[Пищевая аллергия. Профилактика и лечение.](http://www.yandex.by/clck/jsredir?bu=k3y1&from=www.yandex.by%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1839.vwsYK_HVdNMcSUvXvhV8_Su2gdwZck47sJ9Glj1jymsxk648pFxFM3zuv0OS-ZMfBcgX_7xqDOAyJZ9kfQhkrIrVGwS9AK16XPAdwUdM7yU.6ee2d37943f811f4efdfb34cce9fa6a7cbc5b0a6&uuid=&state=PEtFfuTeVD5kpHnK9lio9dFa2ePbDzX7kPpTCH_rtQkH2bBEi5M--bO-cYhaTVRUk7cpnZKuUkn4Q-BcqowjUZf1Ip58d3CQ&&cst=AiuY0DBWFJ5Hyx_fyvalFMxsxmcQpi0JWlpDPOx1QG3UHXMiLijLsjPzd8PLLbpDewjpM3Y1EY0oGts7s-F3t3Ud4h2yDAGfWTxl9h71LViFi4OoO1Sei9449pSifG89hQSaLB87APEngAYut8gmJW2m3bC6NnNCYlVYL67FSyKR2Y66rRvttNIFEJgEI6a_DL1DN9RN1NgquXNz_cKf7HYfa1nzVU4tNFzO2FST_WyVnYm378p3BN5AGkXYiGI6I981MZ2ziGV5_1ldd7-_uhyvNMeTeNK_fsONVKfuoz_-SE4UsjXdBs6UR0xMSsIWLBj7PEBbyymeaz35FyXL_h0SDQUVhz2V-4AFTyTgdqpmgYuKNv-H-8RC0Z5BdGZxeomMoUm0_Qx_1HfEUJEQpoZE5gOL3iWENEQ19KWL0J84ch5JXT0jba8CXAIpsCMw1n9eSZj7vGVtDiz4n6kvQtnrdnqORM_cwzZx_E4X-TuVCdSsVJ-etuZw1NX5NN-fF6rjwPHZ2SLoihV3KaxiGdIThJEKkS6ZlB_lNNgh1acUISmnuSi85obhyJhXs_m0ApCl_-htdh-4RGBrtrpenrhsHCwGZ3kqrAh4qSIGFg8qjqgKZcaXPLpOvdNgN0sp3mj0XDu5-GpJbekY2SvqTu6InxzLMkGJnZRAT7DU5EN-nk-puG05v8tDF-Ez6HP2vh36usyQrxaKF333Wn0ZGFJCJaXiarkqBGLmSFOVRqgm2QQCCvhlxpQnvfIO_0jy5TdQdHcEKciul2X5hJAOVUAPqR4Kt7UXmNHt_LDnCxo4eDanhoHVDflPYOvXHj2dyTTIHzCT9RhWnvvcglS_0ucdEvrMfiHfIg3oilArWwn1DllDLR7l5TPCXnrVRZkYOzn6C1xTM5tAnf6rJqV9ujKPDrsLyWTYmoW9bgtz1mA_utN0Epr-UITOGzzl3IyGs5UaNMBYvg8,&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxdVlRNjBNZkxVN0NHc1NuYjd5MUlUMWtoUDFFQWRLTU5EaENZZUhHcmw0Nl9PLURwSEJIRG0tWGFXT24xQmFvRHc0WFpsUHBNSktRalpfZ3ZPbzJfaHdJd0I0c0NWVTA4T0tYRTFJVTc2blRkRVpkdnhBV25YQSw,&sign=2e2648867f89ebcbdb67e9820c2fcbfc&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUsrqwT4MTd6ZOeMkF9Qbqmef-LD2eB8mpEdjJ0lInAHdCC6vv5DMBkrkO30oSvdJfWm95MvYSd1riFWxkuydA1siJF_fNXqhQ9cbRPPO7_OIyvh09qxg7CxIJXmHKlmt4Wdzg__A35TnGkdXCFqRiV8SVEnuhDhiUysYPSXgyXL0P8v1wk1e0KCSNiZAgeEEbplM3c3uLKJMsX80s-SZKlC2VSRASZ7iyJpWB6FyF3dFH1CgRfuQ5hrkopOskzFQPw,,&l10n=ru&rp=1&cts=1530877218830&mc=5.1960483090487966&hdtime=17067047.5" \t "_blank)

