

Домашние аллергены и как с ними бороться?

Чтобы узнать, как бороться с аллергенами, нужно узнать, что это такое?

Итак, **аллергены** — это вещества (антигены), вызывающие у людей с повышенной чувствительностью к ним аллергические проявления. Антигены — генетически чужеродные вещества, которые способны реагировать со звеньями иммунитета и вызывать иммунный ответ.

Что такое домашние аллергены?

Домашние аллергены (бытовые)-это антигены, которые находятся в наших домах и вызывают у нас аллергические реакции.

Откуда же они берутся спросите Вы? С детства нас приучали к тому, что регулярная уборка – это лучший способ держать дом в порядке. Достаточно ли этого? Почему воздух в квартирах может быть грязнее, чем на улицах? Откуда появляются бытовые аллергены, и как они влияют на здоровье? Давайте разберемся!

Бытовая аллергия — вид аллергии, который возникает у детей с 1,5-2-летнего возраста. В данном возрасте у ребенка стабилизируется работа желудочно-кишечного тракта, формируется опорно-двигательная система, развиваются органы обоняния и осязания. Ребёнок вступает в контакт с окружающей средой, которая несовершенна. В этом возрасте происходит смена аллергена, аллергические заболевания вызывают эпидермальный и бытовой аллергены. По сравнению с пищевой аллергией бытовая аллергия встречается реже.

Бытовая аллергия возникает **не у всех, а только у тех, кто предрасположен** к развитию аллергических заболеваний. Она передается по наследству не столько конкретное заболевание, например, бронхиальная астма или аллергический ринит, сколько определенный механизм развития аллергии. Заболеет ли человек, имеющий предрасположенность к аллергии, и каким именно заболеванием, будет зависеть от его условий жизни, характера питания и множества других самых разнообразных факторов. Поэтому детям с предрасположенностью к аллергии очень важно с первых дней жизни и даже в период беременности матери создать условия, ограждающие от действия различных аллергенов.

Причины возникновения бытовой аллергии.

Причины возникновения могут быть разными. Огромное значение имеет существование пищевой аллергии. Оказывает влияние на возникновение аллергического заболевания жилищная обстановка. Малая площадь и кубатура жилого помещения, большое количество мебели, не застекленные стеллажи с книгами, постельные и пуховые принадлежности, мягкая мебель, ковры, мягкие игрушки и подобное — все это является домашними пылесборниками. Если в квартире есть домашние животные, птицы, аквариумы, то они также могут стать причиной возникновения бытовой аллергии.

Бытовая аллергия разнообразна по проявлениям, но распознать сложно. Видимые проявления аллергии дыхательных путей, особенно на ранних стадиях, мало чем отличаются от острого респираторного заболевания (ОРЗ). В результате человек упускает раннюю фазу болезни, и постепенно формируется бронхиальная астма, которая имеет тенденцию к утяжелению и прогрессированию.

Наличие бытовой аллергии можно заметить по следующему важнейшему признаку: выезд из своей квартиры (в медицине — «элиминация») сопровождается уменьшением «простудных заболеваний», исчезновением приступов кашля и затрудненного дыхания, уменьшением кожных высыпаний и т.д.; а возвращение домой («провокация») сопровождается обострением характерного заболевания (затяжной насморк, постоянные ОРЗ, частый кашель, «свист», дыхание затрудненное, свистящее, стонущее, удушье и т.д.). ; В тяжелых случаях у ребенка проявляются признаки бронхиальной астмы, глаза краснеют, веки опухают, на коже появляется нестерпимый зуд. Аллергенная элиминация/провокация становится важнейшей характеристикой при постановке диагноза в случае её двух – трехкратного повторения.

