

# Содержание

<b>Введение</b>	24
<b>ЧАСТЬ I. Что нужно знать об аллергии и астме</b>	31
<b>Глава 1. Что вас беспокоит</b>	33
Связь между аллергией и астмой	33
Пусковые механизмы аллергических реакций	37
Повышенная чувствительность иммунной системы	39
Развитие аллергических реакций	39
Эффективное лечение аллергии	41
Обзор аллергических состояний	41
Аллергический ринит: потоп из носа	41
Астма: дыхание, сопровождаемое хрипами	42
Атопический дерматит: расчесывание зуда	43
Аллергический контактный дерматит: опыт прикосновений	44
Крапивница и ангионевротический отек	45
Пищевая гиперчувствительность: аллергены на обед	46
Аллергия на лекарства: прием неподходящих медикаментов	47
Жалящие насекомые: пугающее жужжание	47
Анафилаксия: опасные проявления	48
Основы диагностики и лечения аллергии и астмы	50
<b>Глава 2. Что такое аллергия и астма</b>	51
Защита здоровья: как работает иммунная система	52
Классификация компонентов иммунной системы и ее расстройств	54
Ступени защиты	57
Различие между иммунодефицитом и аллергией	58
Иммунитет и иммунизация	60
Классификация патологических иммунных реакций	61
IgE-опосредованные реакции (тип I)	61
Цитотоксические реакции (тип II)	62
Реакции иммунных комплексов (тип III)	62
Клеточно-зависимые реакции (тип IV)	62

Развитие немедленной гиперчувствительности	63
Участники аллергических реакций	63
Реакция на воздействие аллергенов	65
Отсроченная реакция	68
Приобретение гиперчувствительности	68
Неспецифическая реакция	69
Использовать достижения иммунологии	70
<b>Глава 3. Визит к врачу</b>	73
Подготовка к первому посещению врача	74
Домашнее задание	75
Ваша история болезни	77
Запись симптомов и принимаемых лекарств	80
Обратите внимание на пищу	80
Семейная история болезней	81
Видимые признаки астмы и аллергии	81
Аллергические пробы и другие диагностические процедуры	82
Другие способы диагностики аллергии и астмы	83
Второе и последующие посещения врача	85
Доктор, расскажите новости!	85
Необходимость иммунотерапии	86
Оплата лечения	86
Страховой медицинский полис	87
На страже вашего здоровья	87
Эффективное сотрудничество с врачом	88
<b>ЧАСТЬ II. Дышите глубже!</b>	89
<b>Глава 4. Сенная лихорадка</b>	91
Как избавиться от насморка	93
Сено здесь ни при чем	95
Сезонный аллергический ринит	96
Круглогодичный аллергический ринит	97
Профессиональный аллергический ринит	97
Что вызывает насморк?	98
Консультация врача при аллергическом рините	98
Ох уж эти чихание, зуд и насморк...	98
Аллергический конъюнктивит	101
Проблемы с носом не обязательно вызваны аллергией	101
Вклад пациента	104

Лечение ринита	105
Ограничение контакта с аллергеном	105
Химиотерапия	105
Иммунотерапия	106
Особые случаи	106
<b>Глава 5. Пыльца, споры и пыль</b>	109
Пыльца растений	110
Виды пыльцы	110
Концентрация пыльцы	113
Аллергены в траве	116
Не чихай на лес из-за деревьев	117
Плесневые грибки	117
Распространение спор грибков	118
Виноваты ли грибки?	119
Домашняя пыль	119
Подробнее о пыли	119
Пылевые клещи	120
Что еще можно найти в пыли моего дома?	121
<b>Глава 6. Ограничение контакта с аллергенами и защита дома</b>	123
Почему так важно избегать контактов с аллергенами	124
Борьба с аллергенами	124
Поговорим о терминологии	124
Ограничение контакта с аллергенами	126
Перекрестная реактивность	126
Его величество Помещение	127
Воздух внутри помещений: каждый вдох может оказаться вредным	128
Аллергены под шашлык	128
Защита от аллергии начинается с дома	128
Пыль в вашем доме	130
Избавиться от пылевых клещей	131
Истребление пылевых клещей в спальне	131
Чтобы домашние животные были действительно друзьями	133
Контроль за плесенью в доме	134
Защита от пыльцы растений	135
<b>Глава 7. Лечение ринита</b>	137
Знакомство с фармакологией	138
Антигистаминные препараты	139

