

Чтение книги *Аллергия и астма для “чайников”* не может заменить собой лечение или советы врача; издание призвано лишь предоставить вам полную информацию об этих заболеваниях. Поскольку каждый человек уникален, в каждом индивидуальном случае перед началом приема любых препаратов и лечебных средств необходима консультация врача. Если вы находитесь под наблюдением врача и получаете от него совет, противоречащий информации, содержащейся в этой книге, вы должны последовать совету врача, поскольку он основан на знании уникальных особенностей вашего организма.

Введение

"Мне не хватает воздуха, кажется, будто я дышу через соломинку"; "Ой, как болят пазухи носа!"; "Я не могу прокашляться"; "Мой ребенок постоянно расчесывает себе руки и ноги". Если вы когда-нибудь произносили подобные фразы, знайте — вы не одиноки. Это самые типичные и многочисленные жалобы, с которыми люди обращаются к врачам во всех странах мира, и эти жалобы часто свидетельствуют об аллергии и астме.

Аллергией и астмой страдает как минимум четверть населения США, и эти заболевания считаются самыми распространенными в современной медицинской практике. Эти недуги становятся причиной многочисленных пропусков школьных занятий и рабочих дней, снижают качество жизни миллионов больных и их семей, а на медицинское обслуживание и лекарства для их лечения ежегодно уходят миллиарды долларов.

Но хватит фактов и цифр. Я хочу поговорить о вас: как вы себя чувствуете? Считаете ли вы диагноз *аллергия* или *астма* приговором? К сожалению, многие отвечают на последний вопрос утвердительно. Тем не менее в этой книге я постараюсь донести до вас медицинскую истину: полностью излечить аллергию и астму действительно не удастся, но благодаря эффективной и своевременной помощи врача и своей личной мотивации как пациента вы сумеете наладить полноценную жизнь.

Об этой книге

Я написал эту книгу, чтобы дать практические, основанные на современных данных и моем более чем 20-летнем опыте клинициста советы о том, как эффективно и правильно лечить астму и аллергию. Я построил эту книгу таким образом, чтобы вы могли легко найти и изучить тот раздел, который непосредственно вас интересует. Вам не нужно читать книгу от корки до корки, хотя я не возражал бы против этого. И учтите, что, как только вы начнете читать, вам трудно будет отложить эту книгу в сторону!

Книга послужит для вас источником информации о диагностике и лечении аллергических состояний и астмы. Даже если вы взяли ее в руки только для того, чтобы узнать об одной из форм астмы или аллергии, позже вы осознаете, что и другие затронутые в ней аспекты актуальны для вас или ваших близких.

Не бойтесь заблудиться в книге в поисках нужного раздела: я привожу множество ссылок, которые подскажут, где найти нужную информацию из других глав или из других разделов той главы, которую вы читаете.

Я хотел бы, чтобы информация, содержащаяся в этой книге, помогла всем пациентам, страдающим астмой или аллергией, в следующем:

- ✓ определить цели лечения;
- ✓ убедиться в назначении правильного и эффективного лечения;
- ✓ не отклониться от курса лечения, предложенного вам врачом.

Кто вы, мой читатель?

Я не очень наивен, но, когда писал эту книгу, я предполагал, что вам нужна достоверная и подкрепленная научными исследованиями информация об аллергии и астме, написанная простым и понятным языком без заумных медицинских терминов. Если речь пойдет о научных аспектах аллергии и астмы и будут использоваться основные медицинские термины, вы найдете их четкие определения (кроме того, у вас появится шанс познакомиться с азами латинского и греческого языков!).

Если вы решили прочесть эту книгу, то я могу предположить, что вы человек сообразительный, поэтому рискну выдвинуть некоторые предположения на ваш счет, дорогой читатель.

- ✓ Вы или кто-то из ваших близких страдает каким-то видом аллергии и/или астмы.
- ✓ Вы хотите узнать об аллергии и астме для того, чтобы улучшить состояние здоровья (консультируясь, конечно же, со своим врачом).
- ✓ Вы хотите улучшить свое самочувствие.
- ✓ Вы всегда покупаете книги серии *...для "чайников"*.

Как построена эта книга

Книга *Аллергия и астма для “чайников”* состоит из шести частей. Вот их краткое содержание.

Часть I. Что нужно знать об аллергии и астме

Из этой части вы узнаете о том, почему возникают аллергия и астма, каковы их симптомы и какие механизмы иммунной системы задействованы при проявлениях аллергии и астмы. Я расскажу вам и о принципах диагностики этих заболеваний.

Часть II. Дышите глубже!

В этой части я расскажу о возбудителях аллергических ринитов (сенной лихорадки), о том, как протекает это заболевание и какие бывают осложнения, от которых могут пострадать другие органы и системы вашего организма.

Вы узнаете о том, как избежать контакта с аллергенами и прочими раздражителями, и о том, какие лекарства следует принимать, чтобы предотвратить появление симптомов заболевания. Я объясню, почему иммунотерапия (гипосенсибилизация аллергенами — многократное постепенное введение возрастающих доз аллергенов) помогает успешно справиться с аллергическим ринитом.

