**КНП ХОР «Обласний центр громадського здоров'я»**

**8 липня 2021 року –**

**Всесвітній день боротьби з алергією**

***Інформаційний лист***

***Харків - 2021***

Поняття «алергія» (грец. Alios – інший + ergon – дія) ввів в ужиток австрійський лікар Пірке в 1906 році для характеристики зміненої реактивності організму. Проблема алергії настільки актуальна, що 8 липня в усьому світі, починаючи з 2005 року, відзначають «Всесвітній день боротьби з алергією» за рішенням Всесвітньої організації алергії (WAO) і Всесвітньої організації імунопатології (WIPO). Метою проведених в цей день заходів, є привернення уваги суспільства до проблеми алергічних захворювань, а також їх своєчасної профілактики.

Статистика свідчить, що у світі понад 40% населення мають ті чи інші ознаки алергії. Однією з причин алергії є величезне антигенне навантаження на організм через негативний вплив природних і техногенних подразнюючих чинників. Алергічні захворювання найбільш поширені в мегаполісах – тут рівень захворюваності може сягати 60% від усього населення.

Науковці вважають, що зростання алергічних патологій в усьому світі пов’язане з погіршенням екологічної ситуації, якості харчових продуктів, щоденним контактуванням з косметикою та засобами побутової хімії, а також із генетичними мутаціями.

У нашій країні, відповідно до офіційної статистики, алергічними захворюваннями страждають до 15% населення.

Алергія – це захворювання, перш за все, імунної системи. Тобто з певних причин в організмі підвищується поріг чутливості і людина стає сприйнятливою до різноманітних факторів, починаючи від побутових подразників (шерсть, пил, пилок різних рослин) і завершуючи впливом фізичних факторів, наприклад, ультрафіолету,води. Винуватцем алергічного процесу є огрядна клітина, яка знаходиться у всіх слизових і в шкірі. І як тільки алерген потрапляє в організм людини за допомогою алергічних антитіл огрядні клітини починають викидати гістамін. В результаті розширюються судини, виникає свербіж, нежить і чхання, з'являється набряклість.

**Причини алергії**

Викликати алергію може усе, що нас оточує: побутова хімія, вовна тварин, харчові продукти, пилок рослин, цвіль, комахи, латекс, ліки, домашній пил, пір‘я, косметика, алкоголь, морепродукти, навіть холод і сонячні промені. Природа алергії багато в чому залишається загадкою. Алергія може зненацька виникнути і так само зненацька пройти. Але в основному, природа алергії – імунологічна і ховається в порушенні регуляції імунної відповіді. На даний час є тенденція до самостійного прийому великої кількості медикаментів одночасно з різних фармако-терапевтичних груп, що призводить до розвитку алергії.

• Надмірно стерильні побутові умови . Як би це дивно не звучало, але надмірна стерильність у повсякденному житті, може привести до порушення імунної системи у бік алергічних проявів. Саме з цим пов'язують набагато більшу кількість випадків алергії у жителів мегаполісів, ніж у сім'ях жителів сільської місцевості.

• Спадковість. Важливо розуміти, що у спадок передається не конкретне захворювання (бронхіальна астма, кропив’янка тощо), а саме імунне реагування.

Тобто у батьків може бути бронхіальна астма, а у дитини – кропив’янка. Або у батьків є чутливість до пилку берези, а у дитини це буде амброзія, полин чи щось інше. Не обов’язково, щоб діти дублювали батьків у своїх реакціях, є тільки схильність до розвитку алергічних станів .Тому, якщо один з батьків страждає алергічними реакціями, то у дитини є близько 30% ймовірності розвитку алергічних станів. Якщо ж алергія є і у батька, і у матері, то ця ймовірність збільшується до 60-80%.У той же час поряд з генетично переданим станом, є і придбаний стан, коли ні в кого з родичів ніколи не було алергії, але у людини розвивається алергічний процес.Це відбувається з різних причин, які так чи інакше впливають на імунну систему.

По-друге, велику роль у розвитку алергічних захворювань грають гельмінтози. Через скупченість проживання людей, великої кількості асфальтованого покриття і популярності утримання тварин, особливо собак (в разі недотримання вимог правильного вигулу) зростає кількість хворих на гельмінтози (особливо токсокароз). І якщо випорожнення собак не проникають глибоко в землю, тобто не прикопуються , яйця гельмінтів можуть потрапляти прямо в повітря. Тому зараження можливо навіть від облизування губ в вітряну погоду .