Советы о приеме гистаминов	140
Профилактическая доза	140
Антигистаминные препараты, отпускаемые без рецепта	141
Рецептурные антигистамины нового поколения	143
Утренняя и вечерняя дозировки	144
Антигистамины и дети	144
Антигистаминные назальные аэрозоли	145
Противоотечные препараты	145
Системные противоотечные препараты	146
Противоотечные препараты для интраназального применения	147
Комбинированные препараты	147
Преимущества и недостатки	150
Универсальное средство	149
Интраназальные кортикостероиды	150
Интал, или назалкром	152
Холиноблокаторы	153
Модификаторы лейкотриенов	154
Лекарства для больных глаз: аллергический конъюнктивит	155
<b>Глава 8. Аллергические пробы и иммунотерапия</b>	159
Кожные пробы	160
Булавки и иголки	160
Кожные пробы и антигистамины — не самое удачное сочетание	161
Начнем с царапины: прик-тест	162
Внутрикожные пробы	164
Осложнения кожных проб	165
Анализ крови при аллергии	165
Иммунотерапия	166
Как действует иммунотерапия	167
Нужна ли вам иммунотерапия	168
Как проводится иммунотерапия	168
Побочные эффекты	172
Перспективы	173
<b>Глава 9. Осложнения аллергических заболеваний</b>	175
Синусит	175
Причины возникновения синусита	176
Что такое пазухи носа	177
Роль пазух носа	178
Классификация синуситов	179

Диагностика синусита	180
Лечение синусита	181
Профилактика синусита	184
Средний отит	184
Основные причины отита	185
Посмотрим в ухо	186
Острый средний отит	187
Серозный средний отит	188
Диагностика отита	189
Профилактика отита	190
<b>ЧАСТЬ III. Астма: в поисках эффективного лечения</b>	<b>191</b>
<b>Глава 10. Основы лечения астмы</b>	<b>193</b>
Определение астмы	195
Возбудители, приступы и симптомы	196
Многоликая астма	198
Астма и дыхательные пути	201
Воспалительная реакция	201
Обструкция бронхов	203
Диагностика астмы	205
История болезни	205
Обследование	207
Проверьте свои легкие	208
Другие возможные диагнозы	211
Классификация тяжести астмы	212
Обращение к специалисту	212
Лечение астмы	213
Основы лечения	213
Цели лечения астмы	214
Периодическая оценка и мониторинг лечения	215
Экстренные ситуации	217
Контроль астмы в школе	218
<b>Глава 11. Возбудители астмы</b>	<b>219</b>
Что вызывает астму?	220
Определение возбудителей	221
Проверка аллергенных возбудителей	222
Контроль аэроаллергенов	223
Ограничение контакта с аллергенами животных	223
Борьба с пылевыми клещами	224
Ограничение воздействия аллергенов тараканов	224

Устранение аллергенов плесневых грибков	225
Ограничение контакта с пылью растений	225
Очистка воздуха	226
Домашние раздражители	226
Пожалуйста, не курите!	227
Фильтры и устройства для очистки воздуха	227
Опасность на рабочем месте	228
Разновидности профессиональных возбудителей	228
Диагностика и лечение профессиональной астмы	229
Исключить воздействие пищевых и лекарственных аллергенов	231
Чувствительность к аспирину	231
Бета-блокаторы	232
Чувствительность к сульфитам и другим добавкам	232
Пищевая аллергия	233
Астма и другие заболевания	234
Астма, вызванная нагрузкой	234
Ринит и синусит	236
Желудочно-пищеводный рефлюкс	236
Астма и вирусные инфекции	238
<b>Глава 12. Медикаментозное лечение астмы</b>	<b>241</b>
Быстродействующие препараты и препараты действия (продолжительные)	244
Прием продолжительных препаратов	244
Быстродействующие препараты	255
Ингаляторы и аэрозоли	260
Использование дозированного ингалятора	261
Использование спейсеров	263
Использование сухопорошковых ингаляторов	264
Применение аэрозолей	266
Уход за устройством для ингаляций	267
Кое-что еще о противоастматических препаратах	267
Применение противоастматических препаратов пожилыми пациентами	268
Хирургические операции и противоастматические препараты	269
<b>Глава 13. Длительное лечение астмы</b>	<b>271</b>
Что включает программа длительного лечения астмы	272
Оценка тяжести приступов астмы и ступенчатый подход к лечению	273

