







# Про аллергию и иммунитет

Просто и понятно

---

Евгения Назарова

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 616  
ББК 52.5  
Н19

Оформление обложки разработало  
Агентство коммуникаций AVANT

**Назарова, Евгения Валерьевна.**

Н19 Про аллергию и иммунитет. Просто и понятно / Евгения Назарова. — Москва : Эксмо, 2022. — 240 с. — (Доктора рунета. О здоровье понятным почерком).

ISBN 978-5-04-166925-6

Где получить достоверную и научно доказанную информацию про аллергию и работу иммунитета? Евгения Назарова, врач аллерголог-иммунолог, автор блога @doc.nazarova, решила ответить на самые распространенные вопросы пациентов, приводя в пример схемы лечения и профилактики заболеваний. Первая часть книги посвящена аллергологии, вторая — иммунологии.

Книга будет полезна тем, кто сам страдает аллергией или имеет другие проблемы с иммунитетом, а также для врачей смежных специальностей, желающих разобраться в основных вопросах по данным темам.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 616  
ББК 52.5

ISBN 978-5-04-166925-6

© Назарова Е.В., текст, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

# Оглавление

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	10
-----------------------	----

## Часть I АЛЛЕРГИЯ

### ГЛАВА 1

<b>ДИАГНОСТИКА АЛЛЕРГИИ</b> .....	19
-----------------------------------	----

Этапы обследования .....	19
--------------------------	----

### ГЛАВА 2

#### КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПРИЕМУ

<b>АЛЛЕРГОЛОГА</b> .....	28
--------------------------	----

### ГЛАВА 3

<b>РИНИТ</b> .....	31
--------------------	----

Аллергический ринит (АР) .....	31
--------------------------------	----

Полипы в носу .....	37
---------------------	----

### ГЛАВА 4

<b>БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА</b> .....	41
---------------------------------	----

Как заподозрить астму у ребенка? .....	43
--	----

Факторы, влияющие на развитие и проявления БА .....	45
Спирометрия («подышать в трубочку») .....	46
Лечение астмы.....	48
Астма, спорт, дыхательная гимнастика .....	50
Медикаментозная терапия астмы .....	53
Грозная астма .....	56
Астматическая триада .....	57
Запрещенные фармакологические препараты при АТ.....	59
Диета при АТ.....	59
 <b>ГЛАВА 5</b>	
<b>АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ</b> .....	61
Лечение атопического дерматита .....	62
Дерматит и дезинфекция рук .....	68
 <b>ГЛАВА 6</b>	
<b>КРАПИВНИЦА</b> .....	70
Зуд, высыпания и Новый год.....	73
 <b>ГЛАВА 7</b>	
<b>АНАФИЛАКСИЯ – ТЯЖЕЛАЯ АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ</b> .....	75
 <b>ГЛАВА 8</b>	
<b>ОСНОВНЫЕ ВИДЫ АЛЛЕРГЕНОВ</b> .....	80
Пыльца растений.....	80
Дайджест по поллинозу.....	85
Клещи домашней пыли.....	91

Животные .....	98
Плесень.....	105
Пищевые аллергены.....	110
Глютен .....	112
Насекомые .....	118
Корм для аквариумных рыбок .....	124
Сок борщевика .....	125
Аллергия на одежду .....	128
Лекарственные препараты .....	129

## ГЛАВА 9

### **ЛЕЧЕНИЕ АЛЛЕРГИИ** .....

Можно ли избавиться от аллергии раз и навсегда?.....	134
Аллерген-специфическая иммунотерапия (АСИТ).....	135
Гипоаллергенные диеты .....	151
Аптечка аллергика.....	153
Моя аптечка .....	156
Антигистаминные препараты (АГП).....	157
Небулайзер: кому, когда, зачем? .....	162
Монтелукаст опасен? .....	163
Методы лечения аллергии, которым не стоит доверять.....	165

## ГЛАВА 10

### **ВАКЦИНАЦИЯ И АЛЛЕРГИЯ** .....

Вакцины полезны? .....	171
Аллергия и вакцинация .....	172

Аллергия на яйцо и вакцинация .....	175
Аллергия и грипп. ....	176
Пневмококковая инфекция .....	178
Менингококковая инфекция .....	182
Вакцинация от COVID-19 и аллергия: можно или нельзя? .....	183
Вакцинация и аутизм. ....	187
<b>ГЛАВА 11</b>	
<b>ОРЗ И АЛЛЕРГИЯ .....</b>	<b>189</b>

## **Часть II ИММУНИТЕТ**

<b>ГЛАВА 1</b>	
<b>ДАЙДЖЕСТ ПО ИММУНИТЕТУ .....</b>	<b>193</b>
Закаливание и иммунитет. ....	197
Иммунитет и солнце .....	199
Что подавляет иммунитет? .....	200
Что такое иммунодиета? .....	201
Как влияют на иммунитет витамин D и витаминные комплексы? .....	202
<b>ГЛАВА 2</b>	
<b>ПЕРВИЧНЫЙ ИММУНОДЕФИЦИТ .....</b>	<b>204</b>
<b>ГЛАВА 3</b>	
<b>НАСЛЕДСТВЕННЫЕ АНГИОНЕВРОТИЧЕСКИЕ ОТЕКИ (НАО) .....</b>	<b>217</b>

