

# А12+ЛЕРГИЯ: ОТ СЛЕЗ ДО ДЫХАНИЯ



Управляемый контроль,  
а не борьба с ветряными мельницами



Ольга Брум

**Ольга Брум**  
**Аллергия: от слез**  
**до дыхания. Управляемый**  
**контроль, а не борьба**  
**с ветряными мельницами**

*<https://litres.ru/74249587>  
ISBN 9785007051200*

**Аннотация**

Аллергия — не приговор, а управляемое состояние. Врач-аллерголог Ольга Брум (25 лет практики) дает четкую стратегию контроля без паники и лишних таблеток. Вы узнаете, как отличить истинную аллергию от непереносимости, разберетесь в методах диагностики, АСИТ и терапии. Без мифов: только доказательная медицина, практические советы по быту и питанию. Это надежный компас для пациентов и родителей, чтобы взять болезнь под контроль и говорить с врачом на одном языке.

# Содержание

|                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ОБ АВТОРЕ                                                                           | 7  |
| Введение. Почему аллергия — это не «ошибка» иммунитета, а его чрезмерная забота?    | 8  |
| 1. Для кого эта книга и как ею пользоваться                                         | 12 |
| 2. Что на самом деле скрывается за диагнозом «аллергия»                             | 14 |
| 3. Как читать: наука без паники, факты без мифов                                    | 16 |
| 4. Важное правило: книга не заменяет приём, но помогает действовать последовательно | 18 |
| ГЛАВА 1. Аллергия: не локальная поломка, а системный ответ                          | 20 |
| 1. Современные определения и статистика: почему пациентов становится больше         | 22 |
| 2. Гипотеза «чистоты», микробиом и экология: что изменилось за 50 лет               | 24 |
| 3. Аллергия, псевдоаллергия, непереносимость: учимся различать                      | 27 |
| 4. Стресс, гормоны и образ жизни: невидимые триггеры обострений                     | 31 |
| ГЛАВА 2. Механизмы аллергии: как организм путает друга с врагом                     | 36 |
| 1. IgE, тучные клетки, гистамин:                                                    | 37 |

|                                                                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| классический путь, или реакция «встретил — среагировал»                                                   |    |
| 2. Не-IgE-зависимые реакции: замедленный ответ и клеточная память, или «Встретил — подумал — среагировал» | 41 |
| 3. Баланс Th1/Th2/Treg: почему толерантность даёт сбой, или Внутренняя политика иммунитета                | 44 |
| 4. Атопический марш и феномен перекрёстной реактивности: как аллергия меняет маски                        | 48 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                                                         | 50 |

**Аллергия: от  
слез до дыхания  
Управляемый  
контроль, а не борьба с  
ветряными мельницами**

**Ольга Александровна Брум**

© Ольга Александровна Брум, 2026

ISBN 978-5-0070-5120-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Предупреждение:**

Данное издание носит исключительно информационно-образовательный характер. Описанные методы диагностики, принципы терапии и алгоритмы действий не заменяют очную консультацию врача. Назначение препаратов, подбор дозировок и коррекция схем лечения должны осуществляться специалистом с учётом индивидуальных особенностей пациента, сопутствующих заболеваний и актуальных клинических рекомендаций. Автор и издатель не несут

ответственности за последствия самостоятельного применения информации, содержащейся в книге.

# ОБ АВТОРЕ

**Ольга Александровна Брум** — врач-иммунолог, аллерголог, кандидат медицинских наук. Более 25 лет клинической практики в работе с детьми и взрослыми. Специализируется на диагностике и ведении аллергических заболеваний, иммунодефицитных состояний, персистирующих вирусных инфекций и репродуктивной иммунологии. Автор научно-популярных материалов, регулярный спикер медицинских конференций, ведущая профильных образовательных каналов.

В своей работе придерживается принципов доказательной медицины, избегает гипердиагностики и избыточной терапии, делает акцент на понимании механизмов болезни и партнёрстве врача и пациента.

# **Введение. Почему аллергия — это не «ошибка» иммунитета, а его чрезмерная забота?**

Представьте себе очень ответственного охранника на входе в элитный жилой комплекс. Его задача — пропускать только тех, у кого есть пропуск, и задерживать всех подозрительных. Но этот охранник перестарался. Он останавливает курьеров с пиццей, ветер с листьями, соседей в зелёных пальто и даже собственную семью, если они забыли бейдж. Снаружи всё выглядит как идеальный порядок. Внутри — очередь, паника и лишние проверки.

В нашем организме роль этого охранника играет иммунная система. Аллергия — это не её слабость. Это её гипертрофированная, избыточная реакция на то, что по факту безвредно.

Иммунная система человека — это не просто «защита от микробов». Это сложнейшая сеть распознавания, которая ежеминутно обрабатывает миллионы сигналов: отличает свои клетки от чужих, дружественные бактерии от патогенных, безопасные белки пищи от потенциально опасных. У аллергика эта система не сломана — она работает слишком усердно. Как сигнализация, которая срабатывает не только на взлом, но и на пролетающую бабочку.