[](http://www.yandex.by/clck/jsredir?bu=k3y1&from=www.yandex.by%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1839.vwsYK_HVdNMcSUvXvhV8_Su2gdwZck47sJ9Glj1jymsxk648pFxFM3zuv0OS-ZMfBcgX_7xqDOAyJZ9kfQhkrIrVGwS9AK16XPAdwUdM7yU.6ee2d37943f811f4efdfb34cce9fa6a7cbc5b0a6&uuid=&state=PEtFfuTeVD5kpHnK9lio9dFa2ePbDzX7kPpTCH_rtQkH2bBEi5M--bO-cYhaTVRUk7cpnZKuUkn4Q-BcqowjUZf1Ip58d3CQ&&cst=AiuY0DBWFJ5Hyx_fyvalFMxsxmcQpi0JWlpDPOx1QG3UHXMiLijLsjPzd8PLLbpDewjpM3Y1EY0oGts7s-F3t3Ud4h2yDAGfWTxl9h71LViFi4OoO1Sei9449pSifG89hQSaLB87APEngAYut8gmJW2m3bC6NnNCYlVYL67FSyKR2Y66rRvttNIFEJgEI6a_DL1DN9RN1NgquXNz_cKf7HYfa1nzVU4tNFzO2FST_WyVnYm378p3BN5AGkXYiGI6I981MZ2ziGV5_1ldd7-_uhyvNMeTeNK_fsONVKfuoz_-SE4UsjXdBs6UR0xMSsIWLBj7PEBbyymeaz35FyXL_h0SDQUVhz2V-4AFTyTgdqpmgYuKNv-H-8RC0Z5BdGZxeomMoUm0_Qx_1HfEUJEQpoZE5gOL3iWENEQ19KWL0J84ch5JXT0jba8CXAIpsCMw1n9eSZj7vGVtDiz4n6kvQtnrdnqORM_cwzZx_E4X-TuVCdSsVJ-etuZw1NX5NN-fF6rjwPHZ2SLoihV3KaxiGdIThJEKkS6ZlB_lNNgh1acUISmnuSi85obhyJhXs_m0ApCl_-htdh-4RGBrtrpenrhsHCwGZ3kqrAh4qSIGFg8qjqgKZcaXPLpOvdNgN0sp3mj0XDu5-GpJbekY2SvqTu6InxzLMkGJnZRAT7DU5EN-nk-puG05v8tDF-Ez6HP2vh36usyQrxaKF333Wn0ZGFJCJaXiarkqBGLmSFOVRqgm2QQCCvhlxpQnvfIO_0jy5TdQdHcEKciul2X5hJAOVUAPqR4Kt7UXmNHt_LDnCxo4eDanhoHVDflPYOvXHj2dyTTIHzCT9RhWnvvcglS_0ucdEvrMfiHfIg3oilArWwn1DllDLR7l5TPCXnrVRZkYOzn6C1xTM5tAnf6rJqV9ujKPDrsLyWTYmoW9bgtz1mA_utN0Epr-UITOGzzl3IyGs5UaNMBYvg8,&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxdVlRNjBNZkxVN0NHc1NuYjd5MUlUMWtoUDFFQWRLTU5EaENZZUhHcmw0Nl9PLURwSEJIRG0tWGFXT24xQmFvRHc0WFpsUHBNSktRalpfZ3ZPbzJfaHdJd0I0c0NWVTA4T0tYRTFJVTc2blRkRVpkdnhBV25YQSw,&sign=2e2648867f89ebcbdb67e9820c2fcbfc&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUsrqwT4MTd6ZOeMkF9Qbqmef-LD2eB8mpEdjJ0lInAHdCC6vv5DMBkrkO30oSvdJfWm95MvYSd1riFWxkuydA1siJF_fNXqhQ9cbRPPO7_OIyvh09qxg7CxIJXmHKlmt4Wdzg__A35TnGkdXCFqRiV8SVEnuhDhiUysYPSXgyXL0P8v1wk1e0KCSNiZAgeEEbplM3c3uLKJMsX80s-SZKlC2VSRASZ7iyJpWB6FyF3dFH1CgRfuQ5hrkopOskzFQPw,,&l10n=ru&rp=1&cts=1530877218830&mc=5.1960483090487966&hdtime=17067047.5" \t "_blank)

**Пищевая аллергия**является самой частой аллергопатологией, что обусловлено разнообразием веществ, входящих в состав продуктов питания человека. **Пищевой аллергией** принято называть проявление разнообразных аллергических реакций на обычную еду либо определенные ингредиенты, которые используются в процессе приготовления пищи. В определенном виде продуктов может содержаться много [***аллергенов***](http://medside.ru/allergen). В основном организм остро реагирует на ***белки***, реже – на ***углеводы*** и [***жиры***](http://medside.ru/zhiryi). Когда у человека проявляется аллергическая реакция, его иммунная система продуцирует слишком большое количество [***антител***](http://medside.ru/antitela), и в итоге безвредные белки воспринимаются организмом как инфекционные чужеродные агенты.

