**Title:** Аллергический ринит: ключевые моменты лечения и профилактики.

**Description:** Химическая промышленность развивается, и количество аллергенов неустанно растет. Поэтому так важно знать правильные подходы к лечению и профилактике насморка аллергического происхождения.

**Keywords:** ринит аллергический лечение симптомы заболевание насморк

 **Что не следует вдыхать весной**

**Аллергический ринит – это диагноз согласно Международной классификации болезней 10-ого пересмотра, который наиболее точно описывает клиническую картину (проявления) и патогенез (течение заболевания) воспаление слизистой вследствие действия внешнего раздражителя.** Его ставят в графе «Заключение» довольно часто в последнее время, особенно у детей.

**Ключевым звеном, в течении такого насморка есть аллергены.** Это раздражители, **после** взаимодействия с которыми происходит сенсибилизация (состояние повышенной чувствительности), а при повторном контакте – аллергия. Обычно к числу аллергенов относят пыльцу растений, распространяемую насекомыми вовремя их цветения. Однако этим они не ограничиваются. Существуют так же аллергии на клещей бытовой пыли, продукты питания, химикаты выделяющиеся при хранении **фото**, отходы жизнедеятельности мелких насекомых и домашних животных. В зависимости от раздражителя **аллергические риниты** делятся на два типа:

* Сезонные (чаще встречаются в весенне-летний период).
* Круглогодичные (полностью соответствуя названию наблюдаются вне зависимости от смены времени года).

**Симптомы ринита**

**Симптомы** ринита знакомы всем с самого детства, но **аллергический** насморк имеет и свои уникальности, да и многие не совсем точно классифицируют собственные знания. Так в список **10**-ти наиболее частых проявлений попали:

* Обильные выделения из обоих носовых ходов слизистого характера (в медицинской терминологии называются ринореи или риноррагии)
* Неприятные ощущения в носогубном треугольнике, которые проявляются зудом и жжением, особенно **после** прогулок или проветривания помещений.
* Умеренная гиперемия кожи около носа (которую чаще заметно на **фото** с большим разрешением).
* Утрата или частичная потеря обонятельной чувствительности (согласно **мкб 10** – аносмия или гипоосмия соответственно).
* Покраснение глаз и век, слезоточивость, конъюнктивиты.
* Сопение во сне и храп (**симптомы** которые чаще встречаются у взрослой категории пациентов).

**Уникальные симптомы**

Так как **аллергический** **ринит** характеризуется вариабельностью в своих этиологических (причинных) факторах, то и **симптомы** круглогодичного и сезонного насморка несколько разняться. Например, в категорию персистирующих (постоянных, не уходящих) ринитов входит профессиональный, то есть тот, который связан с местом работы. Особенно часто встречается у пекарей, шахтеров, булочников и так далее. Соответственно и **симптомы** проявляются намного сильнее, когда они занимаются специфическим видом деятельности.

Кроме того **симптомы** отличаются излишней мучительностью, то есть не столько тяжелым, сколько длительным проявлением. Пациенты описывают зуд, как «надоедливый». В клинической картине важное место отводится и нарушением сна, потому что оно вызывает такие общие **симптомы**, как усталость, сонливость, дезорганизацию повседневной активности, заторможенность.

10-ое издание общей медицинской энциклопедии говорит, что «**О круглогодичном рините могут свидетельствовать частые заболевания верхних и нижних дыхательных путей – бронхиты, фарингиты и ларингиты**». Основная роль в патогенезе (течении болезни) в таком случае отводится разрушению мерцательного эпителия, что характерно для продолжительного воздействия со стороны аллергена.

**Аллергический ринит** сезонного характера тоже обладает некоторыми уникальными проявлениями:

* Начинается в более молодом возрасте.
* Отягощенный преморбидный фон (экссудативно-катаральный диатез, перенесенный в детстве).
* Симптомы проявляются регулярно в одно и тоже время года, **после** или во время цветения определённых растений.
* Лабораторно определяется дефицит иммуноглобулина типа А на фоне повышенных концентраций типа Е.

Так же следует помнить, что **аллергические риниты**, согласно классификации **10-**ого пересмотра, обладают склонностью к проявлению у наследственно предрасположенных людей. Ученые еще не могут точно локализовать ген, ответственный за аллергии, но лишний раз не помешает разобраться в собственном семейном древе.

**Лечение аллергического ринита**

**Так как аллергический ринит – крайне распространенное заболевание, то существует огромное количество медицинских и не очень научных взглядов на его лечение.** Большой популярностью, в частности, пользуются методы народного врачевания, доставшиеся от бабушек и прадедушек в наследство. Так же все шире стали применяться подходы восточной медицины. **Йога**, медитация, особые системы питания или специальная **диета** – практически все используется как **лечение** насморка.

Прежде всего следует уделить внимание внешней среде, которая постоянная окружает пациента. **Лечение может оказаться попросту неэффективным, если массированное воздействие аллергена будет продолжаться наряду с использованием лекарственных препаратов или в послеоперационный режим.** Больше того, такая невнимательность может привести к довольно серьезным последствиям, **после** которых могут потребоваться другие лечебные процедуры.

Не стоит забывать о важности природы раздражителя. Если традиционно **лечение** направлено на то, чтобы ликвидировать **симптомы**, то при установлении происхождения аллергена намного легче с ним бороться.