**Почему это происходит?** Эволюционно наша иммунная система формировалась в условиях постоянной борьбы с паразитами, инфекциями и реальными угрозами. Механизмы, которые сегодня вызывают аллергию, изначально были созданы для защиты от гельминтов и токсинов. В современном мире, где многие из этих угроз исчезли или взяты под контроль, иммунная система осталась «на боевом посту» и начала реагировать на то, что доступно: пыльцу, пищевые белки, клещей домашней пыли.

Это не сбой. Это адаптация к изменившимся условиям, которая зашла слишком далеко.

Эта книга написана для тех, кто уже устал слышать:

— «потерпите до осени» (когда осень — это сезон цветения амброзии, а не облегчения),

— «это у вас нервное» (когда зуд реален, а сыпь видна невооружённым глазом),

— «сдайте всё подряд и пропейте курс» (когда «всё подряд» — это 50 анализов, половина из которых не имеет диагностической ценности),

— «исключите всё красное и оранжевое» (когда ребёнку остаётся есть только рис и кабачки, а родители живут в страхе перед каждым новым продуктом).

Если вы:

— **родитель ребёнка** с зудящей кожей, который не спит

ночами, а вы вместе с ним,

— **взрослый человек**, который знает наизусть календарь пыления и планирует отпуск не по сезону отпусков, а по сезону цветения берёзы,

— **врач смежной специальности** (педиатр, терапевт, дерматолог, ЛОР), который хочет видеть полную картину и понимать, когда нужно направить пациента к аллергологу, а когда можно справиться самостоятельно,

— **просто человек**, интересующийся тем, как на самом деле работает иммунная система и почему она иногда «сходит с ума» от безобидных вещей,

— вы в нужном месте.

За 25 лет клинической практики, в работе и с детьми, и со взрослыми, я видела тысячи историй. От младенцев с тяжёлым атопическим дерматитом до пожилых людей с впервые возникшей бронхиальной астмой. От пациентов, которые годами жили с неконтролируемым ринитом, считая это «нормой», до тех, кто панически боялся каждого чиха.

**Что я поняла?** Часто за яркими симптомами скрывается простая логика:

— **Триггер, который не убран.** Можно пить антигистаминные горстями, но если в спальне ковёр, в котором живут клещи, или окно открыто в сезон пыления, симптомы будут возвращаться.

— **Терапия, которая подобрана без учёта фенотипа.** Аллергический ринит и вазомоторный ринит лечатся по-разному. Атопический дерматит и контактный дерматит — тоже. Ошибка в диагностике ведёт к ошибке в лечении.

— **Страх, который заставляет пациента метаться** между «ничего не принимать, потому что это гормоны/химия/вредно» и «пить всё подряд, включая БАДы с недоказанной эффективностью». Оба подхода ошибочны.

**Аллергия сегодня — это не приговор.** Это не повод отказываться от путешествий (да, можно путешествовать с аллергией на орехи), не заводить животных (да, есть способы минимизировать риски), не есть любимые блюда (да, часто можно найти замену или способ приготовления, который сделает продукт безопасным).

Это хроническое, но **полностью управляемое состояние**. Как гипертония или диабет. Его нельзя «вылечить раз и навсегда» (за исключением случаев, когда применяется алерген-специфическая иммунотерапия), но можно контролировать так, чтобы оно не мешало жить.

# 1. Для кого эта книга и как ею пользоваться

Эта книга — не учебник по иммунологии (хотя элементы науки в ней есть). Не сборник народных рецептов (их здесь нет принципиально). Не замена очному приёму врача (это важно подчеркнуть ещё раз).

## **Это навигатор.**

Она для:

- **пациентов**, которые хотят понять, что происходит с их организмом, и перестать быть пассивными объектами лечения,
- **родителей**, которые хотят помочь своему ребёнку, но не знают, с чего начать и кому доверять,
- **врачей**, которые хотят освежить знания или посмотреть на проблему под другим углом.

## **Чего эта книга не даст:**

- Волшебной таблетки. Их не существует.
- Гарантии, что после прочтения вы сами себе поставите диагноз и назначите лечение. Это опасно.
- Простых ответов на сложные вопросы. Аллергология — наука нюансов.

## **Что эта книга даст:**

- Чёткую карту: какие анализы действительно нужны в

вашей ситуации, а какие — пустая трата денег.

— Навык чтения результатов: что означает «положительно» в анализе крови и когда это не требует действий.

— Понимание, какие подходы работают (доказательная медицина), а какие тратят ваше время и бюджет (эмпирика, альтернативные методы без доказательной базы).

— Алгоритмы действий: что делать в сезон пыления, как вводить прикорм ребёнку с риском аллергии, как действовать при анафилаксии.

### **Как читать:**

— Можно подряд, как художественную книгу.

— Можно выборочно, переходя к главам, которые актуальны именно сейчас (например, «Пищевая аллергия» или «Сезонный ринит»).

— Можно использовать как справочник: возник вопрос — открыли соответствующий раздел.

## 2. Что на самом деле скрывается за диагнозом «аллергия»

Когда пациент слышит «у вас аллергия», он часто представляет себе что-то вроде: «Организм слабый, иммунитет упал, нужно укреплять». Это неверно.

