

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	9
ЧАСТЬ 1 • НОВЫЙ МИР	11
Глава 1. Готовы к бою	12
Что происходит?	12
Все не так просто... ..	19
Почему аллергия в тренде.....	21
Берем ситуацию под контроль.....	23
Каков ваш аллергический IQ?	29
Знать больше	32
Глава 2. Определяем условия, диагностируем проблему	35
Как работает аллергия	35
Это удивляет и сбивает с толку	36
Почему возникает острая реакция? Эволюция проблемы	40
Гигиеническая гипотеза: интересная теория, но насколько она правдива?	41
Распространенные аллергические триггеры и раздражители	43
Почему я страдаю, а вы — нет?.....	46
Сбор биографических данных: вопросы и тесты	47
Взаимодействие с вами, с командой, с другими врачами.....	50
Глава 3. Какой должна быть профилактика	52
Не только лекарства.....	52
Предотвратить или вылечить?	54
Три типа профилактики: первичная, вторичная, третичная	56
Краткосрочное и долгосрочное улучшение	59
Тенденции в лечении заболевания	60

ЧАСТЬ 2 • ВИДЫ АЛЛЕРГИИ63

Глава 4. Назальная и синусовая аллергия, аллергия лица, аллергия легких. Офтальмологическая аллергия64

Нос и носовые пазухи (система верхних дыхательных путей)	66
Аллергическое лицо и назальная аллергия	67
Неаллергический ринит.....	69
Аллергический ринит.....	73
Синусит (синусовая инфекция).....	75
Полипы	77
Аллергическая астма.....	80
Анафилаксия.....	85
Глаза.....	87

Глава 5. Уличная и сезонная аллергия.....94

Пыльцевая угроза, или Какие сезоны мы имеем в виду, когда говорим о сезонной аллергии	97
Мудрые решения	102
Ваш сад и ваш нос	104
Перекрестная реакция.....	110
Жалящие насекомые.....	111
Уличная плесень.....	116
Чек-лист для путешествий, поездок в отпуск и нахождения вдали от дома	118
Медикаментозное лечение	119
Лечение: иммунотерапия.....	120

Глава 6. Среда в помещении.....121

Угроза внутри	121
Что представляют собой бытовые аллергены?	124
Стратегии по выведению квартирных аллергенов.....	126
Цветы нам в помощь	130
Домашние пылевые клещи (<i>HDM</i>)	132
Комната за комнатой	135
Домашние питомцы и другие животные	140
Плесень.....	144

Глава 7. Кожная аллергия	148
Экзема.....	152
Контактный дерматит.....	156
Косметика и продукты для персонального ухода.....	158
Никель и другие металлы.....	162
Кожная проба (патч-тест).....	164
Крапивница.....	165
Ядовитый плющ	171
Аллергия на крем от загара и чувствительность к солнцу	173
Латекс	175
Любовь и близость	177
Глава 8. Пищевая аллергия	178
В нашем меню слишком много продуктов.....	181
Определяем свое состояние	183
Омерзительная восьмерка.....	189
Оральный аллергический синдром и перекрестная реакция	215
Маркировка	220
Специи.....	222
Пищевые добавки.....	223
Диагностика.....	224
Глава 9. Аллергические и неаллергические реакции	
на лекарства	228
Время и природа реакции	230
Кожа. Первые тревожные сигналы.....	232
Почему у одних есть реакция, а у других — нет.....	233
Лекарства, которые чаще других вызывают реакции	235
Светочувствительность	238
Побочные реакции от приема лекарственных препаратов, которые не являются аллергическими.....	239
Диагностика.....	241
Лекарственная десенсибилизация.....	243

ЧАСТЬ 3 • НОВЫЕ РЕШЕНИЯ..... 247

Глава 10. Управляем аллергией и астмой сегодня

и в будущем248

Диета.....254

Период становления.....260

Советы для всех267

Прочие достижения276

Будущее поколение278

Благодарности281

Примечания и источники.....283

ПРЕДИСЛОВИЕ

«Это будет худший сезон аллергии за последние десятилетия, а может, и за всю историю человечества!» Вы даже не представляете, сколько раз я слышал эти слова за свои тридцать с лишним лет работы медицинским корреспондентом сетевых телевизионных каналов в Нью-Йорке и Филадельфии. На самом деле я слышу такие прогнозы каждый год. А причины прогнозируемого аллергического апокалипсиса так же разнообразны, как погода: «Была слишком сухая зима/весна, была слишком влажная зима/весна, была необычно теплая, или холодная, или солнечная, или дождливая зима/весна...» — ну, думаю, вы поняли.

Это вовсе не означает, что общественные деятели или аллергологи, освещающие подобные новости, обманывают и их слова ничего не стоят. Это значит, что причины таких ужасных симптомов, от которых страдают аллергики, постоянно меняются в зависимости от погодных условий в том или ином году. И этого достаточно, чтобы у людей выработался некоторый скептицизм к высказываниям аналитиков.

Но чего действительно не хватало в этих кратких объяснениях, так это того, что помогло бы мне донести широкой публике, почему люди чихают, трут слезящиеся глаза, расходуют за день по целой пачке бумажных платочков, а самое главное — что им нужно сделать, чтобы улучшить свое самочувствие. Иными словами, тем, кто страдает от аллергии, необходимо понимать свое состояние более полно и ясно, знать его причины и возможные способы решения этой проблемы, чтобы они могли полноценно участвовать в своем лечении. Ведь осведомленный пациент — это пациент, гораздо лучше поддающийся лечению и в конечном итоге более счастливый.

И тут на помощь приходит книга «Скажи аллергии нет», где представлено четкое и лаконичное описание аллергических заболеваний: какие бывают типы аллергии и каковы факторы ее появления, почему вы болеете, а ваши дети и супруга — нет, что может ухудшить ваше состояние, а что приведет к улучшению, что поможет, а что не работает.

Пожалуй, «Скажи аллергии нет» можно считать современным справочником о ваших глазах, носе и горле или, по крайней мере, о том, как влияют на них цветочная пыльца, еда, медикаменты и косметика.

В течение многих лет я направлял своих знакомых, в том числе и собственных детей, к доктору Бассетту. К заболеванию каждого пациента он относится как к головоломке, которую предстоит решить, потому что у каждого человека своя аллергия, и всякий раз нужен индивидуальный подход. И доктор Бассетт находит решение проблемы. Почти всегда. Иногда и я сам рассказывал своим знакомым о некоторых аспектах аллергии и методах ее лечения, но не потому, что доктор Бассетт поленился или не захотел сделать это, а потому, что они сами забыли его спросить или постеснялись лишний раз тревожить. Теперь об этом, как и многом другом, можно будет прочитать в книге «Скажи аллергии нет». Эта книга действительно сможет ответить абсолютно на все вопросы, которые когда-либо задавали аллергики, и даже на те, которые они и не думали задавать.

