




ОЛЬГА ЖОГОЛЕВА

АЛЛЕРГИЯ И КАК С НЕЙ ЖИТЬ

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2025

УДК 616
ББК 54.1
Ж78

Жоголева, Ольга Александровна.

Ж78 Аллергия и как с ней жить: руководство для всей семьи / Ольга Жоголева. — Москва : Эксмо, 2025. — 256 с.: ил. — (Плюс один здоровый человек. Книги о медицине от ведущих экспертов).

ISBN 978-5-04-181952-1

Слово «аллергия» знакомо каждому с детства. Но если для одних людей это абстрактное понятие, для других аллергия — неотъемлемая часть жизни, несущая ограничения и психологический дискомфорт.

Ольга Жоголева, врач-аллерголог-иммунолог, кандидат медицинских наук и популярный блогер, написала эту книгу для того, чтобы облегчить жизнь аллергикам. Внутри — простой и увлекательный рассказ о том, как и почему возникает аллергия, когда нужно ее заподозрить, какие варианты лечения предлагает современная медицина и какое будущее ожидает человека с этим заболеванием.

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

УДК 616
ББК 54.1

ISBN 978-5-04-181952-1

© Жоголева О., текст, иллюстрации, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Оглавление

Введение 9

ГЛАВА 1

**Аллергия. Почему она развивается,
что способствует ее возникновению
и как мы можем на это повлиять 11**

ГЛАВА 2

**Что такое аллергены и чем они отличаются
друг от друга 21**

ГЛАВА 3

**Пищевая аллергия: как она проявляется
и как с ней справиться 37**

ГЛАВА 4

**Диеты для аллергиков: как мы
их представляли раньше и что мы о них
знаем теперь 57**

ГЛАВА 5

**Атопический дерматит: почему он возникает
и как связан с пищевой аллергией 83**

ГЛАВА 6	
Аллергический ринит и бронхиальная астма.	
Что такое атопический марш и кому	
он грозит	101
ГЛАВА 7	
Крапивница: всегда ли виновата аллергия? ...	125
ГЛАВА 8	
Тяжелые аллергические реакции:	
отек Квинке, анафилаксия. Кому грозит,	
что делать, как избежать	139
ГЛАВА 9	
Аллергия на лекарства	151
ГЛАВА 10	
В поисках аллергена: как проводят	
обследование на аллергены?	163
ГЛАВА 11	
Аллергия у беременных и кормящих мам:	
чем лечиться?	187
ГЛАВА 12	
Я собираюсь на прием к врачу-аллергологу.	
Как мне подготовиться?	193
ГЛАВА 13	
Самые распространенные мифы	
в аллергологии (и их разоблачение)	205

ГЛАВА 14

Аллергия и вакцинация 223

Вместо заключения 231

Использованная литература 233

Предметный указатель 252

Введение

Аллергия — слово, знакомое каждому с детства. Для одних людей это абстрактное понятие, для других же — неотъемлемая часть жизни, приводящая к ограничениям и психологическому дискомфорту. В последние десятилетия отмечается стойкий рост частоты аллергических заболеваний. [13, 49] Возможно, аллергия стала ответом природы на цивилизованный образ жизни с его антисептиками и антибиотиками, ограниченными контактами с животными и другими последствиями урбанизации. Состояние окружающей среды изменяется, и это тоже может способствовать развитию аллергических заболеваний. Мы живем в эпоху возможностей, когда путешествия с одного континента на другой занимают не более нескольких часов, что привело к тому, что мы сталкиваемся с более разнообразными молекулами-аллергенами по сравнению с нашими предками, которые вели намного более оседлый образ жизни.

Аллергические заболевания уже стали заметной частью современного мира. Вместе с тем аллергология — молодая и очень активно развивающаяся специальность. Именно из-за динамичности современной аллергологии, а также из-за огромного количества мифов, которые бытуют в коллективном сознании, родилась эта книга.

Эта книга в первую очередь предназначена для того, чтобы облегчить жизнь аллергикам и их родителям. В ней я

постаралась простыми словами рассказать о том, как и почему возникает аллергия, когда нужно задуматься о наличии аллергического заболевания, какие варианты его лечения предлагает современная медицина и какое будущее ожидает человека с аллергией. Отдельную главу я посвятила тому, как проходит прием аллерголога, как к нему подготовиться, какие вопросы задать врачу и на какие вопросы нужно быть готовым ответить. Я надеюсь, что книга будет интересна не только широкой аудитории, но и моим коллегам-врачам самых разных специальностей, каждый из которых может столкнуться с аллергическим заболеванием в своей повседневной практике.