**Аллергия — это не слабость иммунитета. Это его гиперактивность.** Это как если бы пожарная бригада выезжала не только на реальные пожары, но и на каждый чих, каждое дуновение ветра, каждую пылинку.

**Это не сборник разных болезней.** Аллергический ринит, бронхиальная астма, атопический дерматит, пищевая аллергия, крапивница, анафилаксия — это не отдельные заболевания. Это **единый иммунологический механизм** (чаще всего опосредованный иммуноглобулином Е — IgE), который проявляется по-разному в зависимости от точки приложения:

— **Кожа** → атопический дерматит, крапивница, отёк Квинке.

— **Слизистая носа** → аллергический ринит.

— **Конъюнктива** → аллергический конъюнктивит.

— **Бронхи** → бронхиальная астма.

— **Желудочно-кишечный тракт** → пищевая аллергия, эозинофильный эзофагит.

— **Системный кровоток** → анафилаксия.

Понимание этого снимает тревогу «а вдруг это что-то страшное?» и переводит задачу в русло «что именно нужно контролировать и как».

**Важный нюанс:** не всё, что выглядит как аллергия, является ею. Существует **псевдоаллергия** (реакция без участия иммунной системы, например, на гистаминолибераторы), **пищевая непереносимость** (например, лактазная недостаточность), **токсические реакции**. Различать их — задача врача. Но понимание, что «не всякая сыпь — это аллергия», помогает пациенту не паниковать раньше времени.

### 3. Как читать: наука без паники, факты без мифов

Я опираюсь на:

— **Международные рекомендации:** ARIA (Allergic Rhinitis and its Impact on Asthma), GINA (Global Initiative for Asthma), EAACI (European Academy of Allergy and Clinical Immunology), национальные клинические протоколы.

— **Собственный клинический опыт:** 25 лет практики, тысячи пациентов, сотни сложных случаев.

— **Доказательную медицину:** там, где есть качественные исследования, я скажу об этом прямо. Там, где данных нет или они противоречивы, я обозначу границы.

**Чего вы не найдёте в этой книге:**

— Схем «вылечим аллергию за неделю». Их не существует.

— Призывов «почистить кровь», «поднять иммунитет», «вывести токсины». Это мифы.

— Рекомендаций принимать БАДы с недоказанной эффективностью.

— Страшилок про «гормоны, которые разрушат ваш организм». Ингаляционные и топические глюкокортикостероиды при правильном применении безопасны и эффективны.

**Что вы найдёте:**

— Понятные механизмы: как работает иммунная система,



почему возникает аллергия, что такое IgE и тучные клетки.

— Логичные алгоритмы: как обследоваться, как интерпретировать результаты, как строить лечение.

— Спокойную тактику: без паники, без избыточных назначений, без «лечения анализов».

— Практические советы: как организовать быт, как читать этикетки, как путешествовать с аллергией.

### **Я буду говорить прямо:**

— Там, где наука поставила точку (например, «АСИТ — единственный метод, меняющий естественное течение аллергического заболевания»), я скажу об этом без экивоков.

— Там, где идут дискуссии (например, «роль пробиотиков в профилактике аллергии»), я обозначу, что данные противоречивы и однозначных рекомендаций нет.

— Там, где что-то не работает (например, «иммуномодуляторы при аллергии без иммунодефицита»), я скажу, что это пустая трата денег.

## **4. Важное правило: книга не заменяет приём, но помогает действовать последовательно**

**Аллергология — это всегда индивидуальный пазл.**

То, что помогло одному пациенту, может быть бесполезно для другого. Даже при одинаковых диагнозах. Почему?

— Разный возраст (ребёнок, взрослый, пожилой человек).

— Разный фенотип (лёгкое, среднетяжёлое, тяжёлое течение).

— Разные триггеры (пыльца, клещи, пища, животные).

— Разные сопутствующие заболевания (астма, ринит, дерматит, поллиноз).

— Разный образ жизни, генетика, микробиом.

**Поэтому эта книга не даёт готовых рецептов.** Она даёт инструменты:

— Понятную навигацию: вы будете знать, какие вопросы задавать на приёме, какие анализы действительно нужны, как читать результаты.

— Умение отличать важное от второстепенного: вы поймёте, почему иногда лучшее решение — не добавить препарат, а убрать триггер и наладить базовый контроль.

— Способность действовать последовательно: без паники, без метаний от одного специалиста к другому, без «лече-

ния всего подряд».

### **Вы научитесь:**

— Не бояться задавать вопросы врачу (это ваше право).

— Понимать, когда пора к специалисту, а когда можно справиться самостоятельно.

— Различать экстренные ситуации (анафилаксия, отёк гортани) и те, которые требуют планового обследования.

— Контролировать своё состояние, а не быть заложником симптомов.

### **Если вы готовы:**

— Читать спокойно, без поиска быстрых чудес.

— Принять, что аллергия — это хроническое состояние, которое требует управления, а не «лечения раз и навсегда».

— Действовать последовательно, опираясь на доказательства, а не на мифы.

— Уважать собственную физиологию и не требовать от организма невозможного,

### **начинаем.**

Впереди — подробный разговор о том, как работает иммунная система, какие бывают аллергические реакции, как их диагностировать и контролировать. Без паники. Без мифов. С уважением к науке и к вам.