Метод ступенчатой терапии в лечении бронхиальной астмы	274
Ступень вниз	278
Ступень вверх	279
Лечение тяжелых приступов ступенчатой терапией	279
Проверьте свои легкие	280
Что должен делать врач: спирометрия	280
Что можете делать вы: пневмотахометрия	280
Оценка вашего состояния	284
Учет симптомов	284
Регистрация тяжелых симптомов	285
Мониторинг приема лекарств	286
Использование ингалятора	286
Ваше участие в лечении астмы	286
Определение целей лечения	287
Регулярная переоценка программы лечения астмы	287
Обучение вопросам, связанным с астмой	288
Улучшение качества жизни	289
Надеяться на лучшее	290
<b>Глава 14. Астма и аллергия у ребенка</b>	<b>291</b>
Что такое детская астма	292
Врожденная астма	294
Возбудители детской астмы	294
В семье ребенка-астматика все страдают астмой	295
Постоянный контроль	295
Раннее лечение	296
Ранняя диагностика детской астмы	296
История болезни вашего ребенка	297
Выявление признаков астмы у ребенка	297
Исследование легочных функций	298
Другие причины сухих хрипов у детей	299
Особенности детской астмы	299
Создайте команду для лечения ребенка	301
Лечение астмы у младенцев (до двух лет)	301
Лечение маленьких детей (от двух до пяти лет)	303
Пневмотахометрия и школьники (от 5 до 12 лет)	305
Астма у детей старше 12 лет: применение ингаляторов	306
Астма в школе и детском саду	306
Качество воздуха в школе и детском саду	308
Занятия спортом и астма	309
Цели лечения детской астмы	310

<b>Глава 15. Астма и аллергия во время беременности</b>	311
Влияние беременности на астму	313
Гормоны и астма	313
Иммунная система, астма и беременность	314
Изменение вентиляции легких при беременности и астме	315
Основы лечения астмы во время беременности	315
Дыхание на двоих	316
Ограничение контакта с возбудителями астмы и аллергенами во время беременности	317
Аллергические пробы и иммунотерапия во время беременности	318
Лечение заболеваний носа, связанных с беременностью	318
Физическая активность и астма во время беременности	320
Самоконтроль астмы во время беременности	320
Контроль состояния ребенка	320
Использование противоастматических препаратов во время беременности	321
Приступы астмы во время беременности	323
<b>ЧАСТЬ IV. Аллергические заболевания кожи</b>	325
<b>Глава 16. Атопический дерматит</b>	327
Кожная аллергия	328
Зуд, который чешется, или расчес, который зудит?	328
Название вашей болезни	331
Дерматит у младенцев	332
Атопический дерматит и дети	332
Лечение атопического дерматита	333
Увлажнение кожи	334
Ограничение контакта с возбудителями атопического дерматита	335
Прием лекарств	337
Особые случаи	340
<b>Глава 17. Контактный дерматит</b>	343
Классификация контактного дерматита	343
Раздражающий контактный дерматит	344
Аллергический контактный дерматит	344
Возбудители аллергического контактного дерматита	345



