

■ 36,6°

ВАЙНА НА КЛЕТАЧНЫМ УЗРОЎНІ,

або Адкуль бярэцца алергія?

КАЛІ ўсе сістэмы і органы працуюць нармальна, то і «армія-абаронца» (наш імунітэт) у поўным парадку, імунныя рэакцыі — у норме. Калі імунныя рэакцыі слабеюць — спецыялісты кажуць пра імунадэфіцытны стан, калі ж неадэкватна павышаныя — гэта ёсць алергія. Алергія праяўляецца ў тым арганізме, дзе ў імуннай сістэме ўсё пайшло наперакос. Менавіта таму алергіі ў чыстым выглядзе практычна ніколі не сустракаюцца. У дзяцей-алергікаў заўсёды ёсць прыкметы імуннага дэфіцыту — частыя ВРВІ, іншая хранічная інфекцыя, хламідыі, стафілакокі і г.д., а ў дзяцей з дыягнаставаным імунадэфіцытным станам заўсёды ёсць алергічныя рэакцыі.

Паводле слоў галоўнага навуковага супрацоўніка аддзела харчавання **Навукова-практычнага цэнтра НАН Беларусі па харчаванні, доктара медыцынскіх навук ЭLEANОРЫ КАПІТОНАВАЙ**, алергічная рэакцыя — гэта неадэкватны адказ імуннай сістэмы на фактары навакольнага асяроддзя. Імунная сістэма «пэравышае свае паўнамоцтвы» і рэагуе на бясскрыўдныя, у прынцыпе, рэчывы (харчовыя бялкі, пыл, пылок раслін, лекі і г.д.) як на надзвычай небяспечныя. На мове ваенных дзеянняў гэта можна апісаць так: супраць казы, якая заблудзіла і перабегла паграніччю, выстаўляюцца... рэгулярныя войскі з авіяцыяй і ракетнай тэхнікай!

Алергічныя рэакцыі ляжаць у аснове такіх алергічных захворванняў, як бранхіяльная астма, атапічны дэрытэ, алергічны рыніт і інш. Кожны арганізм рэагуе на «свае» алергены: у некага гэта поўсць жывёл, а ў некага нават тканкі ўласнага арганізма, напрыклад, хростковая або злучальная або іншыя кампаненты абмену рэчываў, якія імунная сістэма прымае за чужакоў і пачынае вынішчаць (гэта называецца аўтаімуннай рэакцыяй). Словам, пры алергіі размова заўсёды ідзе аб надзвычайным механізме абароны. **Алергены, якія правакуюць бурную рэакцыю, толькі запускаяць алергічныя рэакцыі, а іх прычына хаваецца ў змененым стане самога арганізма.**

Пры першай сустрэчы з алергенам спецыяльныя клеткі пачынаюць выраб «зброі пакарання» — спецыфічных антыцелаў. Пры наступным трапленні ў арганізм гэтых жа алергенаў імунная абарона ўжо напагатове. Ваенныя дзеянні знешне праяўляюцца моцным насмаркам, прыступам удрушша, высыпкам на скуры, іншыя праявы амаль да смяротна небяспечнага анафілактычнага шоку. І на ўсё жыццё імунныя клеткі «атрадаў спецназа» будуць захоўваць у сваёй памяці «партрэты» праціўніка. Пры гэтым адны «спецназаўцы» нападаюць імгненна і ладзяць тэрміновую расправу, а іншыя 4-5 дзён чакаюць «падмацавання» і толькі пасля гэтага пачынаюць «баявыя дзеянні» (алергічныя рэакцыі запаволеннага тыпу).

Алергія ўказвае на наяўнасць у арганізме сур'ёзных сістэмных парушэнняў. Менавіта таму жаданне выявіць усе магчымыя алергены і надалей пазбягаць іх прыводзіць толькі да знешняга паляпшэння стану: адступаюць прыступы ўдрушша, змяншаюцца скурныя праявы і г.д. Аднак зменены стан арганізма застаецца, таму з'яўляюцца новыя алергены, а з імі — і новыя праявы алергіі.

Паводле міжнародных даных, у сучасным свеце да 60 працэнтаў насельніцтва пакутуе ад розных формаў алергіі. Прычын таму мноства. Першае месца займае пагаршэнне здароўя рэпрадуктыўнай часткі насельніцтва — будучых бацькоў. Нездаровы лад жыцця, пагаршэнне экалагічнай сітуацыі, захваленне тытунём, алкаголем, наркотыкамі, бескантрольнае ўжыванне лекаў, залежнасць ад кавы, хуткае харчаванне, выкарыстанне ў побыце разнастайных выпраменьвальнікаў і г.д. непазбежна паніжае рэзервы здароўя. **У свеце навукі нязменным застаецца меркаванне, што асновы здароўя чалавека закладваюцца ўнутрывантробна і на першым годзе жыцця.** На здароўе ў цэлым і імунную сістэму ў прыватнасці найбольшы ўплыў аказваюць:

○ **Гястоз (таксікоз) цяжарных.** Гястоз — гэта фактычна «вайна» арганізма маці супраць плоду на імунным узроўні. Калі плод і выжывае ў гэтай вайне, то атрымлівае сур'ёзныя пашкоджанні.