# **ГЛАВА 1. Аллергия: не локальная поломка, а системный ответ**

Начнём с определений, чтобы сразу снять лишнее напряжение и развеять распространённые мифы. Аллергией называется патологическая реакция иммунной системы на чужеродные вещества (аллергены), которые у большинства людей не вызывают никаких симптомов. Это фундаментально важно понять: аллергия — это не инфекция, которую можно «подхватить» и передать другому. Это не аутоиммунное заболевание в классическом понимании, когда организм атакует собственные ткани. И уж точно это не признак «слабого иммунитета», как часто ошибочно считают.

Напротив, аллергия — это гиперактивный, избыточный ответ иммунной системы. Представьте себе высокоточную систему распознавания, которая по какой-то причине начала ошибаться: она принимает безобидную цветочную пыльцу или белок молока за угрозу уровня биологического оружия и запускает полномасштабную защитную реакцию. Это как если бы пожарная сигнализация срабатывала не только на дым, но и на пар от чашки чая.

С этой ситуацией сегодня сталкивается от 20 до 40% населения в разных регионах мира. За последние полвека частота аллергических заболеваний выросла в несколько раз, и

эта статистика неуклонно растёт. Но важно понимать: дело не в том, что люди стали «хуже болеть» или что иммунитет «сломался». Дело в том, что кардинально изменилась среда, в которой формируется и функционирует иммунная система с первых дней жизни человека.

# **1. Современные определения и статистика: почему пациентов становится больше**

Аллергия перестала быть редкостью. Она превратилась в маркер современной урбанизированной жизни, своего рода «плату» за комфорт и цивилизацию. Если распределить все аллергические заболевания по частоте встречаемости, картина будет следующей:

**Примерно треть случаев** приходится на респираторные формы — это аллергический ринит (насморк), конъюнктивит (воспаление глаз) и бронхиальная астма. Эти состояния напрямую связаны с вдыханием аллергенов: пыльцы, клещей домашней пыли, спор плесени, частиц эпителия животных.

**Ещё треть** составляют кожные проявления — атопический дерматит (экзема), крапивница, контактные дерматиты. Кожа, будучи самым большим органом нашего тела и первым барьером на пути внешних воздействий, часто принимает на себя основной удар.

**Оставшаяся треть** распределяется между пищевой аллергией, реакциями на лекарственные препараты, укусы насекомых (инсектная аллергия) и другими формами.

Важно понимать фундаментальную вещь: цифры растут

не потому, что иммунитет «сломался» или «ослаб». Он работает точно так же, как и тысячи лет назад. Просто он реагирует на новые, нехарактерные для эволюционного прошлого условия по старым, генетически запрограммированным сценариям. Наша иммунная система формировалась в условиях постоянной борьбы с паразитами, инфекциями и реальными угрозами. В современном мире, где многие из этих угроз взяты под контроль, она «перенастраивается» на доступные цели — часто совершенно безобидные.

## 2. Гипотеза «чистоты», микробиом и экология: что изменилось за 50 лет

Гигиеническая гипотеза остаётся одной из наиболее обоснованных и широко обсуждаемых в научной среде. Её суть проста и парадоксальна одновременно: чем стерильнее среда, в которой растёт ребёнок в первые годы жизни, тем меньше «тренировок» получает его иммунная система.

Представьте себе новичка в спортзале, который никогда не поднимал ничего тяжелее чашки кофе. Если сразу дать ему максимальный вес, он либо получит травму, либо его реакция будет неадекватной нагрузке. Так и иммунная система: если ей не с чем «тренироваться» — не встречаться с разнообразными, но безопасными антигенами (бактериями, вирусами, паразитами в умеренных количествах), — она начинает реагировать на то, что доступно: на безобидные белки пищи, пыльцы, шерсти животных.

**Микробиом играет здесь ключевую роль.** Кишечник человека населяют триллионы бактерий, которые не просто помогают переваривать пищу, но и «обучают» иммунную систему различать друзей и врагов. Дисбиоз — нарушение баланса микробиоты кишечника и кожи — нарушает выработку короткоцепочечных жирных кислот (бутирата, пропионата, ацетата). Эти вещества критически важны для развития и функционирования регуляторных Т-лимфоцитов (Treg) —



особых клеток, которые отвечают за толерантность, то есть способность иммунитета не реагировать на безопасные антигены.

Без достаточного количества Treg иммунный баланс смещается в сторону аллергического воспаления. Организм теряет способность «игнорировать» безвредные вещества и начинает атаковать их всеми доступными средствами.

### **Добавьте к этому факторы современной среды:**

— **Качество воздуха.** Загрязнение выхлопными газами, промышленными выбросами, мелкодисперсными частицами повреждает слизистые оболочки дыхательных путей, делая их более проницаемыми для аллергенов.

— **Микропластик.** Его частицы обнаруживают в воде, пище, воздухе. Они могут адсорбировать на своей поверхности аллергены и доставлять их глубоко в организм, усиливая иммунный ответ.

