

Вопросы

1. Что такое пищевая аллергия и как ее отличить, например, от отравления?
2. Может ли пищевая аллергия появиться уже во взрослом возрасте?
3. Усиливается ли аллергия при Covid-19?
4. Пищевая аллергия лечится или нужно только исключить продукт-аллерген?

Пищевая аллергия – это состояние повышенной чувствительности организма к определенным продуктам питания, которое развивается при нарушениях иммунной системы. По статистике распространенность этого заболевания колеблется в широких пределах – от 0,1 до 50%,¹ и проявления аллергии также разнообразны по форме, локализации, степени тяжести и прогнозу. Наиболее распространенным признаком пищевой аллергии считаются нарушения в работе желудочно-кишечного тракта: тошнота, рвота, диарея, колики и т.д. Из-за схожих симптомов пациенты часто путают аллергическую реакцию с пищевым отравлением. В некоторых случаях поставить диагноз помогают сопутствующие проявления. Например, кожные высыпания или отек лица, языка, губ. **(что характерно только для аллергии – отеки могут быть и при других заболеваниях).** Но для точной диагностики необходимо проведение специальных тестов по оценке ответа иммунной системы. **Существует два варианта: кожные пробы (скарификационные или prick-тесты) и определение специфических IgE в крови.** Оба считаются информативными и достоверными.

Кроме того, многие люди путают понятия пищевой аллергии и пищевой непереносимости. В первом случае реакция организма обусловлена **работой иммунной системы и выработкой специфических IgE**, а во втором – наличием сопутствующих заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени, эндокринной или нервной системы. При этом аллергия остается на всю жизнь, а непереносимость проходит при устранении вызвавших ее причин.

Большинство факторов, влияющих на развитие аллергической реакции, определяются еще в раннем детстве. Однако предсказать, на что и когда появится аллергия, невозможно. По результатам исследований около 5% от всех реакций впервые проявляются во взрослом возрасте². Это связано с постепенной обработкой информации иммунной системой. В первый раз при поступлении аллергена в организм никаких негативных проявлений может не быть. Но при последующем взаимодействии продукт будет воспринят как опасное вещество, в ответ на которое клетки выделяют гистамин, провоцирующий симптомы аллергии. Такая реакция возможна даже через 10-20 лет после первой пробы.

Так как аллергия напрямую связана с уровнем иммунитета, она не только накладывает ограничения на питание, но и сказывается на общей сопротивляемости организма к воздействию бактерий и паразитов. Из-за большого количества иммуноглобулина E (IgE) аллергии реже болеют вирусными заболеваниями³. При этом в случае заражения аллергия считается отягчающим фактором. К примеру, Covid-19 попадает, в том числе, и в кишечник, а при пищевой аллергии изменяется проницаемость кишечной стенки, что облегчает проникновение инфекции в организм. Соответственно, концентрация вируса у аллергиков выше, поэтому течение болезни может проходить тяжелее⁴. Однако сама аллергия не относится к факторам риска **коронавирусной инфекции**, так как достоверных данных о их взаимосвязи нет.

¹ <https://www.smclinic.ru/press-centr/articles/pishchevaya-allergiya/>

² <https://www.kp.ru/putevoditel/zdorove/pishhevaya-allergiya-u-vzroslykh/>

³ <https://ria.ru/20201022/allergiya-1580921088.html>

⁴ <https://iz.ru/1032969/2020-07-08/eksperty-rasskazali-o-vliianii-allergii-na-techenie-covid-19>

Для лечения пищевой аллергии достаточно устранить из рациона продукт, вызывающий реакцию. При этом точно определить аллерген не всегда возможно. Существует ряд продуктов, на употребление которых организм реагирует сильнее. К ним относят орехи, яйца, молоко, рыбу, моллюсков и пшеницу. Поэтому в первую очередь в лабораторных тестах проверяют реакцию именно на эти компоненты. Дополнительно рекомендуется вести дневник питания, в котором нужно записывать съеденные продукты и свое состояние. Это также поможет врачу при постановке диагноза. Для уменьшения симптомов также назначают антигистаминные препараты и мази наружного применения. Правильно подобранное лечение и соблюдение назначенной специалистом диеты помогает избежать аллергических реакций.

Зачастую аллергия доза-зависима, и при небольших количествах пищевого триггера никаких проявлений не возникает – аллергическая реакция может развиться на маленькое количество аллергена.

Существует два варианта: введение аллергена через кожу (кожные пробы) и анализ крови. Правильнее писать - Существует два варианта: кожные пробы (скарификационные или prick-тесты) и определение специфических IgE в крови.

Зав. кафедрой иммунопатологии

и иммунодиагностики, профессор, д.м.н.

Т.П.Маркова