• Захворювання внутрішніх органів. Поштовхом до розвитку алергічної реакції є різні захворювання ШЛУНКОВО-кишкового тракту. Зараз дуже розвинені мережі фастфудів, що сприяє розвитку гіперактивності імунної системи. Підшлункова залоза, шлунково-кишковий тракт не можуть перетравити такі продукти в повному обсязі. Відповідно імунна система накидається на нерозщеплені шлаки, намагається вивести їх з організму, але не завжди це вдається, відповідно виникає алергічний процес.

• Екологічні фактори. Через досягнення сучасної цивілізації, з першого дня життя кожна людина починає активно контактувати з численними і різноманітними хімічними речовинами і агресивними аерозолями. Практично всі сучасні харчові продукти містять гормони, антибіотики, біологічно активні речовини та ін. Люди піддаються практично постійному впливу електромагнітного випромінювання. Все це безслідно пройти не може, що і підтверджується стрімким зростанням алергічної патології.   
• Часті інфекційні захворювання, якщо вони спостерігаються особливо в ранньому віці, створюють серйозні причини для майбутнього розвитку алергії.

**Симптоми алергії**

Алергії відповідають наступні ознаки: нежить і сльозотеча, повторюваний регулярно сухий нічний кашель; хрипи в легенях і задуха; сверблячка, подразнення в горлі; висипка та інші шкірні реакції.

Алергія відрізняється вираженим клінічним поліморфізмом. У процес алергії можуть втягуватися будь-які тканини й органи. При розвитку алергії частіше страждають шкірні покриви, шлунково-кишковий тракт, система органів дихання. Виділяють алергійні реакції негайного й уповільненого типу, однак такий розподіл алергії значною мірою умовний.

**Діагностика алергії:**

1. шкірні проби;
2. визначення рівня імуноглобуліну Е.

Шкірні або скаріфікаційні проби вважаються найпростішим способом моніторингу та діагностики гіперчутливості організму до тих чи інших зовнішніх подразників. У ході дослідження невелика кількість алергену вводиться в товщу шкіри спини або передпліччя пацієнта.

Якщо організм хворого сенсибілізований по відношенню до введеного алергену, то протягом півгодини розвивається алергічна відповідь.

**Найбільш поширеними алергенами є:**

1. Пилок рослин – основна причина сезонних спалахів алергії.
2. Кліщі, які разом з пилом потрапляють в організм людини через дихальні шляхи.
3. [Пліснява](http://www.nmedik.ru/allergiya/allergeny/plesen.html), спори якої легко переносяться з повітрям (їх важко знищити, оскільки вони легко проходять через фільтри та маски).
4. Тварини. Алергія на тварин може з’явитись після спілкування з собакою, кішкою, кроликом, хом’яком, конем і навіть пташкою. Її викликає не шерсть, як вважає більшість, а речовини, що знаходяться у відмерлих лусочках шкіри, слині та сечі тварини.
5. [Укуси комах](http://www.nmedik.ru/allergiya/allergeny/ukusy-nasekomyh.html), що викликають не лише біль, печію, набряки і почервоніння. Алергічна реакція на укус бджоли, мурахи чи оси може призвести до анафілактичного шоку, який загрожує життю людини.
6. [Латекс](http://www.nmedik.ru/allergiya/allergeny/lateks.html), що викликає алергію у 1% населення промислово розвинених країн.
7. Продукти харчування, які також можуть бути потенційним джерелом алергії. Іноді визначити причину захворювання дуже складно, а такі реакції зустрічаються часто. Харчова алергія може бути зумовлена дисфункцією травлення, [каш](http://www.nmedik.ru/lechenie/other/kashel.html)лем та ін.
8. Хімічні речовини – косметика, пральні порошки, розчинники тощо.

Медикаменти. Алергічну реакцію може викликати будь-який препарат.

Розвиток алергії, залежно від взаємодії алергену та організму людини, має різноманітні патологічні прояви – поліноз, бронхіальна астма, кропив’янка, набряк Квінке і навіть анафілактичний шок.

*Поліноз* (від латин. «пилок») – хронічне сезонне алергічне захворювання, яке спричинюється пилком рослин. Це найпоширеніша недуга, на яку страждає до 20% населення, причому дорослі віком 18-40 років частіше, ніж діти. Найбільш сильним алергеном є пилок амброзії, лугових трав та бур’яну. Саме при полінозі відзначаються алергічні риніт і кон’юнктивіт

*Алергічний риніт* характеризується повною закладеністю носа, чханням, свербінням у носі і на задній стінці глотки.