Ух ты, какое облегчение! Эта книга не только поможет многим аллергикам, но и сэкономит мне уйму времени, которое я трачу, рассказывая об аллергии своим друзьям, родственникам и коллегам. Поэтому я хочу поблагодарить доктора Бассетта лично от себя и от всех чихающих и кашляющих. Спасибо, доктор Бассетт, вы нам всем очень помогли!

Макс Гомез, доктор философии

ЧАСТЬ 1

НОВЫЙ МИР

ГОТОВЫ К БОЮ

.....

Что происходит?

В последнее время отмечается, что весна стала наступать раньше — намного раньше. В исследованиях, опубликованных в Международном журнале климатологии (берусь предположить, что у вас нет на него подписки), сообщается, что с конца 1940-х годов в Соединенные Штаты весна стала приходить все раньше и раньше — как и лето — более чем на 1,5 дня в десятилетие. Это означает, что сейчас весна в Соединенных Штатах наступает приблизительно на десять дней раньше, чем это было в период после окончания Второй мировой войны. В Европе наблюдается такой же сдвиг в смене сезонов. Было подсчитано, что к концу века весна будет приходить более чем на три недели раньше, чем это было всего лишь два или три поколения назад, а в некоторых местах, например на побережье, где эта тенденция выражена более интенсивно, даже на месяц раньше. С этими изменениями более продолжительным стал и период вегетации, а это означает, что для аллергиков чихание, кашель, зуд и другие раздражающие их симптомы теперь тоже длятся дольше. (Людям свойственно относиться к аллергии не так «уважительно», как к другим заболеваниям, и проблемы, связанные с ней, порой воспринимаются просто как своего рода неудобства, а не как ситуации, оказывающие серьезнейшее воздействие на жизнь человека.) В своей практике я встречаю многих пациентов — молодых, постарше или среднего возраста, — которые сталкиваются с сезонной аллергией впервые. Вопрос, который многие из них мне задают: «Почему так произошло?» Ответ на него является одной из главных причин, побудивших меня написать эту книгу.

Мы находимся в эпицентре аллергического взрыва. Примерно 30% американцев, а это около ста миллионов человек, страдают от аллергии и астмы. А по данным Института Гэллапа, этот уровень достигает 50%.

По всему миру проблемы аллергии затрагивают от 20 до 40% населения. За последние четверть века уровень заболеваемости особенно возрос в городской среде. По подсчетам, порядка половины детей в Великобритании страдают от того или иного вида аллергии. Когда-то давно вы, возможно, знали пару-тройку людей с аллергией, может, и больше, если кому-то из ваших родственников или соседей не посчастливилось иметь генетическую предрасположенность к аллергии (подробнее о генетике аллергии будет рассказано в главе 2). А сейчас? Можно предположить, что количество аллергиков среди знакомых вам людей увеличилось в пять, а то и в десять раз. Хотя многие и рождаются с предрасположенностью к аллергии, вполне может быть, что окружающая нас среда — как дома, так и на улице, — привычный для нас образ жизни, потребляемая нами пища за короткое время изменились настолько, что нам теперь приходится иметь дело с абсолютно новой реальностью.

Стремительный рост наблюдается не в одном-двух видах аллергии. Он охватывает весь спектр заболеваний — и сезонную аллергию, и аллергические респираторные заболевания, включая астму. В период с 2001 по 2009 год количество американцев, у которых диагностирована астма, увеличилось на 5 миллионов, охватив все слои населения. Такая тенденция прослеживается и в пищевой аллергии. Центр по контролю и профилактике заболеваемости сообщает, что количество детей с пищевой аллергией в период с 1997 по 2011 год увеличилось ровно наполовину. Число людей, страдающих от аллергии на арахис, удвоилось за последние десять лет. По данным Европейской академии аллергии и клинической иммунологии, количество зафиксированных случаев аллергических реакций среди европейских детей увеличилось на 700% за последнее десятилетие.

Почему так происходит? Во многих случаях триггеров аллергии — вредоносных стимулов, вызывающих определенные реакции иммунной системы, которые варьируются от неприятных и ограничивающих деятельность человека до истощающих или даже смертельных, — стало гораздо больше, и их количество продолжает расти. Амброзия — главная виновница аллергического ринита у тех, кто проживает в регионах с сезонным климатом, — во многих местах стала расти быстрее и обильнее и иметь более продолжительный период цветения, что приводит к увеличению рисков потенциального развития аллергических заболеваний. Если объединить это с другими неблагоприятными факторами окружаю-

щей среды, такими как антропогенное загрязнение воздуха, то это создаст потенциальное синергетическое и усиленное воздействие на ваше здоровье.

Ядовитый плющ теперь получил широкое распространение, и, как правило, он вырастает больше и гуще, чем прежде. На область распространения аллергии влияет даже сочетание видов деревьев. В 1950 году американский вяз — некогда самое популярное дерево на улицах Соединенных Штатов и в других странах — давал скудное количество пыльцы. А затем голландская болезнь вяза разорила популяцию, убив миллиарды — да, миллиарды! — деревьев в течение 1960–1970-х годов. Среди деревьев, пришедших на смену вязам, были в основном лиственные породы, такие как западный платан и норвежский клен, причем отбор осуществлялся в пользу тычиночных видов, не засоряющих воздух излишней пылью, что упрощало поддержание чистоты на улицах. Однако в то же время эти деревья производили более аллергенную пыльцу, переносимую ветром. Известный садовод и автор книг о растениях Том Огрен говорит: «Сегодня во многих районах пыльца, разносимая ветром с деревьев, составляет более 70% пыльцы всех городских растений».

Осы, укусы которых вызывают у людей аллергическую реакцию от простого отека кожи до смертельно опасного анафилактического шока, прилетают раньше, до наступления сезона, и остаются дольше. Огненные муравьи, которые обитали в основном на юге, сейчас постепенно расширяют свой ареал в сторону севера и запада. Триатомовые клопы, обитавшие в основном в тропиках и широко известные под названием «поцелуйные клопы», сейчас расширяют территорию своего обитания в сторону севера. Комары расплодись во многих областях, а их инкубационный период стал короче. Безусловно, комары могут причинить вред гораздо больший, чем просто аллергический зуд или опухоль. Они могут спровоцировать такие заболевания, как лихорадка Западного Нила, чикунгунья¹, лихорадка денге и крайне опасная лихорадка Зика. Случаи заражения последними тремя из перечисленных заболеваний участились. На востоке Соединенных Штатов активно разрастаются леса — отличная новость, не правда ли? — но в то же время это благоприятствует увеличению популяции оленей, а следовательно, возрастает и количество оленьих клещей, что способствует распространению болезни Лайма. За последние пятнадцать лет годо-

¹ Хотя заболеваемость чикунгуньей возросла в отдельных районах, включая Азию, в других местах она снизилась, особенно в США и на принадлежащих им территориях, где интервенционные стратегии оказались вполне успешными.