Часть III. Астма: в поисках эффективного лечения

В этой части вы прочитаете о современных взглядах на механизмы характерного для астмы воспалительного процесса и о том, как врачи устанавливают диагноз астмы. Вы узнаете о возбудителях этой болезни, о различных быстродействующих и пролонгированных препаратах, которые назначаются при астме, и о том, как разработать эффективный долгосрочный курс лечения астмы. Я посвятил отдельные главы лечению ребенка, больного астмой, и лечению астмы во время беременности.

Часть IV. Аллергические заболевания кожи

Если вам интересно, почему атопический дерматит (аллергическую экзему) нередко называют “зудом, который чешется, или расчесом, который зудит”, то эта часть для вас. В главе 16 я

объясняю, что такое атопический дерматит, что его вызывает и как облегчить его симптомы. Я расскажу и о методах предотвращения рецидива (повторного возникновения) экземы.

В главе, посвященной аллергическому контактному дерматиту (глава 17), я расскажу о том, что самые разнообразные вещества, которые окружают нас в повседневной жизни (например, никель или резина) могут вызвать кожные (местные) реакции. Я также приведу жизненно важные советы о том, как обращаться с ядовитыми растениями, и поведаю о профилактических мерах уклонения от воздействия других факторов, провоцирующих контактный дерматит, и о рекомендуемом лечении для избавления от уже проявившихся симптомов.

Глава 18 посвящена крапивнице и ангионевротическому отеку (глубокие отеки в тканях) — двум самым трудным заболеваниям, с которыми приходится сталкиваться аллергологам. Это вызвано тем, что данные кожные высыпания не связаны с аллергическими реакциями.

Часть V. Аллергические реакции на пищу, лекарства и укусы насекомых

Вы страдаете аллергией на некоторые продукты питания? Этой теме я посвятил главу 19. Прежде всего необходимо выяснить, какие пищевые продукты вызывают аллергические реакции (а не просто не нравятся вам), определить, как избежать появления симптомов и что с ними делать, если они все-таки проявились.

В главе 20 описаны побочные эффекты приема медикаментов, связанные с возникновением аллергических реакций. Эта информация поможет вам предотвратить появление опасных реакций, особенно на такие медикаменты, как пенициллин, аспирин и нестероидные противовоспалительные препараты.

В главе 21 я объясняю, почему нельзя игнорировать повышенную чувствительность к яду жалящих насекомых (пчел, ос, шершней и др.). Я также дам ценные практические советы, которые помогут вам избежать болезненных встреч с этими созданиями.

Часть VI. Великолепные десятки

Во всех книгах серии ...для “чайников” есть эта часть. Ее главы содержат информацию, которая приведена в максимально сжатой форме. Здесь вы найдете:

- ✓ практические советы о том, что взять с собой в путешествие;
- ✓ рассказы о знаменитостях, которые, несмотря на астму, добились успехов в своей деятельности.

Пиктограммы, используемые в книге

В тексте книги вы встретите пиктограммы. Они предназначены для того, чтобы привлечь ваше внимание и показать, какого рода информация представлена в соответствующем абзаце. Они обозначают следующее.



Мое собственное мнение по данному вопросу.



Возможные проблемы, например симптомы, которые нельзя не принимать во внимание, или же лечение, которое сопряжено с некоторым дополнительным риском.



Здесь вам придется встретиться с медицинскими или научными терминами. Если вы воспринимаете их, как китайскую азбуку, не волнуйтесь: я обязательно их объясню.



Мифы и распространенные заблуждения об аллергии и астме.



Данную информацию нужно запомнить, потому что она пригодится в будущем. (Хм-м, кстати, куда же я подевал ключи от моей машины?)



Вопросы, которые следует обсудить с врачом.



Чтобы дать вам полную информацию об астме и аллергии, я иногда углубляюсь в сложные медицинские вопросы, о чем и предупреждает эта пиктограмма. Вы можете прочитать этот абзац, а можете пропустить его и сразу перейти к следующему. Однако имейте в виду, что эти дополнительные сведения помогут не только лучше понять ваше состояние, но и при случае произвести впечатление на друзей.



Полезная информация и советы.

С чего начать

Если хотите, читайте эту книгу от корки до корки, я же советую начать с просмотра оглавления, чтобы найти и прочесть главы, интересные и актуальные именно для вас. После этого читайте книгу, как вам заблагорассудится.

Ждем Ваших отзывов!

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик и комментатор. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно услышать и любые другие замечания, которые вам хотелось бы высказать в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам бумажное или электронное письмо, либо просто посетить наш Web-сервер и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Посылая письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию последующих книг. Наши координаты:

E-mail: info@dialektika.com
WWW: <http://www.dialektika.com>

Информация для писем из:

из России: 115419, Москва, а/я 783
из Украины: 03150, Киев, а/я 152