— **Изменение климата.** Глобальное потепление приводит к удлинению сезона пыления растений. Если раньше сезон аллергии на берёзу длился 2—3 недели, то теперь может растягиваться на месяц и более. Кроме того, повышенная концентрация CO<sub>2</sub> стимулирует растения производить больше пыльцы, которая становится ещё более аллергенной.

— **Хронический низкоуровневый стресс.** Постоянное психоэмоциональное напряжение, недосып, информационная перегрузка держат иммунную систему в состоянии «постоянной боевой готовности», снижая порог чувствительно-

сти к аллергенам.

Иммунная система просто не выдерживает этой перегрузки и переходит в режим хронической активации, из которого сложно выйти без целенаправленной коррекции.

### 3. Аллергия, псевдоаллергия, непереносимость: учимся различать

Одна из самых частых ошибок — считать аллергией любую негативную реакцию организма. Не каждый чих в сезон пыления, не каждый прыщ после нового крема и не каждый дискомфорт после еды — это аллергия. Путаница в этих понятиях ведёт к ненужным диетам, лишним анализам, упущенному времени и, что самое важное, к неэффективному лечению.

Давайте разберёмся.

#### **Истинная аллергия**

Это реакция, которая **всегда опосредована иммунным механизмом**. Чаще всего речь идёт об IgE-зависимой аллергии (иммуноглобулин Е — особый класс антител, который вырабатывается в ответ на аллерген).

#### **Характерные признаки истинной аллергии:**

— Имеет **дозозависимый порог** — существует минимальное количество аллергена, ниже которого реакции не будет (хотя при тяжёлой аллергии этот порог может быть чрезвычайно низким).

— Развивается по **чётким временным рамкам** — от нескольких минут до 2—4 часов после контакта с аллергеном.

— **Подтверждается специфическими тестами** —

кожными пробами (прик-тестами), определением специфических IgE в крови, компонентной диагностикой.

— Имеет **иммунологическую память** — при повторном контакте реакция может быть сильнее и быстрее.

**Примеры:** анафилаксия на арахис, сезонный ринит на пыльцу берёзы, астма на клещей домашней пыли.

## **Псевдоаллергия**

Внешне она выглядит точно так же, как истинная аллергия: сыпь, отёк, зуд, покраснение, насморк, затруднённое дыхание. **Но иммунные клетки не участвуют.** Нет выработки специфических антител, нет иммунологической памяти.

**Причина псевдоаллергии** — прямой выброс гистамина из тучных клеток под действием так называемых гистаминолибераторов. К ним относятся:

— Некоторые продукты (клубника, цитрусовые, шоколад, яйца, морепродукты, консервы с глутаматом натрия).

— Лекарственные препараты (нестероидные противовоспалительные средства, некоторые антибиотики, миорелаксанты, рентгеноконтрастные вещества).

— Пищевые добавки (красители, консерванты, ароматизаторы).

Другой механизм псевдоаллергии — **дефицит ферментов**, расщепляющих гистамин. В кишечнике и крови есть фермент диаминооксидаза (DAO), который разрушает гистамин, поступающий с пищей. Если его активность снижена, гистамин накапливается и вызывает симптомы, идентичные

аллергии.

**Ключевое отличие:** псевдоаллергия часто зависит от количества триггера. Маленький кусочек клубники может не вызвать реакции, а большая порция — спровоцировать крапивницу. При истинной аллергии даже следовые количества аллергена могут быть опасны.

### **Пищевая непереносимость**

Это совершенно другая история, не связанная с иммунным ответом на аллерген.

#### **Примеры:**

— **Лактазная недостаточность** — дефицит фермента лактазы, который расщепляет молочный сахар лактозу. Симптомы (вздутие, диарея, боли в животе) возникают из-за того, что непереваренная лактоза ферментируется бактериями кишечника. Это не аллергия на молоко!

— **Целиакия** — аутоиммунное заболевание, при котором глютен (белок злаков) вызывает повреждение ворсинок тонкого кишечника. Хотя здесь участвует иммунная система, механизм принципиально иной, чем при IgE-зависимой аллергии.

— **Реакция на FODMAP-углеводы** — ферментируемые олиго-, ди-, моносахариды и полиолы, которые плохо всасываются в кишечнике и вызывают вздутие, газообразование, диарею. Это метаболическая особенность, а не аллергия.

— **Реакция на гистамин в продуктах** (выдержанные

сыры, копчёности, вино, квашеная капуста) при дефиците DAO.

**Путаница в этих понятиях ведёт к серьёзным проблемам:**

— Пациенты годами сидят на жёстких диетах, исключая продукты, которые на самом деле могут употреблять.

— Назначаются ненужные анализы на «всё подряд».

— Упускается время для правильной диагностики и лечения.

— Развивается пищевая тревожность, особенно у родителей детей с аллергией.

**Разделение понятий — первый и самый важный шаг к эффективному контролю.** Только поняв, с чем именно вы имеете дело — с истинной аллергией, псевдо-аллергией или непереносимостью, — можно построить правильную стратегию.

## 4. Стресс, гормоны и образ жизни: невидимые триггеры обострений

Аллергия редко существует в вакууме, как изолированная проблема одного органа или системы. Обострения часто провоцируются факторами, которые пациенты (а иногда и врачи) недооценивают или вообще не связывают с аллергией.