вой показатель по случаям заражения болезнью Лайма в Канаде увеличился с сорока до семисот. Два десятилетия назад клещи обитали только в двух районах Канады, а сейчас уже в тринадцати. Клещ амблиomma, привычной средой обитания которого являются северо-западные области, сегодня активно распространяется и в юго-восточных регионах. Укус этого клеща может вызвать аллергию на красное мясо, которую очень сложно распознать.

Причины всего того, что я только что перечислил, кроются в основном в изменении климата и учащении экстремальных погодных явлений. Но климатические изменения едва ли могут быть единственной причиной роста аллергических заболеваний, усиления тяжести их протекания и развития их специфических особенностей. В воде, в воздухе, в наших домах и офисах, в наших телах — наших собственных «микросредах» — возникают все новые и новые угрозы, которых просто не существовало еще каких-то двадцать лет назад. Все эти факторы значительно усложняют постановку диагноза. Например, люди, одновременно страдающие от аллергии на озон и амброзию, вероятно, болеют тяжелее, чем те, у кого аллергия только на один из этих факторов, — и в таких усложненных случаях гораздо труднее подобрать к корню (или корням) проблемы и выбрать наиболее эффективный путь ее решения. Наш естественный баланс, под которым я подразумеваю природу саму по себе и индивидуальную природу нашего организма, претерпел изменения. Все это провоцирует серьезную нагрузку на организм, и наша иммунная система может дать сбой. Исследования, проведенные американской клинической лабораторией «Квест Диагностика», выявили, что скорость сенсибилизации человека к бытовым аллергенам — по сути, первая стадия проявления аллергической реакции — увеличилась.

Диапазон распространения аллергии широк, равно как и разнообразие причин, которые способствуют этому распространению.

Шесть главных причин роста аллергических заболеваний

1. **НОВАЯ МЕТЕОРОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА/КАЛЕНДАРЬ СЕЗОНОВ.** Мы наблюдаем самый разгар разрастающегося «пыльцевого цунами». Климатические изменения привели к повышению температуры воздуха, продлению сезона цветения и повышению уровня парниковых газов, что привело к росту количества углекислого газа, это, в свою очередь,

привело к увеличению количества цветов и растений, содержащих пыльцу.

2. ГЛОБАЛИЗАЦИЯ, ОСОБЕННО В ПИЩЕВОЙ ОТРАСЛИ. Сейчас мы можем наслаждаться бесконечным ассортиментом продуктов питания, которые везут со всех точек земного шара, — и я даже не беру в расчет продукты, содержащие ГМО или обработанные пестицидами и другими патогенами для сохранения свежести, — я имею в виду невероятно широкий выбор свежих, хорошо сохранившихся продуктов. Поскольку мы как потребители подвергаемся воздействию огромного количества разнообразных пищевых ингредиентов, велика вероятность того, что какие-то из них могут повлиять на нас. Путешествия по всему миру и международная торговля влекут за собой другие серьезные проблемы, такие как появление во Флориде переносимой комарами тропической болезни чикунгунья; ввоз из Японии в США азиатских желтолихорадочных комаров, являющихся переносчиками патогенов, способствовал развитию лихорадки денге, чикунгуньи, тропической лихорадки и лихорадки Зика.

3. СМЕНА ПРИВЫЧНОГО УКЛАДА ЖИЗНИ/НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ/СТРЕССЫ. Неожиданно заявила о себе аллергия, вызываемая никелем, хотя в этом нет ничего удивительного, учитывая то, что мы неразлучны с мобильными телефонами и другими металлическими устройствами. Появилось очень много новых веществ в различных комбинациях и концентрациях, но только малая толика из них изучена на предмет возможного воздействия на здоровье человека. По данным Совета по охране природных ресурсов, более восьмидесяти тысяч химических веществ, находящихся в бытовом потреблении в Соединенных Штатах, не были протестированы на предмет воздействия на здоровье человека. И речь идет только о тестировании отдельных веществ без учета того, в каких комбинациях они могут присутствовать в жизни человека и что произойдет, если они будут использоваться не по назначению. Приведу пример. Жидкие ароматизаторы в электронных сигаретах классифицируются Управлением по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов как «в целом признанные безопасными» (*GRAS*), но это только для перорального потребления, а потенциальная токсичность этих веществ при вдыхании до сих пор не изучена.

4. ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ МЕДИКАМЕНТАМИ. Многие лекарства от аллергии, которые когда-то можно было приобрести только по рецепту,

теперь находятся в свободной продаже. Это может привести к злоупотреблению медикаментами и к «симптоматическому лечению» без выявления и устранения корневой причины заболевания. Также, хотя подавляющее число побочных реакций на лекарственные препараты не является аллергическим (по большей части это заранее спрогнозированные побочные эффекты), 15% реакций тем не менее носят аллергический характер, и практически любое лекарство может вызвать аллергию.

5. ЧРЕЗМЕРНОЕ УВЛЕЧЕНИЕ УБОРКОЙ, ИЛИ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИПОТЕЗА. Использование дезинфицирующих средств для рук может привести к снижению иммунитета, особенно среди молодежи¹. Исследование, проведенное среди четырнадцати тысяч детей в английском городе Бристоль, выявило корреляцию между частотой мытья рук и вероятностью развития астмы.

Исследователи в Германии обнаружили, что дети, проживающие на ферме, менее подвержены аллергическим заболеваниям (хотя этому может быть множество объяснений). В двух новых американских исследованиях также был установлен аналогичный защитный эффект, возникающий благодаря проживанию на ферме/в сельской местности. Еще в одном исследовании было выявлено, что дети, которые в первые годы жизни проживали с двумя и более собаками и/или кошками, имеют большую устойчивость к аллергическим заболеваниям, провоцируемым этими животными, и в целом менее подвержены аллергии в более старшем возрасте. Снижение уровня детских инфекционных заболеваний приводит к увеличению аллергических заболеваний (гигиеническую гипотезу иногда называют теорией «истощения среды»). Чрезмерно очищая среду, в которой находятся младенцы и дети ясельного возраста, мы можем ослаблять их иммунную систему. Тем не менее гигиенической гипотезой вряд ли можно объяснить рост заболеваемости астмой, также она не может быть использована для объяснения многих других тенденций в области здравоохранения.