## **ГЛАВА 4**

### **СОН КАК ИММУНОМОДУЛЯТОР ..... 221**

Доктор сон..... 222

Зачем нам сон?..... 222

Как сон влияет на нас? ..... 223

Тест ..... 224

Гигиена сна ..... 228

### **ИСТОЧНИКИ ..... 230**

### **АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ ..... 236**

## ВВЕДЕНИЕ

Меня зовут Евгения Назарова. Я врач — аллерголог-иммунолог. Живу в Москве и воспитываю двоих детей-аллергиков (да, видимо, не зря в свое время выбрала именно эту специализацию!).

Сыну девять лет, у него аллергия на животных и бронхиальная астма, дочери — пять, у нее атопический дерматит, а в раннем детстве была пищевая аллергия на яйца. Так что я отлично знаю, с какими проблемами сталкиваются аллергики, — не только как врач, но и как мать.

Я из династии врачей, поэтому выбор профессии, по сути, был предreshен. Когда дома с пеленок слышишь сплошь разговоры о медицине, это накладывает отпечаток. Мой муж тоже из семьи потомственных врачей, с ним мы познакомились в институте. В общем, кругом одни медики...

Я окончила Российский государственный медицинский университет, затем поступила в ГНЦ «Институт иммунологии» ФМБА<sup>1</sup>, где прошла ординатуру, работала врачом стационара и защитила кандидатскую диссертацию по теме «Способы оценки контроля бронхиальной астмы». На сегодняшний день я явля-

---

<sup>1</sup> Федеральное государственное бюджетное учреждение «Государственный научный центр «Институт иммунологии» Федерального медико-биологического агентства.

юсь заместителем главного врача и заведующей отделением госпитализации в ГНЦ «Институт иммунологии» ФМБА, ведущем учреждении по аллергологии и вопросам взрослой иммунологии в России.

Мне повезло — я действительно люблю свою работу! Я веду телеграм-канал: doc.nazarova (<https://t.me/docnazarova>), группу ВКонтакте (<https://vk.com/docnazarova>) и сайт [docnazarova.ru](https://docnazarova.ru), где стараюсь доступным языком рассказывать про аллергию и иммунитет. Как правило, у врачей, особенно в поликлиниках, не хватает времени на приеме, чтобы разъяснить все тонкости и нюансы аллергологии и иммунологии. А у пациентов остается много вопросов, ответы на которые они ищут в интернете. К сожалению, в сети очень много недостоверной и даже потенциально опасной информации. Например, там можно обнаружить советы, как лечить аллергию чисткой кишечника или укреплять иммунитет в полнолуние. При подготовке собственных публикаций я тщательно изучаю международные протоколы, клинические рекомендации, научные статьи и использую примеры из врачебной практики.

Данная книга создана для тех, кто сам страдает аллергией или имеет другие проблемы с иммунитетом, а также для врачей смежных специальностей, желающих разобраться в основных вопросах аллергологии и иммунологии. Я постаралась собрать наиболее распространенные вопросы и понятным языком, без злоупотребления терминами, ответить на них, а также предложить читателям руководство к действию. Структура настоящей книги состоит из двух частей:

## ВВЕДЕНИЕ

первая посвящена вопросам аллергологии, во второй раскрыты основные аспекты, связанные с темой иммунитета и первичного иммунодефицита.

Все клинические примеры в данной книге основаны на реальных историях, но имена пациентов вымышлены.

Надеюсь, во время чтения данной книги вы узнаете много полезного для себя!

Telegram-канал



Группа ВКонтакте



Сайт docnazarova.ru



ЧАСТЬ I

# АЛЛЕРГИЯ



Аллергия — это чрезмерная реакция иммунной системы на безопасные вещества, которые окружают нас (пыльца, животные, продукты питания и др.). Иммунная система начинает воспринимать их как вредного агента (бактерию или вирус), и запускается целый каскад защитных реакций с активацией различных клеток и выделением веществ, провоцирующих развитие и поддержание аллергического воспаления.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 30% населения Земли страдает аллергией, а в экологически неблагоприятных районах (мегаполисы) процент заболеваемости еще выше. Респираторная аллергия (поражение дыхательной системы: ринит, астма) занимает первое место по распространенности среди всех аллергических заболеваний.

Ко мне на прием нередко приходят целыми семьями. Кроме того, зачастую возвращаются пациенты, которых я лечила 10 и более лет назад, и приводят своих детей. Наследственность играет колоссальную роль в патогенезе аллергии. Если данное заболевание есть у одного из родителей, шансы передать его детям составляют до 50%, причем, если аллергия у матери, эта вероятность выше. В случае, когда аллергии подвержены оба родителя, вероятность наследственной предрасположенности ребенка к ней достигает 80%. Например, у нас с мужем нет аллер-