Домашние аллергены можно разделить на несколько групп:

Бытовые

К бытовым аллергенам относятся домашняя пыль, библиотечная пыль, дафнии. В состав домашней пыли входят микрочлещи, бактерии, эпидермис человека, эпителий и шерсть животных, микрогрибы, библиотечная пыль. Источником библиотечной пыли являются старые журналы, газеты, хранящиеся в жилище человека, особенно в открытых шкафах и полках. **Дафнии** используются в качестве живого корма для аквариумных рыбок. **Пылевые клещи** - одни из главных возбудителей астмы и других заболеваний дыхательных путей (насморка и т. д.), живут они в постельных принадлежностях, коврах, мягкой мебели и питаются отшелушившимися

частичками человеческой кожи. В одном матрасе может находиться до 2 миллионов клещей, а за сутки каждый производит до 20 микроскопических фекальных шариков, которые легко разлетаются по всей квартире. **Пыль** - это сложная смесь всевозможных волокон, шерсти животных, спор плесени, фрагментов мертвых насекомых и крупинок пищи. Она попадает в дыхательные пути человека и раздражает их, вызывая воспаление.

Пидермальные аллергены

Источники этих аллергенов — шерсть, пух, перо, перхоть, экскременты, слюна домашних животных (кошек, собак, морских свинок, хомяков, птиц, кроликов, лошадей, овец и др.). Аллергеном может быть и эпидермис человека. Наибольшую аллергенность имеют эпидермальные аллергены кошки и собаки. Недостаточное проветривание и вентиляция жилых помещений, скученность способствуют накоплению аллергенов домашних животных. Необходимо учитывать, что эпидермальные аллергены довольно стойки. После удаления из жилища животного его аллергены сохраняют свою активность в течение нескольких лет. Сильными аллергенами являются как шерсть, так и перхоть, слюна и экскременты всех пушистых домашних животных (кошек, собак, хомяков), а также птиц, лошадей, овец и т. д. Аллергены животных обычно прикрепляются к мелким частичкам пыли, которые парят в воздухе часами. Они также способны прикрепляться к одежде и волосам своих хозяев и поэтому легко переносятся в другие дома. Поэтому в общественных местах, таких, как детсады, школы и офисы, концентрация собачьего и кошачьего аллергенов часто ничуть не меньше, чем в домах, где содержат этих животных. Нередко ее оказывается достаточно для возникновения симптомов аллергии у детей и взрослых, побывавших в этих заведениях.

Также установлена четкая взаимосвязь между ранним (до 5 лет, пока иммунная система не сформирована), и особенно младенческим (до 6 месяцев), контактом с пушистыми домашними животными и последующим возникновением аллергии как к этим животным, так и другим аллергенам.

Что касается аквариумных рыб и рептилий, то они практически не способны вызвать аллергию, но вот их пища (личинки комаров, насекомые и т. д.) бывает аллергенной. Например, среди взрослых аллергиков 25 % дают в кожном тесте реакцию на мотыля.

Инсектные аллергены

Источником инсектных аллергенов могут быть микроклещи, тараканы, жалящие и кровососущие насекомые, паукообразные.

Аллергены микроклещей содержатся в их теле, секретах и экскретах. Образ жизни микроклещей связан с жизнедеятельностью человека. Риск

сенсibilизации детей раннего возраста с аллергической наследственностью прямо пропорционален концентрации микроклетей в домашней пыли. Более 80 % спальных комнат детей с бронхиальной астмой обсеменено микроклетями. Риск развития аллергии к ним реализуется при концентрации более 100 особей на 1г домашней пыли. Оптимальные условия для роста и размножения микроклетей — температура 22—26°C и относительная влажность более 55 %. Пищей для них служат органические остатки: эпителий, белковые субстраты пера, шерсти, волос. Определить концентрацию микроклетей в окружении больного можно с помощью специальных тест-полосок.

Чувствительность к тараканам у детей развивается чаще, чем у взрослых, так как дети большую часть времени проводят в помещениях (дом, детский сад, школа). В жилище человека встречаются, как правило, тараканы 4 видов. В нашем регионе самым распространенным является рыжий таракан. Высокая концентрация аллергенов таракана обнаружена в домашней пыли спальных комнат детей, больных астмой.