6. ИЗМЕНЕННАЯ СРЕДА. Наиболее интенсивный рост аллергических заболеваний прослеживается в промышленно развитых странах, особенно в крупных городах. Герметичные энергоэффективные дома и офисы иногда недостаточно вентилируются и наполнены пылью и испарениями от ковров, мебели и чистящих средств. Неустанное стремле-

¹ Когда я закончил писать эту книгу, Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США объявило запрет на ряд антибактериальных химических веществ, используемых для мытья тела и рук, предположив, что некоторые из этих ингредиентов могут принести больше вреда, чем пользы.

ние к урбанизации чревато более интенсивным воздействием загрязняющих выхлопов от транспортных средств на людей, что является весьма вероятной причиной увеличения количества респираторных заболеваний. Столетие назад лишь каждый пятый человек был жителем большого города, к 2030 году этот показатель, согласно прогнозам, составит три из пяти. В отчете Американской ассоциации пульмонологов «О состоянии воздуха» за период 2012–2014 гг. говорится, что более половины американцев, а это порядка 166 миллионов человек, проживают в 418 округах с неблагоприятными условиями по уровню загрязнения воздуха, что является пусковым механизмом для приступов астмы (и других заболеваний). Большинство деревьев и кустарников в США являются «мужскими», потому что люди стараются избавляться от «женских» растений, обильно разбрасывающих семена. Эту тенденцию иногда называют ботаническим сексизмом. С течением времени городские деревья в США и Канаде, а также в некоторых других странах стали более аллергенными (баланс между «мужскими» и «женскими» деревьями оказался явно нарушен). А появление большого количества полей для гольфа и закрытых клубных территорий со множеством цветущих клумб привело к тому, что многие места, например Аризона и Палм-Спрингс, перестали быть свободными от аллергии.

Эти и другие события спровоцировали стремительный рост аллергических заболеваний.

ДЕЛО НЕ ТОЛЬКО В ПЫЛЬЦЕ И АРАХИСЕ

Аллергия может быть вызвана и другими, иногда довольно неожиданными, факторами:

1. Кожаные изделия.
2. Вода (редко).
3. Блестки.
4. Сперма.
5. Физические нагрузки/пот.
6. Холод.
7. Обувь (клей, смолы и резина).
8. Дерево/бумага.
9. Планшетные компьютеры, смартфоны.

Список из шести причин появления аллергии не включает другие возможные современные факторы, такие как появление и популярность различных диет, рост уровня ожирения, вредные производственные факторы и многое другое.

Все не так просто...

По многим показателям аллергия сейчас гораздо более распространена и оказывает более пагубное влияние на жизнь человека, чем во времена нашей молодости или молодости наших родителей. Сегодня аллергия причиняет больший физический дискомфорт, сильнее снижает продуктивность и приносит в жизнь больше стресса, чем в былые годы. В Соединенных Штатах аллергия находится на шестом месте в списке причин, вызывающих хронические заболевания. Долгое время мы радовались многочисленным современным изобретениям, большому количеству новых, используемых безо всякого контроля веществ и продуктов: такое разнообразие еды, столько удобных средств для личной гигиены, столько прекрасных деревьев и благоухающих цветов вокруг! Мы и не догадывались, что все эти прелести могут таить в себе реальную угрозу (хотя во многом они действительно улучшают нашу жизнь). Короче говоря, все гораздо сложнее, чем кажется. Я ежедневно ощущаю это на себе в своем кабинете. Ко мне больше не приходят с простым насморком, возникающим из-за обычной аллергии на травяную пыльцу, как это было, когда я начинал свою практику более двадцати лет назад. Вместо этого я и мои коллеги-аллергологи, как правило, сталкиваемся с более сложными случаями, которые являются многофакторными. Как я часто говорю своим пациентам, в диагностике и лечении аллергии сегодня один плюс один равняется не двум, а целой сотне. Я имею в виду, что решение проблемы в каждом конкретном случае аллергического заболевания может таиться и в индивидуальной физиологии пациента, и в том, как развивается болезнь, и в самом лечении, и во всех перечисленных факторах одновременно. Аллергия проявляется не только в первичных симптомах (например, зуде, покраснении, слезоточивости), но и во вторичных (таких как хронический синусит, заложенность носа, затрудненное дыхание). Некоторые вещества или привычки сами по себе не являются триггерами возникновения аллергии (алкоголь, физические упражнения, нестероидные противовоспалительные препараты), но часто под их воздействием может усиливаться вероятность возникновения аллергической реакции/анафилаксии. Я думаю о тех пациентах, у которых аллергическая реакция возникает не только от приема определенных веществ, но и от внешнего контакта с этими веществами и даже при их вдыхании. Так, например, одна моя пациентка, у которой была выявлена крайне серьезная (и ранее неизвестная) форма

аллергии на моллюсков, попала в больницу только из-за того, что прошла через кухню, где готовили пазлюю. Так же и у моей жены может возникнуть приступ аллергии в непосредственной близости от ядовитого плюща. Я думаю о трех пациентах, которые за последние шесть месяцев обратились ко мне с аллергией на пиво, точнее, на его ингредиенты: двое — с аллергией на хмель и один — на солод. Я думаю о своих многочисленных пациентах, у которых имеются «отягчающие» обстоятельства — одно или несколько сопутствующих хронических заболеваний, которые затрудняют поиск корневой причины их болезненного состояния. Многие современные исследования показывают, что атопический дерматит, или экзема, связан с пищевой аллергией. Другое исследование, посвященное изучению заболеваний у детей, показало связь между анемией и экземой, астмой, сенной лихорадкой и пищевой аллергией. Попытки изучить иммунную систему (которая является основой в понимании аллергии и многих других состояний) осложняются тем, что у человека может быть не только множество симптомов, но и множество причин возникновения заболевания. Многие люди с астмой также имеют и аллергию. Тяжелая аллергия является одним из факторов развития астмы. Аллергический марш — это термин, который используется для того, чтобы описать прогрессирование заболевания от самых ранних признаков проявления аллергии до развития других аллергических проявлений и астмы: если у человека имеется один вид аллергии, то существует большая вероятность развития и других видов. Например, экземой болеют примерно 10% американских детей. У 80% из них развивается астма или аллергический ринит (обобщающий термин для всех видов сезонной аллергии и всесезонной чувствительности к пыли, домашним животным, плесени, тараканам и так далее). Младенцы с пищевой аллергией более подвержены развитию астмы. Аллергический марш, похоже, имеет все предпосылки, чтобы стать парадом.

Когда-то очевидные решения проблем аллергии становятся уже не такими однозначными. Раньше основным предписанием в лечении был прием медикаментов, сейчас этого уже недостаточно. Вероятно, в рекомендациях врача помимо приема медикаментов будет множество других пунктов, направленных на устранение факторов риска, изменение образа жизни, смену рода деятельности и многое другое.