### Стресс: биохимия эмоций

Когда мы говорим о стрессе в контексте аллергии, речь идёт не об абстрактном «понервничали», а о конкретном биохимическом каскаде реакций.

### Что происходит:

— Постоянное повышение уровня **кортизола** (гормона стресса) и **катехоламинов** (адреналина, норадреналина) меняет проницаемость слизистых оболочек дыхательных путей и кишечника. Они становятся более «дырявыми», пропуская больше аллергенов в организм.

— Стрессовые гормоны **повышают реактивность тучных клеток** — тех самых, которые выбрасывают гистамин при аллергии. Они становятся более чувствительными и легче активируются.

— **Снижается порог чувствительности бронхов** — они начинают реагировать спазмом на минимальные раздражители: холодный воздух, резкие запахи, физическую на-

грузку.

— **Подавляется функция регуляторных Т-клеток (Treg)**, которые должны сдерживать аллергическое воспаление. Без их контроля иммунный ответ выходит из-под контроля.

**Парадоксально, но факт:** ожидание сезона пыления, страх перед обострением, тревога по поводу возможной реакции сами по себе становятся триггерами. Пациент ещё не встретился с аллергеном, но его организм уже в режиме боевой готовности. Это создаёт порочный круг: стресс провоцирует обострение, обострение усиливает стресс.

### **Гормональные сдвиги: невидимая связь**

Пубертат, менструальный цикл, беременность, климакс — все эти этапы жизни сопровождаются колебаниями уровня половых гормонов (эстрогенов, прогестерона, тестостерона), которые напрямую влияют на иммунную систему.

### **Как это работает:**

— **Эстрогены** усиливают выработку IgE и повышают реактивность тучных клеток. Поэтому у женщин аллергические заболевания встречаются чаще, чем у мужчин, и часто протекают тяжелее.

— **Прогестерон**, напротив, обладает противовоспалительным действием и может смягчать проявления аллергии.

— Колебания гормонов влияют на **экспрессию IgE-рецепторов** на поверхности тучных клеток и базофилов, делая их более или менее чувствительными.



— Гормоны регулируют **тонус гладкой мускулатуры** бронхов и сосудов, что влияет на симптомы астмы и ринита.

**Клиническое проявление:** многие женщины отмечают чёткую связь между фазами менструального цикла и тяжестью симптомов. Например, за несколько дней до менструации, когда падает уровень прогестерона, может усиливаться астма или крапивница. Это явление называется «перименструальной астмой» или «циклической крапивницей».

Во время беременности картина может быть разной: у одних женщин аллергия смягчается (благодаря высокому уровню прогестерона и иммуносупрессии, необходимой для вынашивания плода), у других — усугубляется, у третьих — остаётся без изменений. Предсказать заранее невозможно.

**Образ жизни: мелочи, которые имеют значение**

**Недосып.** Хронический дефицит сна (менее 7—8 часов для взрослого) нарушает циркадные ритмы выработки кортизола и мелатонина. Мелатонин, помимо регуляции сна, обладает противовоспалительными свойствами и модулирует иммунный ответ. Его дефицит усугубляет аллергическое воспаление.

**Гиподинамия.** Малоподвижный образ жизни ухудшает вентиляцию лёгких, способствует застою слизи в дыхательных путях, снижает общую резистентность организма. Регулярная дозированная физическая активность, напротив, улучшает функцию дыхательной системы, снижает уровень системного воспаления и помогает контролировать стресс.

**Избыток ультрафиолета или его дефицит.** С одной стороны, чрезмерное пребывание на солнце повреждает кожу, подавляет местный иммунитет и может провоцировать фотодерматозы. С другой — дефицит витамина D (который синтезируется в коже под действием UVB-лучей) ассоциирован с повышенным риском аллергии и астмы. Витамин D критически важен для развития Treg-клеток и поддержания толерантности.

**Курение.** Табачный дым (как активное, так и пассивное курение) повреждает реснитчатый эпителий дыхательных путей, нарушает мукоцилиарный клиренс (очищение слизи), повышает проницаемость слизистых для аллергенов. У детей курящих матерей риск развития астмы и аллергии значительно выше.

**Частое использование местных антисептиков.** Антибактериальное мыло, спреи для горла и носа, агрессивные средства для интимной гигиены нарушают микробиом кожи и слизистых, убивая не только патогены, но и полезную флору. Это ослабляет барьерную функцию и открывает ворота для аллергенов.

**Без восстановления барьерной функции слизистых и кожи любая терапия даёт лишь временный эффект.** Можно принимать антигистаминные препараты и использовать гормональные мази, но если продолжать курить, не высыпаться и постоянно пользоваться антисептиками, симптомы будут возвращаться.

**Аллергия сегодня — это не диагноз одного органа, а маркер системной настройки организма.** Она отражает общее состояние иммунной системы, качество барьерных функций, баланс микробиома, уровень стресса и образ жизни в целом.