*Алергічний кон’юнктивіт* викликає свербіж і набряк повік, світлобоязнь, сльозотечу. Для кожного регіону характерний свій «графік пилкування» рослин. Серед пилкових алергенів найбільш частою причиною розвитку захворювань є алергени з пилку дерев (вільха, береза, ліщина, верба, дуб, тополя, клен, сосна, липа та ін.); з пилку злаків і лугових трав (тимофіївка, костриця лучна, тонконіг, жито, кукурудза та ін.); з пилку складноцвітих трав (полин, кульбаба, мати-й-мачуха, подорожник та ін.).

*Кропив’янка* є одним із найбільш поширених алергодерматозів. Від неї потерпає 15-20% людей. Захворювання проявляється появою поодиноких або численних пухирчастих висипів на шкірі, що супроводжується свербіжем різної інтенсивності.

*Бронхіальна астма* характеризується тяжкістю клінічних симптомів. Вона розвивається внаслідок алергії на пилок рослин, домашній пил, пух і пір’я птахів, шерсть тварин та ін. При бронхіальній астмі хворий страждає від нападів задухи, які можуть бути раптовими або розвиватись поступово. Вони бувають різними за тривалістю, силою та тяжкістю. Легкі напади проявляються сухим кашлем і хрипами в легенях, задишкою. При тяжкому нападі дихання утруднюється, стає шумним, свистячим. Хворого охоплює почуття страху від того, що йому не вистачає повітря.

В Харківській області зареєстровано захворювань на бронхіальну астму серед усього населення області: 2018р.-16941, 2019рік-17320, 2020 рік- 17014; поширеність на 100тис. населення склала в 2018р.-632,51 в 2019р-651,14, в 2020 р. – 643,78; виявлено захворювань вперше в житті серед всього населення області: 2018р. -1197, 2019р.-1133, 2020 р.- 1110; захворюваність на 100тис. населення2018р.-44,69,2019р.-42,59, 2020 р. – 42,00.

*Набряк Квінке* має таку ж саму природу і механізм розвитку, що і кропив’янка, і відрізняється від неї глибиною ураження: зона набряку поверхневих шарів шкіри поширюється на підшкірні та підслизовий шари.

*Анафілактичний шок* внаслідок алергії є дуже небезпечним для людини. При цьому слід негайно викликати «швидку допомогу» .

***Сонячна алергія*** - сонце сильніше впливає на людину, особливо якщо у неї чутлива шкіра. Виявляється близько 20% людей стикаються з алергією на сонце або фотодерматитом .

Більше за інших схильні до алергії на сонце люди зі світлою шкірою, маленькі діти, вагітні жінки, люди з татуажем, штучною засмагою і після хімічного пілінгу; ті, у кого родичі мають алергію на сонце; хворі на дерматит; люди, що приймають певні ліки (з'ясувати допоможе лікар, але викликати алергію можуть антибіотики, аспірин, оральні контрацептиви, антидепресанти і т. д.).

**Як лікувати сонячну алергію:**

Найкраще, що можна зробити, це звернутися до кваліфікованого фахівця.

Якщо алергія була викликана вживанням деяких ліків, слід припинити їхнє застосування.

**Алергія у дітей**

Близько 15% дитячого населення планети має алергічні захворювання у тих чи інших проявах. Найбільш поширеною хворобою у дітей є алергічна бронхіальна астма (90% усіх хворих). Перші прояви захворювання в 60% випадків з’являються у віці 3–7 років, у 18% — у 7–14, у 15% — в 1–3 роки, в 7% — у віці 14–17 років. Дуже часто бронхіальна астма маскується під діагнозами: «обструктивний бронхіт», «астматичний бронхіт», «бронхопневмонія».

За офіційною статистикою у кожної четвертої дитини в Україні виявляють ту чи іншу алергічну патологію.

По Харківській області, в останні роки спостерігається погіршення стану здоров’я дитячого населення, в тому числі зростання захворювань алергічної природи, що пов’язано з погіршенням екології, якості продуктів харчування, питної води, широким розповсюдженням засобів побутової та інших видів хімії, переважно штучним вигодовуванням немовлят, часто безконтрольним застосування медикаментів тощо.

У таблиці представлена динаміка поширеності та захворюваності на алергічні захворювання по Харківській області за останні три роки:

**Поширеність та захворюваність на алергічні захворювання серед дитячого населення області**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вік | 0 - 14 років | | | | | | 0 - 17 років | | | | | |
|  | поширеність  на 1000 | | | захворюваність  на 1000 | | | поширеність  на 100000 | | | захворюваність  на 100000 | | |
| 2020 | 2019 | 2018 | 2020 | 2019 | 2018 | 2020 | 2019 | 2018 | 2020 | 2019 | 2018 |
| Бронхіальна астма(БА) | 7,26 | 7,39 | 7,09 | 0,82 | 1,06 | 1,03 | 792,3 | 810,81 | 788,13 | 86,56 | 100,86 | 97,76 |
| Алергічний риніт (АР) | 8,33 | 7,79 | 7,12 | 5,4 | 5,12 | 4,24 | 934.8 | 912,59 | 783,03 | 603,4 | 590,81 | 438,08 |
| Атопічний дерматит(АД) | 11,8 | 12,69 | 13,97 | 3,34 | 3,44 | 3,15 | 1123,9 | 1189,5 | 1315,6 | 315,15 | 320,62 | 291,2 |

До захворювання на алергію схильні більшість малюків. Але при дорослішанні фактори ризику знижуються.