Почему аллергия в тренде

Проблема роста аллергических заболеваний не является чем-то новым. Этот феномен наблюдается уже давно, просто сейчас о нем стали больше говорить. В развитых странах аллергический ринит стал стремительно распространяться с 1870-х, и количество страдающих от него продолжило расти в течение последующих восьмидесяти лет. Заболеваемость астмой возросла в 1960-х и в течение последующих трех-четырёх десятилетий увеличилась примерно в десять раз. Отчасти такая статистика обусловлена расширением осведомленности о заболеваниях, улучшением уровня диагностики, а также распространением практических знаний об оказании медицинской помощи в школах и других учреждениях. Тем не менее причины роста заболевания до сих пор остаются загадкой, ведь во многих районах улучшилось качество воздуха, сократился уровень задымления и таким образом снизилось вредное воздействие выбросов загрязняющих веществ в атмосферу.

Что же спровоцировало такие изменения? Давайте сделаем еще один шаг в прошлое и посмотрим на эти события в их исторической ретроспективе. Произошли многочисленные изменения в стиле и качестве нашей жизни, и многие из них оказали серьезное влияние на благополучие и здоровье людей и сыграли фатальную роль в росте аллергических заболеваний. Более двухсот лет назад была введена иммунизация населения, которая позволила контролировать распространение инфекционных заболеваний и спасла жизни многих людей. На заре XX века произошло разделение питьевой воды (то есть воды, используемой для приготовления пищи и мытья) и сточных вод, а также был усилен контроль над пищевыми продуктами в целях предотвращения распространения бактериальных инфекций. В Европе и Соединенных Штатах примерно в 1920 году появилось хлорирование — прорыв в гигиене, — наблюдался спад заболеваемости гепатитом А и искоренение проблемы паразитарных инвазий и малярии. Постепенно жить становилось лучше и ошутимо «легче». С 1935 года люди стали приобретать больше ковров и диванов, которые оказались настоящим пристанищем для аллергенов. В середине 1950-х были созданы отличные условия для роста количества клещей и плесени: во многих домах появились телевизоры, что привело к тому, что люди стали много времени уделять просмотру телевизионных передач, то есть стали больше времени проводить дома. В 1960-х появилось

большое количество антибиотиков. Жизнь среднестатистической американской семьи изменилась, перемены коснулись и рациона. 1970-е годы принесли рост ожирения. Все эти факторы — от сокращения среднего размера семьи до усиления зависимости от антибиотиков и в целом снижения воздействия на нас грязи, микробов и других потенциальных патогенов — могут частично объяснить рост заболеваемости аллергией.

В течение последних двух столетий развитый мир наслаждался этими кардинальными изменениями, теперь настала очередь развивающегося мира. Около тридцати лет назад в нашу жизнь стремительно ворвались аллергический ринит и астма. Заболеваемость экземой среди детей достигла значительно более высоких показателей, возможно, около 20%.

Было бы безумием осуждать промышленную революцию и современную медицину за те перемены, которые произошли в нашей жизни. Мы должны отдать должное их вкладу в развитие общества. Большинство этих изменений — улучшение санитарной обстановки, защита от сложных погодных условий и многое другое — дали людям возможность противостоять таким смертельно опасным заболеваниям, как холера, туберкулез и ангина, и снизили количество случаев заражения некоторыми смертельными болезнями практически до нуля. Потребляемая нами вода стала чище (по крайней мере, в больших городах). В целом мы отмечаем, что наше здоровье стало крепче, а жизнь — дольше. Мы испытываем меньше боли, наш быт стал комфортнее и проще. Но даже хорошо организованные исследования могут иногда подталкивать нас к, возможно, не совсем обоснованным заключениям. Например, что дети, проживающие на ферме и проводящие больше времени на свежем воздухе, чем другие их сверстники, менее подвержены аллергическим заболеваниям и астме, поскольку в раннем возрасте испытывают воздействие определенных микробов и инфекций или потому что не сталкиваются с такими городскими факторами риска, как тараканы, плесень и вредные выбросы в атмосферу.

Тем не менее, если судить объективно, даже самые удивительные и полезные, на первый взгляд, изобретения имеют свои минусы. Бесплатный сыр бывает только в мышеловке. По факту этим бесплатным сыром может оказаться вкусная еда, которая на самом деле иногда содержит ингредиенты и добавки, способные вызвать у вас или ваших детей какой-то новый вид аллергии, которого раньше ни у кого не было. Аллергены могут находиться в вашем доме или в лекарствах,

которые вы принимаете, чтобы облегчить свое состояние. Факторы риска могут быть где угодно. Двадцать лет назад у меня была всего одна клиника в Манхэттене, сейчас их три, и все переполнены пациентами практически постоянно (особенно с апреля по июль — в сезон весеннего обострения аллергии на Восточном побережье). Большинство моих коллег тоже никогда раньше не были так перегружены. Хотя в своей практике я имею дело лишь с малой частью населения, я с уверенностью могу сказать, что сейчас проблемы распространенности факторов риска возникновения аллергических заболеваний стали более серьезными, чем они были на заре моей деятельности. Появляются все новые и новые факторы риска — от татуировок с пирсингом, вызывающих аллергические реакции на коже, до постоянно растущего ассортимента средств личной гигиены и косметики, в составе которых присутствуют новые синтетические ароматизаторы и парфюмерные добавки. Все эти новые веяния в совокупности с большими изменениями, которые описывались ранее, могут означать одно: наша окружающая среда уже не такая, в какой жили когда-то наши родители. У современной аллергии новая реальность со своими загадками, которые нам еще только предстоит разгадать. А чтобы это сделать, нужно искать принципиально новые решения.

Берем ситуацию под контроль

Вы беспокоитесь о себе, о своих детях, о других членах вашей семьи и друзьях, и вам хотелось бы знать, как привычные методы лечения аллергии, особенно медикаментозные, смогут справиться с проблемами этого нового мира. Для многих людей «старых» методов лечения оказывается уже недостаточно.

Почему же тогда в этой новой реальности миллионы людей страдают от аллергии, астмы, пищевой непереносимости, как правило, ничего не зная о том, что подход к изучению и лечению аллергических заболеваний изменился?

Есть и хорошие новости: наши знания и подходы расширились. Появились конструктивно новые методы борьбы с аллергией. Если вы обратились к этой книге, потому что вы или ваши близкие страдают от аллергии и/или астмы, то это хороший повод для оптимизма. Возможно, вашу аллергию нельзя вылечить, но во многих случаях ее

можно предотвратить. Я убежден, что почти все случаи аллергии поддаются лечению. На примере своей практики я вижу, как хорошо подобранная программа, включающая в себя правильную диету, физические упражнения, снижение стрессовых нагрузок, а также общая осведомленность о здоровье (наряду с подходящими медикаментами) помогают снизить тяжесть аллергии, но лишь по неофициальным данным.