Наплыв аллергенов	346
Другие виды аллергического контактного дерматита	352
Диагностика контактного дерматита	355
Признаки и симптомы	355
Кожные аллергические пробы	359
Лечение контактного дерматита	360
Сделай сам	361
Обратимся к лекарствам	361
Как это происходит?	363
Руки прочь! (Не расчесывайте этот зуд!)	363
Как избежать проблем с ядом	363
Как избавиться от воздействия яда	364
<b>Глава 18. Крапивница и ангионевротический отек</b>	<b>365</b>
Крапивница	367
Классификация крапивницы	367
Сведения о крапивнице	368
Ангионевротический отек	368
Состояние кожи	369
Аллергенные факторы: продукты питания, лекарства и насекомые	370
Физические факторы	371
Анафилаксия, вызванная нагрузкой	373
Контактные факторы	374
Непереносимость	375
Уртикарный васкулит и другие системные заболевания	375
Диагностика крапивницы и ангионевротического отека	376
Экстренные ситуации	377
Относитесь к крапивнице серьезно	377
Выявление причин сыпи	378
Лечение крапивницы	380
Самопомощь при крапивнице	380
Лекарства	381
<b>ЧАСТЬ V. Аллергические реакции на пищу, лекарства и укусы насекомых</b>	<b>385</b>
<b>Глава 19. Пищевые реакции</b>	<b>387</b>
Аллергическая пищевая гиперчувствительность	389

Как развивается аллергическая пищевая гиперчувствительность	391
Аллергические заболевания желудочно-кишечного тракта	392
Крапивница и другие кожные реакции	393
Анафилаксия и аллергические пищевые реакции	394
Неаллергическая пищевая гиперчувствительность	397
Пищевая непереносимость	398
Непереносимость лактозы	399
Метаболические пищевые реакции	399
Фармакологические пищевые реакции	399
Реакции на пищевые добавки	400
Пищевое отравление	401
Токсические пищевые реакции	402
Диагностика отрицательных пищевых реакций	402
Диетический дневник	403
Случаи атопии	403
Исключаем виновников неблагоприятных реакций	403
Поиск пищевых аллергенов	404
Предотвращение отрицательных пищевых реакций	405
<b>Глава 20. Осложнения после приема лекарственных препаратов</b>	407
Отрицательные реакции на прием лекарств	408
Лекарственная гиперчувствительность	409
Неиммунологические реакции	410
Псевдоаллергические реакции	410
Лекарственная гиперчувствительность	411
Признаки лекарственной гиперчувствительности	412
Как возникает лекарственная гиперчувствительность?	414
Лекарственная непереносимость и идиосинкразия	415
Диагностика отрицательных реакций на лекарства	416
История отрицательных реакций	416
Запись препаратов	417
Кожные пробы выявления для лекарственной гиперчувствительности	417
Выявление реакции на препараты местного действия	418
Общие клинические исследования для выявления реакции на прием лекарственных препаратов	418
Снижение риска отрицательных реакций	419
Лечение последствий	419
Тяжелые осложнения от приема лекарственных препаратов	420

Предотвращение осложнений от приема пенициллина	420
Десенсибилизация лекарственной гиперчувствительности	421
<b>Глава 21. Аллергические реакции на укусы насекомых</b>	<b>423</b>
Какими бывают реакции на укусы насекомых	425
Ядовитые различия	426
Диагностика укусов насекомых	427
Кто виноват?	427
Аллергические кожные пробы	428
Профилактика и лечение реакций на укусы насекомых	428
Лечение местных реакций	430
Лечение системных реакций	430
Экстренная медицинская помощь	431
Длительное лечение: иммунотерапия ядом	432
<b>ЧАСТЬ VI. Великолепные десятки</b>	<b>433</b>
<b>Глава 22. Десять советов для путешествующих аллергиков</b>	<b>435</b>
Составление плана поездки	436
Как адаптировать лечение под поездку	437
Собираем багаж	438
Как приобретать лекарства и получать медицинскую помощь за рубежом	439
Перелет в компании с аллергенами и раздражающими веществами	439
Иммунотерапия и путешествие	440
Ваша безопасность в гостиницах	440
Как избежать пищевых аллергенов во время поездки	441
Помощь в экстренных ситуациях	441
Путешествие с ребенком, у которого аллергия или астма	442
<b>Глава 23. Десять великих астматиков</b>	<b>443</b>
<b>Предметный указатель</b>	<b>451</b>