



Холодовая аллергия – один из множества видов негативных ответных реакций организма на различные внешние раздражители. *Само название такой аллергии, говорит о том, что аллергическая реакция возникает под воздействием холодных температур.* До недавнего

времени медицина отвергала такой диагноз, так как аллергена, провоцирующего специфическую реакцию организма как такового нет, есть только физическое воздействие – холод. **Нет аллергена – нет и аллергии.** Но при воздействии холодного воздуха у некоторых чувствительных людей происходит значительный выброс гистамина, что вызывает реакции как при прочих видах аллергии – развитие отека, расширение сосудов, покраснение и зуд кожи и слизистых. Таков ответ на снижение температуры тепловых рецепторов кожи.

Причины холодовой аллергии.

При резкой смене нахождения человека в среде с нормальной температурой воздуха в среду с низкой температурой – в зимнее время, особенно в ветреную погоду При контакте с холодной водой – в быту при мытье посуды, уборке, купании в открытых водоемах При употреблении очень холодных напитков и холодной пищи Аллергия на холод не редко развивается после тяжелых заболеваний и длительного лечения антибиотиками, считается, что она имеет генетическую предрасположенность, может возникнуть на фоне инфекционных заболеваний (например, туберкулез) или паразитарных (аскариды у детей, взрослых, острицы у детей, лямблиоз).

Провоцирующие факторы развития холодовой аллергии:

Наличие аллергических реакций на прочие раздражители — пищевая, пыльцевая (аллергия на тополиный пух), бытовая аллергия. Некоторые инфекционные заболевания – свинка, корь (см. симптомы кори у взрослых), пневмония микоплазменная, краснуха, заболевания щитовидной железы, системная красная волчанка, онкологические заболевания.



Сыпь розовая, плотная, зудящая, но проходит в течение нескольких часов. Есть случаи, когда после холода кожа не просто краснеет и

зудит, но и покрывается слоем, который начинает шелушиться, как при дерматите.

Признаки аллергического конъюнктивита — слезоточивость, отеки вокруг глаз, набухание век, резь в глазах. А также возникает гиперчувствительность к яркому свету.

Если у вас появляются подобные симптомы, то в первую очередь необходимо посетить терапевта и иммунолога - аллерголога.

После комплекса диагностических и лабораторных исследований, можно будет точно установить причину появления аллергических реакции.

В ГУЗ «Гродненская центральная городская поликлиника» в отделении профилактики проводят холодовую пробу в рамках диагностики.,

Возникает вопрос: а лечится ли аллергия на холод?

Невозможность устранить такой аллерген как холод, делает борьбу с таким недугом достаточно сложным. Если пациенту установлен диагноз аллергия на холод, лечение в этом случае чисто симптоматическое. Возможно лишь с помощью антигистаминных препаратов немного снизить ее проявления, либо максимально защищать открытые участки тела от воздействия отрицательных температур.

Снизить проявление аллергических реакций можно, если:

**Перед выходом на холод смазывать лицо, руки - детям детским кремом, взрослым – любым жирным кремом.*

** Губы надо смазывать гигиенической помадой. Это частично защитит неприкрытые участки кожи от холодного воздуха.*

**Очень хорошим эффектом обладает барсучий жир, он богат ненасыщенными жирными кислотами и витаминами В, А, оказывающими только положительное действие на кожу. За 20 минут до выхода на мороз можно смазывать открытые участки кожи барсучьим жиром (губы, щеки, нос, руки), если нет серьезных поражений печени, то можно его употреблять внутрь за 40 мин. до завтрака, 1 ст. ложку жира.*

**Длинные теплые перчатки, лучшие непромокаемые варежки для детей, теплые шарфы, предпочтительнее наличие капюшонов в верхней одежде - это эффективно защитит от ветра и лучше сохранит тепло.*

**Лекарственные травы, если на них нет аллергии, также могут помочь при развитии крапивницы, появляющейся как аллергия на холод.*

Очень полезен корень лопуха, трехцветная фиалка и листья грецкого ореха. Для сбора следует смешать сырье в равных пропорциях, 2 с. ложки смеси залить стаканом кипятка, в течении 1 часа настаивать, процедить, полученный отвар употреблять по 60 мл 3 р/день. Также полезными свойствами обладают сосновые шишки (см. сосновые шишки при инсульте) или еловые, для приготовления отвара требуется 4 шишки, их следует перемолоть в мельничке или мясорубке, залить водой и на медленном огне варить полчаса. Процедив отвар, им можно протирать обветренную и шершавую кожу каждый вечер.

Если у вас холодовая аллергия, симптомы которой незначительные, то постепенное закаливание, обтирание, может укрепить иммунитет и снизить реакцию организма. Но для маленьких детей и лиц с интенсивными симптомами - закаливание противопоказано, так как чревато развитием осложнений в виде анафилактического шока, отека Квинке, отека гортани.

В холодное время года можно применять антигистаминные препараты.



Шантило А. А. врач-валеолог.

12.02.2018