Совершенно нормально, что количество информации об аллергии, которое вам необходимо знать, сбивает с толку и обескураживает. Но обширная осведомленность об этом заболевании — а сейчас мы знаем о нем гораздо больше, чем, к примеру, каких-то десять лет назад, — это настоящий подарок. Аллергологи, иммунологи, врачи общей практики, медицинские/научные исследователи должны постоянно совершенствовать свои знания, чтобы соответствовать новой аллергической реальности. Нашей реакцией на рост и развитие аллергических заболеваний являются изменения, происходящие в иммунной системе, которая постоянно адаптируется под меняющиеся условия. Благодаря постоянным достижениям в области научных исследований, появлению обширной и доступной информации, профессионально развивающимся и вдумчивым врачам, анализу большой выборки данных сегодняшний аллергический кризис позволил нам найти то, что я называю «новыми решениями в борьбе с аллергией», которые я вполне успешно применяю в работе со своими пациентами. Это замечательно, что каждый среднестатистический аллергик сейчас может узнать об уровне пыльцы в воздухе, просто включив телевизор или заглянув в свой смартфон. И это здорово, что люди, если это необходимо, могут принять безрецептурный пероральный антигистамин прежде, чем выйти на улицу.

Но мы можем сделать и гораздо больше.

Мы узнаем новые проявления аллергии. Мы разрабатываем новые инструменты и методы лечения — такие как иммунотерапия. С новыми знаниями и готовностью внедрять мультимодальные тактики мы видим, что решение многих проблем нам вполне по силам, а иногда даже и предельно просто.

Самым важным достижением является то, что теперь вам доступна полная информация о вашем состоянии и вы можете сами участвовать в его улучшении. Мои пациенты не просто хотят меньше чихать, они желают заниматься садоводством и делать то, что им нравится и доставляет удовольствие.

Например, в США никакой другой продукт питания или ингредиент не подвергался стольким порицаниям за способность вызывать сильнейшие аллергические реакции вплоть до летального исхода, как арахис. С ним посоревнуются разве что только глютен и лактоза, которые находятся на пике кривых в диаграммах пищевой непереносимости/аллергической угрозы. Однако теперь мы знаем, что во многих случаях, если не в большинстве, аллергию на арахис можно предотвратить. В исследовании, проведенном Джорджем Дю Туа, сравнили более пяти тысяч еврейских детей из Великобритании с таким же количеством детей из Израиля и обнаружили, что первые в десять раз чаще страдают аллергией на арахис. Обе группы детей были сопоставимы по генетическому происхождению, социальному классу и воздействию других потенциальных аллергенов, таких как пыльца и домашняя пыль. Так какое же коренное различие между этими двумя группами, скорее всего, и привело к столь разным результатам?

Как показало исследование, до девяти месяцев примерно семь из десяти израильских детей ели арахис (арахисовая «Бамба» является одним из самых популярных снековых лакомств в Израиле, где его, по статистике, закупают около 90% семей). В Великобритании этот показатель составил один из десяти. Может ли это открытие помочь объяснить всплеск аллергии на арахис в США, Великобритании и Австралии? Один из соавторов исследования, профессор Гидеон Лэк, совместно с группой проекта «Заблаговременное определение аллергии на арахис» (*LEAP*) провел еще одно исследование, результаты которого были опубликованы в 2015 году. Было обнаружено, что добавление арахиса в рацион с первых лет жизни коррелирует со значительным снижением развития аллергии на арахис у детей с повышенным риском аллергии.

Я привел здесь эту историю не для того, чтобы показать, насколько многообещающими являются открытия, а чтобы обратить внимание читателей на один любопытный факт: первое исследование было опубликовано в 2008 году, то есть более десяти лет назад, но ни одна из знакомых мне мам маленьких детей до сих пор не знает о его результатах, а ведь информация об этом открытии могла бы оказаться очень полезной для них. Или другое исследование, которое проводилось в 2001 году и выявило преобладание аллергии на арахис в США по отношению к Китаю, что объяснялось потенциальным влиянием способа приготовления арахиса на развитие аллергии на него. В Китае арахис в основном жарят или варят, в США же популярна сухая обжарка. А как отмечают

представители Школы медицины Маунт-Синай, «при сухой обжарке используются более высокие температуры, которые, по-видимому, увеличивают аллергенное свойство арахиса».

Как вы, наверное, уже поняли, к изучению аллергии нужно подходить с осторожностью. Не стоит на сто процентов доверяться науке. Появляются все новые и новые сведения, часть которых подтверждают, а другие, наоборот, опровергают универсальные рекомендации по пищевой аллергии. Как долго будут актуальны те или иные научные выводы? Избегание пищи с аллергенами в первые месяцы жизни с целью предотвращения аллергии в дальнейшем многим кажется вполне логичным и разумным решением. Но с появлением новых исследований это выглядит уже не так однозначно. И если не популяризировать достоверную информацию, полученную путем научных изысканий, то это может оказать неблагоприятное влияние на состояние здоровья людей. Взять, к примеру, это британское исследование десятилетней давности. Ведь его результаты выходят далеко за пределы одного только вредоносного арахиса. В 2008 году в докладе Американской академии педиатрии было заявлено, что у врачей нет достаточных оснований, чтобы рекомендовать женщинам, дети которых имеют высокий риск развития аллергии (то есть у которых хотя бы один родитель или сиблинг¹ являются аллергиками), избегать потенциально аллергенных продуктов питания во время беременности и лактации, потому что это вряд ли приведет к снижению риска развития аллергических заболеваний у их детей. Целый ряд педиатрических сообществ по всей Европе согласились с этим заявлением. Хотя необходимо отметить, что такое пищевое избегание может снизить риск развития экземы в раннем детстве. Совсем недавно появилось исследование, которое выявило, что риск развития аллергии у братьев и сестер аллергиков «только незначительно выше», чем у остальных. Один из самых частых вопросов, которые мне задают пациенты: «У моего ребенка пищевая аллергия. Какие рекомендации вы можете дать для его младшего брата/сестры?» Мои пациенты должны знать о новых научных открытиях и о том, как это может повлиять на них, но данную информацию нужно передавать с некоторой осторожностью.

Я вовсе не рассчитываю на то, что люди сейчас побегут штудировать научные журналы, чтобы найти там передовые открытия в области теории и практики. Это наша работа. Но у врачей и аллергологов есть

¹ От англ. *siblings* – братья и сестры, имеющие общих родителей.

много возможностей значительно облегчить страдания пациентов. Даже сейчас, когда стали более внимательно относиться к влиянию рациона на здоровье человека, изучение этой информации в медицинских школах является необязательным. Результаты множества перспективных исследований не доводятся до сведения широкой общественности, и ценная информация «гуляет» по просторам интернета или вяло упоминается где-то в телевизионных новостях о здравоохранении.