Конечно, с медицинской точки зрения **аллергический** **ринит** следует лечить по такой схеме применения фармакологических препаратов:

* Антигистаминные (снимают отечность слизистой носа, что устраняет такие **симптомы** как его заложенность и трудности в дыхании).
* Глюкокортикостероиды местного действия (в значительной мере угнетают ринореи, снижая проницаемость сосудов. Так же способствуют переходу интерстициальной жидкости обратно в микроциркуляторное русло, что устраняет причину отеков).
* Средства элиминирующей терапии (Солевые растворы, во главе с физиологическим, используются при **рините**, дабы «подсушить слизистую и вернуть ей былую чувствительность, смыть все возможные отделения из носовой полости вместе с инородными частицами).
* Комплексы гомеопатических веществ (**аллергический** **ринит** – заболевание, которое согласно **мкб 10** склонно к прогрессированию, а данные препараты в значительной степени ликвидируют эту возможность, укрепляя организм).

**Хирургическое лечение насморка**

Безусловно, **аллергический ринит** не относится к заболеваниям при которых хирургическое **лечение** – обязательный компонент терапии. Большинство пациентов сознательно отказываются от прямого вмешательства и в связи с личными страхами, выбираю паллиативное (облегчающие, снимающее **симптомы**) фармакологическое **лечение**.

Однако существуют запущенные стадии, когда поражается не только слизистая. В таком случае, в зависимости от глубины распространения патологического процесса, могу поражаться не только подлежащая соединительная ткань, а и костная основа. Данное состояние может сопровождаться внешними деформациями носа или его перегородки.

При столь катастрофических изменениях используется **операция**, включающая довольно болезненную пластику носа, вместе с восстановление основных пазух, ходов и непосредственно **лечение** аллергической патологии. Таким образом восстанавливается внешняя эстетичность лица, полностью сводятся на нет последствия воспаления и исключается возможность рецидивов заболевания.

Так же **операция** показана при выраженной бронхиальной гиперреактивности. Это состояние, когда **аллергический** **ринит** распространяется не вглубь, через слои тканей, а вниз. То есть появляется риск развития разнообразных осложнений со стороны нижних дыхательных путей, который реагируют на инородные тела чересчур бурно. При такой клинической картине **лечение** обязательно включает хирургическое вмешательство **после** применяемых лекарственных препаратов, облегчающих и стабилизирующих состояние пациента.

**Профилактика аллергических заболеваний**

Несмотря на достижения современной медицины, **профилактика аллергического ринита** еще не разработана на сто процентов. Конечно, с уверенностью можно говорить, что ограничение контакта с установленным аллергеном в значительной мере предотвращает развитие насморка. Но не всегда это возможно, а иногда точная природа не может быть выяснена во все. В таком случае приходиться обращаться к методам нетрадиционной медицины.

Так положительным эффектом обладают частые посещения **бассейна**. Принято считать, что комплекс физиотерапевтических процедур характерен для профилактики заболеваний костно-мышечной системы в большей мере. Но вода обладает очень сильными лечебными свойствами. По мнению некоторых неортодоксальных докторов наука просто еще не постигла всех возможностей природной колыбели жизни. Особо рекомендуется посещение **бассейна** с проведением лечебной гимнастики и дозированного подводного купания, что способствует развитию и укреплению дыхательной системы (ведь **код мкб 10** говорит о том, что **аллергический** **ринит** – это заболевание респираторной системы).

**Гиппоаллергическая диета**

Большой популярность обладает другой довольно простой метод – **диета**. Вполне возможно, что у большинства возникает вопрос о связи пищеварительного тракта и дыхательной системе. Однако эмпирическим путем подобные непонимания развеиваются очень быстро. **Диета** при аллергических заболеваниях во многом отличается от все общепринятых понятий о здоровой еде. Так не следует без лишней консультации аллерголога пробовать новые продукты, дабы лишний раз не сенсибилизировать (первая стадия типичного течения аллергии) иммунную систему и в последствии не вызвать острого проявления.

Антиаллергическая **диета** предусматривает значительные ограничения в потреблении свежих фруктов и овощей. Полностью должны быть исключены **10** пунктов: цитрусовые, абрикосы, персики, киви, ананас, дыня, виноград, облепиха, гранат и орехи. Так же не рекомендуется употреблять ягоды, в частности, землянику, малину и арбузы. Напитки, нектары и соки из всего вышеперечисленного однозначно следует исключить.

Хорошей новостью для девушек может стать список разрешенных продуктов. Так **диета** скорректирует талию такими продуктами: кефиры и всевозможные биойогурты, зеленые и белые яблоки, все виды капусты, кабачки. Разрешается есть и постное мясо, дабы несколько разнообразить качество употребляемых аминокислот и сбалансировать их количество.

**Восточные традиции в профилактической медицине**

Двадцать первый век признан порой глобализации. Но происходят эти процессы не только в промышленности, а и в медицине. В частности в профилактическом врачевании активно укрепляет свои позиции широко известное в индийской культуре понятие – **йога**. Это совокупность различных духовных, психических и физических упражнений, направленных на полное управление своим организмом. Согласно отзывам и комментариям, **йога** учит не просто корректировать свои физиологические функции, а и ощущать мир по-новому. То есть таким образом достигается абсолютная зона комфорта, индивидуальная для каждого.

На фоне некоторых преувеличенных личностных изысков, **йога** помогает оздоравливать и лечить физическое тело. Прошедшие курс обучения утверждают, что не только **аллергический ринит** уходит, а и симптомы гораздо более серьезных заболеваний, которые согласно **мкб 10** обладают крайне неблагоприятными прогнозами. Однако научные подтверждения данным фактом в медицинской литературе не описаны. С уверенностью можно сказать лишь, что **йога** в значительной мере закаляет организм.