Перепончатокрылые: в качестве аллергена могут выступать не только продукты жизнедеятельности насекомых и составные части их тел, но и образуемые ими яды. Наибольшей аллергенной активностью обладает яд перепончатокрылых: пчел, ос, шмелей, шершней. Ужаление насекомых, сопровождающееся аллергической реакцией на яд, может привести к смертельному исходу.

Причиной аллергических реакций могут быть продукты жизнедеятельности других насекомых: кузнечиков и саранчи, ручейников, сверчков, клопов, поденок, майских жуков, веснянок, тлей, цикад, белокрылок, жуков, бабочек, мотыльков, моли, мух, комаров. Чувствительность развивается при непосредственном контакте с насекомыми или содержимым ворсинок гусениц, при вдыхании чешуек и частиц тела либо при контакте со слюной во время укуса.

Грибковые аллергены

Грибковые аллергены — один из основных компонентов домашней пыли, вызывающие аллергенные проявления. Плесневые и дрожжевые микроорганизмы являются частыми обитателями жилых домов. Концентрация спор грибов внутри жилища не меняется в течение всего года, но достигает максимума она во влажных и плохо проветриваемых комнатах. Плесневые грибки опасны не только тогда, когда они "украшают" стены ванной, кухни или подъезда. Знаете ли вы, что любая почва на 20 % состоит из плесеней? Правда, не все они опасны для человека, но, регулярно поливая приусадебные огороды, мы сами создаем постоянный источник алергизации

себя и своих близких, повышая чувствительность организма в целом. В первую очередь плесени воздействуют на органы дыхания.

Почему в Санкт Петербурге так много астматиков? Потому, что мы живем в сыром городе, и во многих домах есть плесень. Если в подвале есть вода или протекает крыша, вы можете быть уверены на 100 %, что в вашем доме уже завелась плесень и другие бесполезные микроорганизмы, выделяющие в воздух токсины.

Источник большого количества — комнатные цветы, в вазонах которых распространены различные виды дрожжевых и плесневых грибов. Установлено, что около 2/3 детей, страдающих бронхиальной астмой, имеют сенсibilизацию к микрогрибам. Комнатные растения. Некоторые виды комнатных растений могут сами по себе вызывать сенсibilизацию и недомогания, особенно у аллергиков.

Например, к фикусам чувствительны 10 % аллергиков, а как раздражитель фикусы влияют на каждого второго человека вообще, независимо от того, аллергик он или нет. К другим наиболее аллергенным "зеленым друзьям" относятся герани, розы и все душистые растения.

Некоторые грибковые аллергены способны вызывать перекрестную аллергию с антибиотиками и пищевыми продуктами, при изготовлении которых используются плесневые и дрожжевые организмы. При наличии грибковой сенсibilизации обострение аллергических заболеваний может вызвать употребление в пищу кефира, сыра, мучных изделий из дрожжевого теста, а также прием лекарственных препаратов (например, антибиотиков пенициллинового ряда).

Гельминтные аллергены

Многие гельминты способствуют повышенному образованию антител IgE, но чаще всего аллергенные реакции развиваются в результате жизнедеятельности личинок. У некоторых гельминтов (эхинококк) доказано существование антигенов, способных к перекрестным реакциям с антигенами хозяина. Мощной аллергенной активностью обладают антигены аскарид, власоглава, остриц, лямблий. В последние годы возросла частота заражения детей токсокарами (аскаридами кошки и собаки).

Табачный дым.

Исследования, проводимые во многих странах, показали, что сигаретный дым наряду с бытовой химией и промышленными выбросами является самым сильным фактором загрязнения окружающей среды. Он содержит формальдегид и другие ядовитые вещества, просто убийственно влияющие на организм любого живого существа даже в самой минимальной

концентрации. Кроме отравления крови и внутренних органов он сильно раздражает дыхательные пути даже здоровых людей.