Понимание этой связи снимает избыточную тревогу («почему это именно со мной?», «что я делаю не так?») и переводит проблему из категории фатализма в категорию конкретных действий: **«что именно нужно скорректировать, чтобы взять ситуацию под контроль?»**

Аллергия — это не приговор. Это сигнал организма о том, что какая-то часть системы работает с перегрузкой. И эту систему можно настроить заново — последовательно, научно обоснованно и эффективно.

## **ГЛАВА 2. Механизмы аллергии: как организм путает друга с врагом**

Если представить иммунную систему как сложную диспетчерскую с сотнями операторов, мониторов и тревожных кнопок, то аллергическая реакция — это ложный вызов, который поднимает по тревоге всю пожарную команду, скорую помощь и полицию одновременно. Сирены воют, машины мчатся, люди в панике. Но пожара-то нет. Просто кто-то чихнул, и система решила, что это начало апокалипсиса.

Чтобы понять, как эту систему успокоить и научить работать без ложных тревог, нужно разобрать её устройство. Не для того, чтобы сломать, а для того, чтобы настроить. Как опытный инженер, который знает каждый провод и каждый клапан, мы должны понять, где именно происходит сбой.

# **1. IgE, тучные клетки, гистамин: классический путь, или реакция «встретил — среагировал»**

Представьте, что в первый раз вы попробовали арахис. Или вдохнули пыльцу берёзы. Или вас укусила пчела. Для большинства людей это событие пройдет бесследно. Но если у вас есть предрасположенность к аллергии, в этот момент в глубинах иммунной системы происходит тихая, но фатальная ошибка.

**Этап первый: сенсибилизация, или подготовка к бою**

При первой встрече с аллергеном иммунная система предрасположенного человека ошибочно идентифицирует безобидный белок как опасного врага. В ответ на это В-лимфоциты начинают синтезировать иммуноглобулины класса E (IgE) — специальные антитела, созданные именно для этого аллергена. Это как если бы диспетчерская составила фоторобот преступника, которого на самом деле не существует.

Эти IgE не плавают просто так в крови. Они прикрепляются к рецепторам на поверхности тучных клеток (мастоцитов) и базофилов — особых иммунных клеток, которые разбросаны по всему организму как сторожевые посты. Больше всего их в коже, слизистых дыхательных путей и кишечни-

ка, вокруг кровеносных сосудов — там, где вероятнее всего встретиться с «врагом».

Этот этап называется **сенсibilизацией**. Он проходит абсолютно бессимптомно. Человек может даже не знать, что уже «заряжен» аллергией. IgE сидят на тучных клетках, ждут своего часа. Этот период может длиться недели, месяцы, годы.

### **Этап второй: дегрануляция, или Тревога!**

При повторной встрече с тем же аллергеном происходит то, ради чего всё и затевалось. Аллерген связывается с IgE на поверхности тучной клетки. Представьте, что ключ (аллерген) вставляется в замок (IgE) и поворачивается.

Клетка мгновенно реагирует. Она дегранулирует — то есть выбрасывает наружу всё содержимое своих гранул. Это как если бы сторожевой пост открыл огонь из всех стволов одновременно.

В кровь и ткани летят:

— **Гистамин** — главный медиатор воспаления. Он расширяет сосуды (поэтому появляется краснота и отёк), повышает их проницаемость (жидкость выходит в ткани, вызывая припухлость), стимулирует нервные окончания (отсюда зуд и боль), вызывает спазм гладкой мускулатуры (бронхи сужаются, кишечник сокращается).

— **Лейкотриены** — мощные воспалительные агенты, которые усиливают отёк и спазм бронхов. Они действуют дольше гистамина и во многом отвечают за затяжное течение ал-

лергической реакции.

— **Простагландины** — усиливают болевые ощущения, повышают температуру, усугубляют воспаление.

— **Цитокины** — сигнальные белки, которые призывают на место события другие иммунные клетки, поддерживая и усиливая воспалительный ответ.

— **Фактор активации тромбоцитов** — усиливает агрегацию тромбоцитов и может способствовать образованию микротромбов.

Всё это происходит за считанные минуты — обычно от нескольких секунд до двух часов после контакта с аллергеном.

**Клиническая картина разворачивается стремительно:**

— В носу — зуд, чихание, льются прозрачные сопли (аллергический ринит).

— В глазах — слёзы, краснота, нестерпимый зуд (аллергический конъюнктивит).

— На коже — волдыри, покраснение, отёк (крапивница).

— В бронхах — спазм, свистящее дыхание, одышка (бронхиальная астма).

— В кишечнике — тошнота, рвота, диарея, боли (пищевая аллергия).

— В самых тяжёлых случаях — падение давления, отёк гортани, потеря сознания (анафилактический шок).

Это быстрый, классический, IgE-зависимый путь. Именно

он лежит в основе поллиноза (сезонной аллергии на пыльцу), большинства пищевых аллергий, аллергии на яд насекомых, латекс, некоторые лекарства.

**Практический вывод:** такие реакции легко диагностировать кожными пробами (прик-тестами) или определением специфических IgE в крови. Они предсказуемы, воспроизводимы и, как правило, требуют полного исключения аллергена или крайней осторожности.