Вот почему я и написал эту книгу. Я не могу смириться с таким огромным разрывом между полезной информацией, которую можно и нужно использовать уже сейчас, и изжившими себя рекомендациями, которыми часто приходится руководствоваться аллергикам. Цель моей книги «Скажи аллергии нет» проста: разъяснение, упрощение, демистификация и интеграция всей существующей новой информации об аллергии. Удивительно, насколько эти, казалось бы, простые вещи могут быть полезны, хотя, читая эту книгу, вы убедитесь, что они далеко не так просты.

Если вы ожидаете решений, представляющих собой совокупность многообещающих, потенциально великолепных радикальных идей, которые еще необходимо доказать, то вы разочаруетесь. Эта книга нацелена на то, чтобы не только нейтрализовать имеющиеся трудности, но и привнести в нашу жизнь возможные блага. В ней содержится вся передовая и самая актуальная информация, включая последние исследования и открытия, что позволит вам выстроить эффективный диалог с вашим лечащим врачом, аллергологом, педиатром, акушером и/или другими медицинскими специалистами, к которым вы обращаетесь, чтобы узнать о новых подходах к лечению аллергии. Книга написана, чтобы донести до читателя реальные факты и развенчать мифы.

Моя книга «Скажи аллергии нет» рассчитана на вас, ищущих новые возможности. Она написана так, чтобы, читая ее, вы чувствовали, будто это ваше персональное лечение, а не просто инструкция, которую вам вручили без дополнительных консультаций. Многие из моих пациентов, включая большое количество миллениалов, хотят получать лечение, которое подходит их образу жизни. Они не хотят чувствовать себя «больными» или даже просто проходить традиционное медикаментозное лечение. Возможно, это одна из причин, почему такое пристальное внимание сейчас уделяется сублингвальной (подъязычной) аллерген-специфической иммунотерапии (АСИТ) в виде капель, являющихся экстрактами аллергенов, таких как пыльца, вещества, выделяемые кожей домашних животных, плесень и другие, прием которых помогает достичь

толерантности к аллергенам и снизить интенсивность аллергических реакций. Такую терапию можно проводить дома. Цель заключается не только в том, чтобы улучшить качество жизни пациентов, но и в том, чтобы сделать лечение аллергии просто частью их ежедневной рутины, которая не досаждаст или хотя бы не причиняет большого дискомфорта.

Я глубоко убежден в том, что профилактика и комплексный подход к лечению, учитывающие особенности всего организма, гораздо эффективнее симптоматического лечения. Когда вы истощены и ваш организм ослаб, вы не можете повысить тонус, стать сильнее и избавиться от боли. Конечно, вы можете качать бицепсы и икроножные мышцы. Но это поможет только укрепить ваше тело. То же самое и с лечением аллергии. Основные параметры — внешние воздействия, уровень стресса, сон, рацион — должны быть качественными. Да, вы можете страдать от аллергии, даже если будете поддерживать себя в отличной форме. Но для большинства пациентов улучшение качества перечисленных параметров повышает их сопротивляемость заболеванию и способствует выздоровлению.

Я вовсе не утверждаю, что являюсь изобретателем какого-то принципиально нового подхода, я всего лишь объединил в этой книге лучшие практики, которые когда-либо применял в своей работе. Несмотря на то что я много рассказывал об аллергии в тематических теле- и радиопередачах, таких как «Сегодняшнее шоу», «Доброе утро», «Америка», «Ночные новости» на ЭнБиСи, «Шоу доктора Оза», «Национальное государственное радио», «Фокс Ньюс» и некоторых других, я уже давно планировал изложить свой более широкий, комплексный подход и соотносить его со случаями из реальной практики с моими пациентами. Эта книга движима наукой, которая относительно проста, достоверна и применима на практике. Там, где речь идет об интересных гипотезах, которые еще не доказаны, я обязательно укажу на это. Мои пациенты хотят знать больше, чтобы принимать участие в своем лечении и контролировать состояние своего здоровья и чтобы это было экономически эффективно и долгосрочно. Хотя надо отметить, что не все пациенты готовы к сотрудничеству в полной мере. У меня была пациентка-астматик, которая была согласна сидеть на диете, изменить свой образ жизни, но решительно не готова была бросить курить. Я вынужден был сообщить ей, что в таком случае лечение может не быть таким эффективным.

Когда ко мне впервые приходит пациент, я часто прибегаю к диагностике уровня его знаний об аллергии. Насколько он осведомлен

об условиях, воздействиях окружающей среды и образе жизни, которые потенциально могут вызывать аллергические реакции? Насколько он осведомлен о методах улучшения состояния, особенно немедикаментозных? Моя роль заключается не только в медицинской диагностике, но и в просвещении моих пациентов. Чем больше вы будете знать о факторах возникновения аллергии и шагах, которые необходимо предпринимать, тем счастливее вы станете от ощущения контроля над ситуацией и тем эффективнее сможете помочь своим близким, передавая им полученные знания.

В большинстве случаев пациенты не сразу понимают, что от них требуется.

А что вы знаете об аллергии? Пройдите этот простой опрос. Если результаты получатся не очень высокими, не смущайтесь, ведь поэтому вы и держите в руках эту книгу.

Каков ваш аллергический IQ?

(Ответы — на странице 34)

1. Какие действия лучше всего помогают снизить воздействие сезонной аллергии и облегчить ее симптомы:

- а) носить водонепроницаемую обувь;
- б) надевать шапку;
- в) сушить одежду на свежем воздухе;
- г) ответы (б) и (в).

2. Какие растения и цветы лучше выращивать, если вы подвержены сезонной аллергии:

- а) азалию;
- б) бегонию;
- в) луковичные (тюльпан, ирис и нарцисс);
- г) орхидею;
- д) все вышеперечисленное.

3. Что в первую очередь влияет на многих сезонных (весенних) аллергиков (в местах с сезонным климатом):

- а) деревья;
- б) амброзия;
- в) сорняки;
- г) споры плесени.

4. Какое климатическое явление сильнее всего связано с более высоким уровнем сезонной пыльцы:

- а) дождь;
- б) сухой воздух;
- в) облачность;
- г) ветер.

5. Что оказывает самое большое влияние на ухудшение состояния при сезонной аллергии:

- а) свежие фрукты и овощи;
- б) пшеница;
- в) льняное семя;
- г) гречневая крупа.

6. Лучший способ очистить воздух в вашем доме:

- а) включить оконный вентилятор;
- б) использовать увлажнитель холодного воздуха;
- в) включить кондиционер и/или фильтр тонкой очистки воздуха;
- г) регулярно подметать и вытирать пыль с поверхностей.

7. Когда лучше всего работать в саду, если у вас сезонная аллергия:

- а) ранним утром;
- б) во второй половине дня;
- в) ранним вечером;
- г) после дождей.