## 

## Причины пищевой аллергии

* **Генетические факторы.** Развитие непереносимости может быть обусловлено наследственными свойствами организма. Если один из родителей болен аллергией, то риск развития данного состояния у ребенка повышается в 2 раза. Но при этом далеко не всегда для ребенка аллергенами будут те же вещества, что и для родителей.
* **Особенности аллергена.**Аллергию чаще вызывают антигены пищи, способные преодолевать барьеры пищеварительной системы (агрессивную среду желудка). Большая часть из них содержится в коровьем молоке, рыбе, белке яиц, злаках, некоторых фруктах (клубника, цитрусовые) и орехах.
* **Возрастные особенности ЖКТ.** Возникновению аллергии на продукты способствуют наблюдаемая у детей высокая проницаемость стенок желудочно-кишечного тракта, низкая кислотность желудочного сока, нарушения состава микрофлоры кишечника, что облегчает контакт аллергена с клетками, запускающими аллергический процесс.
* Непереносимость продуктов может быть **следствием перекрестной аллергии на пыльцу растений или бытовую пыль.**

**Проявления заболевания**

Клиническая картина аллергии разнообразна. Чаще регистрируются кожные симптомы - зуд, высыпания различной локализации, крапивница и отечные явления на поверхности кожи. Симптомы могут сохраняться на протяжении нескольких часов или дней. При продолжении употребления опасного продукта аллергическая реакция регистрируется вновь, и каждый новый эпизод характеризуется более выраженными симптомами. Иногда больные жалуются на боли в животе, тошноту, рвоту и [диарею](http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevanija_proctology/diarrhea). Часто аллергический процесс приводит к заложенности носа, слезотечению,  [конъюнктивиту](http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/ophthalmology/conjunctivitis), кашлю, что создает ложную картину непереносимости бытовой пыли. Наиболее тяжелыми осложнениями пищевой аллергии являются анафилактический шок и [ангионевротический отек](http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/allergic/Quincke-edema), сопровождающиеся спазмом гортани и падением артериального давления. Среди других осложнений можно выделить возникновение перекрестной непереносимости антигенов цветочной пыльцы или бытовой пыли, инфицирование кожи в результате расчесов и повреждений.

**Диагностика**

Определение пищевой аллергии производится  [аллергологом-иммунологом](http://www.krasotaimedicina.ru/doctor/allergist/). Для диагностики заболевания используют данные осмотра и анамнеза, результаты лабораторных анализов (общий и биохимический аназизы крови, смывы носоглотки, мазки-отпечатки с конъюнктивы) и иммунологических исследований, а также провокационных тестов. Последние следует использовать только в случае относительно низкой реактивности организма и легкости проявлений аллергии. При наличии риска системных реакций (отека Квинке или анафилактического шока) проведение исследований, предусматривающих контакт пациента с аллергеном, запрещено.

**Основные этапы лечения пищевой аллергии складываются из:**

* **симптоматической терапии.** Применяют антигистаминные средства в различных формах выпуска – в виде таблеток, сиропов (в педиатрической практике) и назальных спреев.
* **элиминации аллергена из организма.**  Может обеспечиваться как назначением гипоаллергенной диеты, так и фармакологическими методами. В случае недавнего попадания провоцирующего продукта в ЖКТ эффективны энтеросорбенты – активированный уголь, полисорб. Они связывают антигены, не позволяя им проникать в системный кровоток. Если после проникновения аллергенов прошло несколько дней, или они поступали в организм на протяжении длительного времени, то их элиминация возможна только естественным путем. Несколько ускорить ее можно инфузионной терапией или назначением диуретиков.
* [**аллерген-специфической иммунотерапии**](http://www.krasotaimedicina.ru/treatment/allergen-specific-immunotherapy/)**(АСИТ)**. Назначается, если перечень запрещенных продуктов слишком обширен, или в него попадают незаменимые компоненты пищи. АСИТ заключается во введении постепенно повышающихся дозировок аллергена с целью выработки иммунологической толерантности к нему.

**Прогноз и профилактика**

Прогноз пищевой аллергии благоприятный, особенно при развитии состояния в детском возрасте – по мере роста ребенка непереносимость продуктов постепенно исчезает и практически не проявляется в дальнейшем. В случае наличия тяжелых реакций на арахис, морепродукты и некоторые фрукты довольно часто пациентам приходится пожизненно отказываться от их употребления. Кроме того, им рекомендуется иметь при себе средства для первой помощи при анафилактическом шоке (например, специальный шприц-ручку с адреналином). Профилактика сводится к ограничению использования продуктов высокого аллергического риска в детском питании и при беременности, а при наличии реакций – к их полному изъятию из рациона.

*Автор: врач-гигиенист санитарно-эпидемиологического отдела Зельвенского районного ЦГЭ Алла Фердер*