Також причини появи алергії часто пов’язують з переїданням. Тому варто задуматися тим батькам, діти яких набирають вагу, що перевищує вікові норми — причина появи алергії може бути викликана саме цим.

Найбільш поширеними харчовими алергенами у дітей є коров’яче молоко, курячі яйця, риба і продукти моря, м’ясо (особливо холодної обробки). Контролюйте раціон дитини. Не поспішайте вводити нові продукти.

Найчастіше алергія у маленьких дітей може мати такі форми:

*Алергічний дерматит* – це захворювання супроводжується висипаннями на шкірі, свербінням, почервонінням. Так діти реагують на деякі нові види їжі, які з’являються в їх раціоні. Якщо дитина перебуває на грудному вигодовуванні, то мамі потрібно дотримуватися певної дієти, наприклад, виключити з раціону продукти, що містять барвники та ароматизатори, соління, копченості, деякі фрукти.

*Дитячий діатез* – ставлячи діагноз «діатез», лікарі обумовлюються — це не захворювання, а аномалія конституції. Тобто — це особливий стан дитячого організму, який викликається спадковим чинником і характеризується схильністю до виникнення певних захворювань, таких як алергічні реакції, судомний синдром, респіраторні інфекції.

*Атопічний дерматит* – це хронічне захворювання також пов’язують з спадковим фактором. Як правило, у дітей з’являються почервоніння, сухість, лущення на лобі, руках, ногах, щоках, можуть бути лусочки в області брів і волосяної частини голови.

Алергічні стани у дітей часто супроводжуються порушенням дихальної функції, появою ознак асфіксії (задухи). Це одна з найбільш небезпечних ознак, яка може призвести до дуже сумних наслідків, якщо вчасно не почати лікування алергії.

Часто алергія може бути викликана пральним порошком та іншими миючими засобами. Перучи дитячу білизну, використовуйте тільки дитячий порошок без біосистем або господарське мило. Мийте ніжну шкіру малюка тільки дитячим милом не частіше одного разу на добу, шампунь дітям до року не рекомендований.

Не забувайте проводити вологе прибирання не рідше, ніж один раз на тиждень, а пил в кімнаті, де живе малюк, витирайте кожні два дні. Ваше завдання — повністю виключити контакт дитини з джерелом алергії.

У разі, коли вищевказані заходи виявилися недієвими, вам належить звернутися до фахівця: сімейного лікаря або педіатра, алерголога, імунолога тощо. На жаль, більшість людей самі часто дуже легковажно відносяться до цієї хвороби, не надаючи їй великого значення. Недостатня інформованість і знання цієї проблеми, не тільки серед населення, але і серед медпрацівників призводить до того, що неправильне і невчасне лікування викликає розвиток серйозних, деколи загрозливих життю ускладнень.

***Найкраща профілактика — триматися подалі від алергенів.***

1. У період цвітіння зелених насаджень і трав‘янистих рослин зачиняйте вікна.
2. Частіше робіть вологе прибирання, щоб не було накопичення пилу.
3. Менше бувайте на вулиці у першій половині дня, використовуйте захисні маски, сонцезахисні окуляри та головні убори.
4. Прогулянки проводити найкраще після дощу.
5. Прийшовши з вулиці, промивайте очі та носові ходи, чистіть одяг.
6. Якщо є така можливість, відпочивайте на морі: морське повітря корисне.
7. Коригуйте своє харчування: цитрусові, шоколад, чай, полуниця, горіхи належать до високоалергенних продуктів і можуть погіршити стан здоров’я та самопочуття людини.
8. Якщо ви схильні до алергії, про домашніх улюбленців краще забути або ж відвести їм спеціальне місце у квартирі.
9. Використовуйте лише призначені лікарські препарати. Не варто вдаватися до самолікування, спираючись на рекомендації родичів та друзів.

**При проявах алергії обов’язково звертайтесь до лікаря!**

**Інформацій лист підготувала:**

Лікар- методист відділу зв‘язків із засобами масової інформації та громадськістю КНП ХОР « Обласний центр громадського здоров’я» Голікова Т.І.