8. Какой фактор больше всего влияет на вашу аллергию:

- а) температура воздуха;
- б) влажность;
- в) озон;
- г) прохладные и ветреные дни.

9. Как лучше всего сократить попадание сезонных аллергенов в ваш дом в дни с высоким уровнем пыльцы в воздухе:

- а) создать «свободную от домашних животных» спальню;
- б) расчесать, протереть питомца перед входом в дом;
- в) принять лекарства от аллергии перед выходом из дома;
- г) все вышеперечисленное.

10. Какой симптом обычно помогает определить разницу между аллергией и простудой:

- а) заложенность носа;
- б) кашель;
- в) головная боль;
- г) зуд.

11. Номер один в списке самых распространенных видов пищевой аллергии у женщин:

- а) коровье молоко;
- б) яйца;
- в) моллюски;
- г) лесной орех.

12. Если вы используете противоаллергические препараты, идеально их принимать:

- а) до начала сезона аллергии;
- б) после развития симптомов;
- в) круглый год.

13. Что является возможной причиной чихания:

- а) пыльца и/или споры плесени;
- б) острая пища;
- в) яркий солнечный свет;
- г) все вышеперечисленное.

14. Иглоукалывание может помочь уменьшить симптомы аллергии:

- а) правда;
- б) ложь.

15. Переезд в новую географическую зону, особенно на юго-запад, вероятно, уменьшит влияние многих факторов аллергии и астмы:

- а) правда;
- б) ложь.

16. Употребление местного меда помогает снять симптомы сезонной аллергии:

- а) правда;
- б) ложь.

17. Что является хорошим натуральным средством против насекомых:

- а) масло лимонного эвкалипта;
- б) масло канолю;
- в) масло авокадо;
- г) оливковое масло.

18. Как владелец домашних животных с умеренной предрасположенностью к аллергии вы можете обеспечить себе нормальное состояние, если приобретете кошку или собаку с гипоаллергенным сертификатом:

- а) правда;
- б) ложь.

19. С возрастом мы становимся:

- а) более подверженными аллергии;
- б) менее подверженными аллергии.

Знать больше

Какое решение можно считать наиболее подходящим? Вероятно, лечение медикаментами. Оно часто необходимо в краткосрочной и, возможно, в долгосрочной перспективе. Но новые решения в борьбе с аллергией заключаются в многочисленных стратегиях, которые я разрабатывал последние два десятилетия. Это интегративный подход, который включает в себя избегание аллергенов, изменения рациона питания, физические упражнения, гомеостатические практики и перемены в окружающей среде, как дома, так и на улице. В своей практике я использую визуальные инструменты, реальные истории и информирование. Я не стану просто выписывать доступные лекарственные препараты, вместо этого я могу сказать: «Давайте заполним опросник для определения уровня тревожности. Посмотрим, что может быть причиной вашего состояния». Я видел, как удивительным образом менялись мои пациенты, не только проходя краткосрочный курс лечения (например, «черты лица аллергика» — видимые изменения, которые происходят у человека из-за аллергии, — будут описаны позже, в главе 4), но и длительное время заботясь о своем здоровье и благополучии.

В современном глобальном мире важно знать, что происходит в разных культурах, ведь там можно почерпнуть очень полезные идеи. Если

распространенность аллергии на арахис в Китае значительно меньше, чем в США, разве мы не должны знать, как у китайцев получается этого достичь? Давайте использовать всю имеющуюся информацию.

В этой книге описаны самые распространенные виды аллергии, а также некоторые менее распространенные. Описывается также аллергическая астма и связанные с ней состояния. Я расскажу истории пациентов, которых лечил, и объясню, как они смогли добиться успеха в лечении мучительного состояния, которое привело их в мой кабинет. Я уверен, что на примере этих историй вы сможете получить реальные знания, чтобы помочь себе и другим сделать жизнь более комфортной.

Вторая часть этой книги разделена по типам аллергии. В каждой главе я буду делиться самой полезной информацией и своими идеями. Уверен, что кое-что из того, что я расскажу вам, вы уже и так знаете. Но я думаю, что вы также получите много новой и полезной информации. Что-то было необходимо повторить в разных главах или разделах глав. Я выбирал, где было бы лучше останавливаться на некоторых темах более подробно. Например, в главе 7 («Кожная аллергия») ядовитый плющ описан подробнее, чем в главе 5 («Уличная и сезонная аллергия»). Тема астмы и аллергической астмы, а также информация о детях и начальных этапах жизни затрагиваются во всех разделах книги, где это уместно.

Третья часть посвящена более широкому обзору изменений в здравоохранении, которые могут помочь вам вести более здоровый образ жизни, быть энергичнее и счастливее. Какие из новых методов являются научно обоснованными и проверенными? Какие пока только находятся в разработке? Что может оказаться малоэффективным, а то и вовсе неэффективным? Постараемся во всем разобраться.

Очень важно понимать, что наши знания об аллергии, как и многое другое в медицине, находятся в динамике. Постоянно проводятся и публикуются новые исследования, мы подтверждаем гипотезы, в которых не были уверены, или опровергаем какие-то традиционные знания и начинаем видеть вещи в новом свете. Что будет через десять лет? Определенно, мы будем знать больше, чем сейчас.

Прежде чем мы начнем говорить о лечении, нужно заглянуть в корень проблемы. Как работает аллергия? Чем она определяется? Врага нужно знать в лицо.

ОТВЕТЫ К ОПРОСНИКУ

- 1 — (б) надевать шапку;
- 2 — (д) все вышеперечисленное;
- 3 — (а) деревья;
- 4 — (г) ветер;
- 5 — (а) свежие фрукты и овощи;
- 6 — (в) включить кондиционер и/или фильтр тонкой очистки воздуха;
- 7 — (г) после дождей;
- 8 — (г) прохладные и ветреные дни;
- 9 — (в) принять лекарства от аллергии перед выходом из дома;
- 10 — (г) зуд;
- 11 — (в) моллюски;
- 12 — (а) до начала сезона аллергии;
- 13 — (г) все вышеперечисленное;
- 14 — (а) правда;
- 15 — (б) ложь;
- 16 — (б) ложь;
- 17 — (а) масло лимонного эвкалипта;
- 18 — (б) ложь;
- 19 — (б) менее подверженными аллергии.

Когда эта книга шла в печать, было выпущено обновленное национальное руководство для решения вопроса о возможной «профилактике» аллергии на арахис. Это руководство, основанное на последних исследованиях, предлагает к рассмотрению новые рекомендации по раннему введению арахиса в рацион младенцев. Перед внесением изменений в рацион вашего ребенка, в том числе если вы хотите добавить арахис, необходимо проконсультироваться с вашим педиатром и/или аллергологом.