Для здоровых людей эти процессы протекают внешне незаметно. Поэтому они не связывают учащение ОРЗ и бронхитов, а также подверженность другим заболеваниям органов дыхания с курением или нахождением рядом с курильщиком, списывая все на простуду. Но курение (безразлично, активное или пассивное) может быстро сделать аллергиком совсем недавно здорового человека. Особенно страдают малыши с их еще неразвитой иммунной системой. Шведские медики доказали, что, даже если родители не аллергики, но хотя бы один из них курил во время беременности матери, а также в первые пять лет жизни ребенка, дитя будет "не вылезать" из бесконечных насморков, ОРЗ и прочих болезней дыхательной системы и ему практически гарантирована аллергия к самым разнообразным веществам. Естественно, к матери это относится в большей степени, так как она проводит больше времени с малышом.

Пассивное курение является распространенным фоном для развития экземы, а затем и астмы у детей. Подсчитано, что от 20 до 30 % случаев астмы у маленьких детей возникает из-за пассивного курения, а две трети детей с астмой ощущают начало приступа в присутствии курильщика.

ДСП. Формальдегид активно выделяется не только при курении, но и из древесностружечных плит и других подобных материалов. Они служат для изготовления 98 % мебели, а также многочисленных переборок и дверей в современных жилищах. Особенно опасны свежие ДСП, которые выделяют формальдегид еще долгое время. Старые ДСП (стены и мебель) почти не страшны, но при их увлажнении формальдегид начинает выделяться снова.

Профилактика и методы борьбы с домашней(бытовой)аллергией.

В доме, где находится ребенок или взрослый, страдающий бытовой аллергией, необходимо заменить пуховые, перьевые и шерстяные постельные принадлежности на ватные. Если у ребенка аллергия на пыль, то в первую очередь **необходимо уменьшить количество различных пылесборников**. Поэтому ковры лучше свернуть, книги хранить на застекленных полках, а животных не пускать в спальню, даже если на них нет аллергии. Необходимо **проводить ежедневно влажную уборку**, нужно очищать воздух в помещении, для этого используются специальные фильтрующие очистители или кондиционеры, имеющие соответствующую функцию. **Лечение и консультации по данному вопросу нужно получать только у врача-аллерголога. Не заниматься само-лечением.**

Из выше изложенного можно сделать вывод, что бытовая аллергия может быть на что угодно - резину, домашнюю пыль и даже плесень на стенах у входа в парадное. Думаете, раз она там, а вы на четвертом этаже, значит, вы в полной безопасности? Ничего подобного! Во-первых, вы ежедневно, и не раз, проходите через проплесневевший участок, а во-вторых, легкие споры плесени разносятся абсолютно по всем квартирам подъезда или дома, если плесень поселилась в подвале или на чердаке. Также аллергические реакции возникают на тараканов, из которых впоследствии образуется чрезвычайно аллергенная пыль. Не менее опасны любая косметика и любые красители, которыми покрывают все, что угодно, от одежды и игрушек до волос. Многие люди плохо переносят шерсть любых животных и почти любые материалы (особенно резину и пластмассу), кроме стекла, дерева, льна и бумаги.

Бытовая аллергия обычно проявляется к 3-5 годам, но предпосылки для нее закладываются гораздо раньше. Так, если мать во время беременности и ребенок в первые годы (тем более месяцы) жизни находились в среде с высокой концентрацией аллергенов, риск возникновения бытовой аллергии многократно возрастает. Особенно велика опасность в том случае, когда хотя бы один из родителей - о аллергик.

"Мертвый воздух". В последние десятилетия возникло понятие "мертвый воздух". Что оно означает? Не обязательно присутствие вредных газов, образующихся при курении или выходящих из строительных материалов. Вы никогда не задумывались, почему вы так быстро устаете, долго находясь в помещении, которое почти или совсем не проветривается, особенно если в помещении много людей? Дело в том, что в воздухе возникает "перекося" в природном соотношении кислорода и углекислого газа. Как известно, кислород нужен нашим органам (в первую очередь мозгу) для нормального функционирования, а углекислый газ мы выдыхаем. Повышение содержания углекислого газа в воздухе вызывает вялость и сонливость, мысли начинают путаться, а голова плохо соображает. Если ситуация будет усугубляться, то есть помещение по-прежнему останется закрытым, то накопление CO₂ может вызвать головную боль и даже обморок. Причем кондиционеры не решают эту проблему, поскольку не способны превратить углекислый газ в кислород. Они лишь охлаждают воздух и слегка очищают его от пыли.