○ **Пагроза перарывання цяжарнасці.**

○ **Захворванні цяжарнай жанчыны, прымяненне лекавых прэпаратаў падчас цяжарнасці, асабліва ў першым трыместры.**

○ **Неспрыяльныя ўмовы жыцця і працы жанчыны да і асабліва падчас цяжарнасці, наяўнасць экалагічнай/прафесійнай шкоды, у тым ліку праца на камп'ютарнай тэхніцы ў першым трыместры цяжарнасці.**

○ **Нездаравае харчаванне, дысбаланс карысных рэчываў, вітамінаў і мікраэлементаў.**

○ **Заўчасныя роды.**

○ **Ранняя «знаёмства» малага з харчовымі і іншымі алергенамі** — прымяненне сумесяў на аснове каровінага малака, ранняя (раней за 5 месяцаў) увядзенне прыкорму без асаблівых падстаў, парушэнне гігіенічных патрабаванняў па доглядзе за малым, бруд у доме, пасіўнае курэнне, адсутнасць добрай вентыляцыі, празмернае выкарыстанне бытавой хіміі, дзіцячай касметыкі, набытыя ў выпадковых гандлёвых пунктах прадметы догляду і цацкі.

○ **Бескантрольнае выкарыстанне антыбіётыкаў, іншых лекаў без прызначэння ўрача, сродкі народнай медыцыны.**

○ **Кішэчны дысбіёз.** Склад кішэчнай мікрафлоры вельмі цесна звязаны з імуннымі рэакцыямі. Пры паталагічным змяненні імунных рэакцый заўсёды развіваецца і змяненне складу кішэчнай мікрафлоры. Пры гэтым арганізм пачынае змагацца з уласнай мікрафлорай і актыўна яе падаўляе. Гэтым тлумачыцца тое, што «падсяленне» ў кішэчнік нармальнай кішэчнай мікрафлоры — курс лячэння прабіётыкамі — дае толькі часовы і досыць непрацяглы эффект.

СУЧАСНЫЯ МЕТАДЫ ДЫЯГНОСТЫКІ І ЛЯЧЭННЯ АЛЕРГІІ Ў ДЗЯЦЕЙ

Перш за ўсё неабходна адказаць на пытанне: «Чаму менавіта ў гэтага дзіцяці з'явіліся менавіта такія праявы алергіі і менавіта ў гэты час?» Аснова пасляховай дыягностыкі і лячэння — разабрацца ў індывідуальных асаблівасцях арганізма. Лабараторная дыягностыка ўключае агульны аналіз крыві, пашыраны біяхімічны аналіз крыві (часам да 50 параметраў), поўнае даследаванне імуннага статусу, спецыфічную алергадыягностыку (узровень агульных і спецыфічных імунаглабулінаў), бактэрыяльнае даследаванне кішэчніка, насаглоткі, даследаванне функцыі эндакрыннай сістэмы (шчытападобнай залозы, наднырачнікаў), страўніка-кішачнага тракта, іншыя даследаванні.

АГУЛЬНЫЯ ПРЫНЦЫПЫ НАРМАЛІЗАЦЫІ ЗДАРОЎЯ

1. Карэкцыя харчавання — грудное кармленне не менш за 1 год пры вытрымліванні маці гіпаалергеннай дыеты, увядзенне прыкорму не раней за 5 месяцаў жыцця (калі няма спецыяльных паказанняў), паўнацэннае харчаванне. Строгія дыеты без паўнацэннай замены прадуктаў пры іх пераноснасці замест станоўчага ефекту могуць прывесці да ўзмацнення праяў алергіі.

2. Гігіенічны догляд — «гіпаалергенны» побыт, загартоўка, дастатковае знаходжанне на свежым паветры, фізічная актыўнасць, паўнацэнны сон.

3. Правільнае выхаванне — стварэнне цёплай сямейнай атмасферы, даступнае растлумачэнне дзіцяці метадаў лячэння і абмежаванняў.

Многія бацькі прымяняюць сродкі народнай медыцыны, часам з вялікім поспехам, але гэта вельмі індывідуальна, тым больш што ў 60 працэнтах выпадкаў бывае проста эффект плацеба — псіхатэрапеўтычнае ўздзеянне.

Святлана БАРЫСЕНКА