



КАК НЕ ИСПОРТИТЬ НОВЫЙ ГОД, ЕСЛИ ВЫ ЖДЕТЕ ГОСТЕЙ С АЛЛЕРГИЕЙ: 8 ПРОСТЫХ СОВЕТОВ

Аллергические реакции становятся все более распространенным явлением. Сегодня, приглашая гостей на праздник, приходится внимательнее относиться к потенциальным триггерам аллергии в доме. **Вот восемь** простых советов, что и как можно предусмотреть.



СОВЕТ № 1 ВЫБИРАЕМ ЖИВУЮ ЕЛЬ ПРАВИЛЬНО

Аромат хвои и сверкающие игрушки на елке — классика. Но если вы решили выбрать живую ель, будьте внимательны: при покупке обязательно осмотрите ствол. На нем не должно быть следов плесени и грибков, так как именно они могут быть триггерами аллергических реакций¹⁻³. Также поинтересуйтесь у гостей заранее, нет ли у них аллергии к пыльце хвойных растений.

А еще можно помыть живую красавицу, чтобы смыть аллергены!



СОВЕТ № 2 НЕ СТАВЬТЕ ЕЛКУ В ПОМЕЩЕНИИ С ВЫСОКОЙ ВЛАЖНОСТЬЮ

Хвойное растение лучше не ставить рядом с увлажнителями воздуха или в слишком влажных помещениях: теплая, влажная среда усиливает рост плесени^{4,5}: **именно она является основным аллергеном, а не хвоя, как многие думают.**



СОВЕТ № 3 ИСКУССТВЕННАЯ ЕЛЬ: НЕ ЗАБЫВАЕМ ПРО ЧИСТОТУ

Если вы несколько лет храните свою искусственную ель на чердаке или в другом укромном месте, по возможности помойте ее либо пропылесосьте. На тканевых и пластиковых елках часто оседают пылевые клещи, одни из самых распространенных аллергенов⁶.



СОВЕТ № 4 МИШУРА И ИГРУШКИ — К ЧИСТОТЕ ПОДХОДИТЕ С ВНИМАНИЕМ

Не стоит забывать, что такие елочные украшения, как мишура, — прекрасный пылесборник⁷! **Скопившаяся на них пыль может вызывать аллергию.** Мишуру лучше вытряхнуть или вовсе купить новую, если старая хранится и используется много лет. Храните новогодние игрушки так, чтобы они не покрывались слоем пыли.



СОВЕТ № 5 МАНДАРИНЫ — НЕ В КУЧУ!

Мандарины — символ зимних праздников, но подумайте, как подать их так, чтобы не спровоцировать аллергической реакции у детей: неограниченный доступ к цитрусовым может сыграть злую шутку.

Так, у пациентов с атопическим дерматитом мандарины в 7,4 % случаев вызывают аллергическую реакцию⁸. Можно сделать из них фруктовый салат: например, мандарины, яблоко, банан, сливки. Но не смешивайте цитрусовые с другими потенциальными провокаторами аллергии, такими как клубника, малина, дыня или киви.



СОВЕТ № 6 МОРЕПРОДУКТЫ? ПОДУМАЙТЕ ДЕСЯТЬ РАЗ!

Салат из морепродуктов — это вкусно, изысканно, но иногда небезопасно. Лучше десять раз подумать, стоит ли включать их в праздничное меню: реакции у чувствительных пациентов могут возникать также при вдыхании аллергена⁹. Кроме того, доказано, что аллергия на морепродукты развивается даже при отсутствии прямого перорального контакта^{9,10}.



СОВЕТ № 7 БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ С ЯЙЦАМИ!

Старайтесь избегать салатов с куриными или перепелиными яйцами. Наиболее часто встречается аллергия к содержащимся в яйцах белкам овомукоиду и овотрансферину, причем овомукоид устойчив к термической и ферментативной обработке: варка не поможет¹¹.



СОВЕТ № 8 СОКИ БЕЗ КРАСИТЕЛЕЙ — ЭТО ВАЖНО!

Красители в составе соков могут вызвать аллергические реакции¹². Лучше всего выбрать натуральные соки без добавок и красителей и из светлых фруктов, например яблочный¹³.

ИСТОЧНИКИ:

1. Kurlandsky L. E., Przepiora J., Riddell S. W., et al. Identification of mold on seasonal indoor coniferous trees // Ann Allergy Asthma Immunol. — 2011. — № 106 (6). — P. 543-544.
2. Wyse D. M., Malloch D. Christmas tree allergy: mould and pollen studies // Can Med Assoc J. — 1970. — Vol. 5. — № 103 (12). — P. 1272-1276.
3. Cobe H. M. Sensitivity due to christmas trees: A seasonal atopen in bronchial asthma // Journal of Allergy. — 1930. — Vol. 1. — № 5. — P. 442-445.
4. Storey E., Dangman K. H., Schenck P., et al. Guidance for Clinicians on the Recognition and Management of Health Effects related to Mold Exposure and Moisture Indoors. University of Connecticut Health Center, 30.09.2004. https://health.uconn.edu/occupational-environmental/wp-content/uploads/sites/25/2015/12/mold_guide.pdf (дата обращения: 27.11.2024).
5. Ozdemir O. Molds and respiratory allergy — part 1 // MOJ Immunol. — 2015. — Vol. 2. — № 2. — P. 45.
6. Круглогодичный аллергический ринит: учебное пособие / В. А. Белоглазов, Л. К. Знаменская, Н. А. Шадчнева и др., — Симферополь: Издательский дом КФУ, 2020. — 40 с.
7. Miller J. D. The Role of Dust Mites in Allergy // Clin Rev Allergy Immunol. — 2019. — № 57 (3). — P. 312-329.
8. Провизион Л. Н., Провизион А. Н. Распространенность пищевой аллергии у лиц взрослого возраста с атопическим дерматитом // Вестник гигиены и эпидемиологии. — 2023. — Т. 27. — № 3.
9. Лепешкова Т. С., Андреева Е. В., Закирова Л. Р. Очевидные и неочевидные пути сенсibilизации при пищевой аллергии и атопическом дерматите у детей // Аллергология и иммунология в педиатрии. — 2021. — № 2 (65). — С. 25-30.
10. Ruethers T., Taki A.C., Johnston E. B., et al. Seafood allergy: A comprehensive review of fish and shellfish allergens // J. Mol. Immunol. — 2018. — Vol. 100. — P. 28-57.
11. Федотова М. М., Федорова О. С., Коновалова У. В. и др. Пищевая аллергия к куриному яйцу: обзор современных исследований // Бюллетень сибирской медицины. — 2018. — № 17 (2). — С. 156-166.
12. Латыпова А. В. Пищевые красители, их свойства и влияние на здоровье человека // Будущее науки. — 2022. — С. 457-460.
13. Кильдиярова Р. Р. Лечебное питание в педиатрии // Вопросы детской диетологии. — 2015. — Т. 13. — № 4. — С. 74-79.