Также в закрытом помещении возникает дисбаланс между положительно и отрицательно заряженными ионами воздуха. Количество положительных ионов увеличивается, что неестественно для состава воздуха, необходимого для здоровья человека. Кроме того, в воздух добавляются загрязняющие включения животного, человеческого и растительного происхождения, которые постоянно носятся в нем, в воздухе присутствуют

продукты открытого горения от газовых плит, летучие вещества от разнообразных парфюмерных и моющих средств, сильно раздражающие дыхательные пути, и разнообразные микроорганизмы. Например, очищение апельсинов от кожуры вызывает увеличение содержания летучих органических веществ на сотни миллиграммов на кубометр воздуха в течение многих часов. А детские игры способны невероятно увеличивать количество пыли в воздухе.

Все эти факторы в совокупности значительно ухудшают состав воздуха. А повышение содержания разнообразных частиц в нем увеличивает нагрузку на дыхательные пути. Вдобавок они могут быть переносчиками болезнетворных микроорганизмов, а также раздражающих и аллергенных агентов, если сами не являются таковыми. Все загрязнители могут поглощаться поверхностями помещений и затем выделяться из них, а также вступать во взаимодействие друг с другом, создавая новые вещества, в том числе и аллергенные.

Но можно избежать появления аллергии или минимизировать её обострение, если принять профилактические меры .

Профилактические меры:

- ✓ Устранение источника аллергии (или ограничение контакта с ним).
- ✓ Убрать из дома ковры.
- ✓ Пластиковые и мягкие игрушки держать в минимальном количестве.
- ✓ Книги следует держать закрытыми.
- ✓ Подушки, одеяла и другие постельные принадлежности не должны содержать пух, перо или шерсть.
- ✓ Ограждение малыша от курящих людей.
- ✓ Предупреждение развития острых респираторных и инфекционных заболеваний. Ослабление иммунитета, вызванное болезнью, является предрасполагающим фактором к развитию аллергии.
- ✓ Соблюдение гигиены ребёнка.
- ✓ Гипоаллергенные шампуни и другие средства для умывания без отдушек и ароматизаторов.
- ✓ Качественные подгузники.
- ✓ Гипоаллергенные средства для стирки и кондиционирования детских вещей.
- ✓ Ношение вещей из гипоаллергенных тканей, не вызывающих аллергию: хлопка, льна, шёлк. Без обработки крахмалом, смолами, формальдегидом и прочими покрытиями. Но учтите, что, например, необработанная шерсть гипоаллергенна, но может вызывать раздражение ворсинками. Одежду из такого материала можно надевать поверх хлопковой.

- ✓ Не рекомендуется носить вещи из синтетики. Эта ткань не позволяет коже дышать. Обрабатывается различными химическими веществами.
- ✓ Носить светлые ткани с минимальным количеством красителей или их отсутствием.
- ✓ Избегать ношения обуви и одежды с элементами из никеля.
- ✓ Ношение обуви из кожи, обработанной растительными красителями.
- ✓ Использование посуды с гипоаллергенным покрытием. Ярко окрашенная пластиковая посуда содержит меламин (токсичный и аллергенный компонент). Экологичной считается посуда из чугуна и с керамическим покрытием.
- ✓ Подбор нетоксичных и гипоаллергенных материалов для ремонта. Предпочтительнее паркет и пробка. Водоэмульсионные, алкидные, латексные или полиэфирные краски быстро высыхают и испаряются, не успевая вызвать аллергическую реакцию.
- ✓ При резко выраженной чувствительности к домашней пыли показано обязательно показаться специалисту (врачу аллергологу).

Будьте здоровы и берегите своих детей!