Я надеюсь, что эта книга станет для вас проводником в мир аллергологии, которая мне так близка.

1

**Аллергия.
Почему она
развивается,
что способствует
ее возникновению
и как мы можем
на это повлиять**

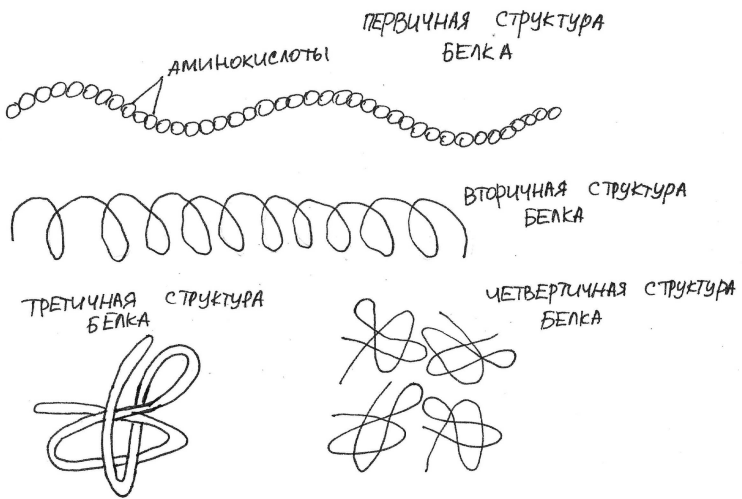


Рис. 1. Первичная, вторичная, третичная и четвертичная структуры белка

Аллергия — это нестандартная реакция иммунной системы на безопасный раздражитель. Задача иммунной системы — поддерживать постоянство нашего белкового состава. Белки — «кирпичики», из которых состоят все живые организмы. Каждый белок состоит из цепочки аминокислот, упакованных в сложную трехмерную структуру (рис. 1). Клетки иммунной системы постоянно «сканируют» белки, которые попадают в наш организм, на предмет безопасности. Сталкиваясь с бактериями или клетками нашего организма, пораженными вирусами, клетки иммунной системы замечают чужака и запускают реакцию по его уничтожению — иммунный ответ (рис. 2). В результате



Рис. 2. Нормальный иммунный ответ (упрощенная схема)



Рис. 3. Аллергический иммунный ответ (упрощенная схема)

иммунного ответа враг погибает, а иммунная система запоминает, как он выглядел, чтобы при повторной встрече не дать врагу нам навредить. Так формируется иммунологическая память.

Что происходит при аллергии?

Белок яйца, шерсть кошки или пыльца березы не угрожают нашему организму, но иммунная система аллергика ошибочно принимает их за врагов и формирует целую армию для борьбы с ними (рис. 3). Иногда этот сбой становится обратимым, и тогда аллергия может сойти на нет благодаря тому, что наш организм постепенно обучается распознавать молекулы-аллергены как безопасные. Нормальная реакция иммунной системы на белки, когда она распозна-

ет их как безопасные и не борется с ними, называется иммунологической толерантностью. Например, дети могут перерасти аллергию на молоко или яйца. [91, 97, 109, 118, 122] При этом вначале иммунная система считает белки молока вражескими и сражается с ними, но со временем обучается воспринимать их в качестве безопасных. Однако некоторые виды аллергических заболеваний остаются с нами надолго. Например, дыхательная аллергия в большинстве случаев сохраняется долгие годы и нередко может прогрессировать: начавшись с легкого насморка, аллергия на шерсть кошки может превратиться в бронхиальную астму.

Из-за чего возникает аллергия?

Ученые до сих пор ищут ответ на этот вопрос, но кое-что мы уже знаем. В развитии аллергии очень большую роль играют гены. Существует целая группа генов, которая отвечает за неправильное распознавание молекул и склонность к избыточной ответной реакции на них. Есть данные о том, что в развитии аллергии определенную роль играет нарушение строения наших барьеров — кожи и слизистых оболочек, — которое тоже может быть генетически обусловлено. [46] При этом, как оказалось, наряду с генами не меньшее значение имеют факторы окружающей среды — так называемые факторы эпигенетики. Приставка «эпи» обозначает «над» — все, что над генетикой. К эпигенетическим факторам относятся все внешние воздействия на организм, начиная от микроокружения клеток эмбриона в утробе матери, заканчивая микрофлорой собаки, с которой маленький человек играет во дворе. От факторов