезмерное потребление алкоголя, курение,
- низкая физическая активность.

Кроме того, раннее выявление заболеваний позволит гораздо быстрее и эффективнее провести лечение и в большинстве случаев достигнуть полного выздоровления.

Записаться на диспансеризацию можно на портале государственных услуг, региональном портале медицинских услуг www.poliklinika45.ru или по номеру телефона: 122.



Ответственный за выпуск:
главный редактор Боровинских
Е.А. Контактный телефон: (3522)
23-82-57. Учредитель: ГБУ
"Курганский областной центр
медицинской профилактики,
лечебной физкультуры и
спортивной медицины".

Дата выхода в свет: 10.07.2026 г.
Тираж - 999 экз. Распространяется
бесплатно. 16+
Газета зарегистрирована
Управлением Роскомнадзора по
Курганской области.

Регистрационный номер:
ПИ № ТУ45-00320 от 25.01.2023
Адрес учредителя, издателя,
редакции, типографии: 640021,
Курганская обл., г. о. г. Курган,
г. Курган, ул. Советская, д.81,
помещение 1.

