

НЕДЕЛЯ СОХРАНЕНИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ (В ЧЕСТЬ ВСЕМИРНОГО ДНЯ ПО БОРЬБЕ С АЛЛЕРГИЕЙ)



Известно, что предназначение иммунной системы организма – охрана организма от воздействия микроорганизмов, причем не только от микробов и паразитов, но и от выходящих из-под контроля клеток собственного организма.

Что влияет на снижение иммунитета:

- Неправильный образ жизни (употребление алкоголя, курение, малое количество физической активности);
- Стрессы, депрессивное состояние, повышенная раздражительность, усталость и плохой сон;
- Окружающая среда;
- Неправильное питание.

Иммунная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим. Белковая пища обеспечивает организм необходимыми аминокислотами для образования антител и других агентов иммунитета. Жиры нужны для построения иммунных клеток, а углеводы дают энергию для функционирования иммунной системы.

Существуют продукты, которые способны укрепить защитные функции организма – лимон, имбирь, зеленый чай, фрукты, каши из цельного зерна, кисломолочные продукты, ягоды, миндаль.

8 июля – Всемирный день борьбы с аллергией.

Аллергия - это повышенная чувствительность организма к воздействию некоторых факторов окружающей среды называемых аллергенами.

Всемирная организация по аллергии (WAO) учредила День борьбы с аллергией. Он отмечается 8 июля.

Около 40% населения планеты страдают этим заболеванием. У каждого третьего диагностируется аллергический ринит, у каждого десятого — бронхиальная астма. 35% мужчин, 65% женщин и 64% детей подвержены пищевой аллергии. Статистика заболевания неуклонно растет.

Ученые Сеченовского Университета изучают работу иммунной системы и используют эти знания для диагностики и терапии заболеваний. **Заведующий кафедрой клинической иммунологии и аллергологии академик РАН Александр Караулов** отметил: научные сотрудники Первого Меда разрабатывают точные малоинвазивные широкодоступные тест-системы. Метод этиотропной терапии модифицирующего действия, который создают исследователи из Университета, не просто подавляет симптомы, а улучшает течение болезни.

«Развитие медицины на данном этапе позволяет достигнуть контроля над аллергией у подавляющего большинства пациентов. Уже сейчас мы говорим о достижении ремиссии заболевания, в том числе стойкой», — подтвердил академик Караулов.

Молодые специалисты активно включаются в борьбу с болезнью века. «Для молодых ученых иммунология и аллергология интересны тем, что фундаментальная и клиническая ее части неразрывно связаны, поэтому, как правило, к нам приходят выпускники, которые в течение обучения занимались научной деятельностью и хотят продолжить эту работу», — подчеркнул **Караулов**.

Аллергия в цифрах и фактах:

- Свыше 160 видов продуктов питания — потенциальные аллергены, но только 8 из них вызывают более чем 90% зарегистрированных случаев пищевой аллергии: это яйца, молоко, арахис, лесные орехи, морепродукты, соя, пшеница и рыба (U. S. Food and Drug Administration, 2021).
- Наиболее часто реакции гиперчувствительности вызывают антибиотики. До 10% пациентов, принимавших их, сообщали об аллергических реакциях.
- Мужчины более чувствительны, чем женщины, к распространенным аллергенам, в числе которых плесень, амброзия, пылевые клещи, собачья перхоть, кошачья кожа, яичный белок, молоко, арахис, соевые бобы и пшеница (Quest Diagnostics, 2013).
- Респираторные аллергии чаще встречаются у мальчиков (11%), чем у девочек (8,1%). Поллинозом страдают 7,9% мальчиков и 6,4% девочек.
- Сенная лихорадка встречается у 8,3% женщин и у 6,4% мужчин.
- По прогнозам Всемирной организации здравоохранения, XXI век будет веком аллергии. Всемирный день по борьбе с аллергией был учрежден в 2005 году.

Аллергия – это повышенная чувствительность организма к различным веществам, связанная с изменением его реактивности.

Формы аллергических реакций разнообразны, очень часто они принимают тяжелое течение и проявляются в виде бронхиальной астмы, мигрени, отека Квинке, крапивницы и других осложнений. От аллергии страдают, в первую очередь, эндокринная и нервная системы.

Аллергию могут вызывать клещи, насекомые, пыльца растений, консерванты, красители пищевых продуктов, фармацевтические средства, животные, промышленные выбросы. Для противодействия процессу применяют антигистаминные препараты.

В зависимости от возраста аллергия проявляется по-разному. У маленьких детей – это чаще высыпания на теле. У детей младшего школьного и подросткового возраста – респираторные проявления. Типичен аллергический ринит, который проявляется отеком слизистых носа, зудом, слезотечением, приступами чихания.

Сейчас жаркая погода может спровоцировать аллергию на солнце. Этот вид заболевания встречается все чаще. Оно имеет временный характер, возникает в начале лета, в течение 2-3 недель самостоятельно сходит на нет. У некоторых людей может сохраняться на протяжении всего летнего периода. Еще одна нестандартная реакция на солнце – фото-дерматит. Он вызван, как правило, препаратами, которые принимает человек, они повышают чувствительность кожи к солнечному излучению. Проявляется локально на открытых участках тела в виде покраснения, высыпаний, зуда и шелушения кожи, волдырей.

Главная задача Всемирного дня борьбы с аллергией – показать, что это сложное заболевание, которому подвержены люди любого возраста. Без должного внимания оно может значительно ухудшить качество жизни.

Цель проводимых мероприятий в рамках этого дня – распространение знаний об аллергических реакциях можно легко контролировать. Но бывают и исключения. Иногда может возникнуть серьезная реакция, называемая анафилактическим шоком. Это состояние развивается внезапно и может быть опасным для жизни.

Насморк, раздражение глаз и слезотечение, которые появляются каждый год в один и тот же период или длительный насморк, сухой кашель – все эти признаки позволяют заподозрить аллергическую реакцию.

При появлении этих симптомов следует обратиться к врачу-аллергологу. Врач поможет разобраться, что именно вызывает аллергию, подберет лекарственные средства, подходящие для конкретного случая.

Позаботьтесь о своём здоровье и здоровье своих близких!