## **2. Не-IgE-зависимые реакции: замедленный ответ и клеточная память, или «Встретил — подумал — среагировал»**

Но не все аллергические реакции укладываются в сценарий «встретил — среагировал». Существует другой, более хитрый и коварный тип аллергии, который работает по принципу «встретил — подумал — запомнил — и только потом среагировал».

Этот тип реакций опосредован не антителами, а самими иммунными клетками: Т-лимфоцитами, эозинофилами, макрофагами. Здесь нет быстрого выброса гистамина. Вместо этого иммунные клетки мигрируют в ткани, «запоминают» аллерген и запускают вялотекущее, но упорное воспаление.

### **Как это работает?**

При первом контакте с аллергеном Т-лимфоциты распознают его, активируются и начинают размножаться. Часть из них превращается в клетки памяти, которые хранят информацию об аллергене месяцами и годами. При повторной встрече эти клетки не просто реагируют — они организуют целую кампанию: привлекают другие иммунные клетки, выделяют цитокины, поддерживают хроническое воспаление.

## **Симптомы развиваются медленно:**

Обычно через 24—72 часа после контакта. Это не мгновенная крапивница, а упорная экзема. Не внезапный насморк, а хроническое воспаление слизистой.

## **Классические примеры:**

— **Аллергический контактный дерматит.** Реакция на металлы (никель в бижутерии, хром в коже), косметику (консерванты, отдушки), бытовую химию, латекс, красители. На месте контакта появляется краснота, зуд, пузырьки, шелушение. Но не сразу — а через сутки-двое. Поэтому пациент часто не связывает реакцию с триггером.

— **Эозинофильный эзофагит.** Хроническое воспаление пищевода, при котором эозинофилы инфильтрируют слизистую. Проявляется затруднением глотания, болями за грудиной, застреванием пищи. Часто маскируется под ГЭРБ (гастроэзофагеальную рефлюксную болезнь).

— **Эозинофильный гастроэнтерит и колит.** Поражение желудка и кишечника эозинофилами. Симптомы: боли в животе, диарея, тошнота, потеря веса, анемия.

— **Некоторые формы лекарственной аллергии.** Реакции на антибиотики, противосудорожные препараты, которые развиваются через дни или недели после начала приёма.

## **Диагностика сложнее:**

Кожные прик-тесты и IgE в крови здесь часто отрицательны. Нужны аппликационные пробы (patch-тесты), когда ал-

лерген наклеивают на кожу на 48—72 часа. Или биопсия тканей с гистологическим исследованием (подсчёт эозинофилов).

### **Лечение требует другого подхода:**

Здесь недостаточно просто принять антигистаминный препарат. Нужны топические (местные) глюкокортикостероиды, элиминационная диета, иногда — системная терапия. Главное — восстановить локальную толерантность, научить ткань не реагировать на безобидные антигены.

**Практический вывод:** если у вас хроническая экзема, упорный эзофагит или колит, не поддающиеся стандартному лечению, — подумайте о не-IgE-зависимой аллергии. Это не «проще» и не «легче» классической аллергии. Это просто другой механизм, который требует своей стратегии.

### **3. Баланс Th1/Th2/Treg: почему толерантность даёт сбой, или Внутренняя политика иммунитета**

Чтобы понять, почему вообще возникает аллергия, нужно заглянуть глубже — на уровень взаимодействия иммунных клеток. Представьте, что иммунная система — это парламент, в котором есть несколько фракций. У каждой свои задачи, свои интересы, своё влияние. И от того, какая фракция доминирует, зависит, будет ли в организме мир или война.

**Упрощённая схема выглядит так:**

#### **Th1-клетки (Т-хелперы 1 типа)**

Это «партия войны с внутриклеточными врагами». Их задача — борьба с вирусами, некоторыми бактериями (туберкулёз, сальмонеллы), внутриклеточными паразитами. Они активируют макрофаги, стимулируют выработку антител класса IgG, запускают клеточный иммунитет.

Th1 выделяют провоспалительные цитокины: интерферон-гамма, интерлейкин-2, фактор некроза опухоли-альфа. Это «ястребы» иммунной системы — агрессивные, решительные, беспощадные к врагу.

#### **Th2-клетки (Т-хелперы 2 типа)**

Это «партия борьбы с внеклеточными паразитами». Из-

начально они эволюционировали для защиты от гельминтов (глистов), которые не живут внутри клеток, а паразитируют в тканях и кишечнике.

Th2 активируют выработку IgE (тех самых антител, которые вызывают аллергию), стимулируют эозинофилию (повышение эозинофилов — клеток, которые атакуют паразитов), запускают аллергическое воспаление.

Они выделяют интерлейкины 4, 5, 13, которые усиливают выработку IgE, привлекают эозинофилы, повышают проницаемость сосудов.

**В норме эти две фракции сбалансированы.** Они сдерживают друг друга: Th1 подавляют Th2, Th2 тормозят Th1. Это как система сдержек и противовесов в политике.

**У аллергиков чаша весов смещена в сторону Th2.** Их иммунная система «думает», что постоянно борется с паразитами, хотя паразитов нет. Вместо этого она атакует пыльцу, молоко, шерсть животных.

### **Treg-клетки (регуляторные Т-лимфоциты)**

Но есть ещё одна, самая важная фракция — **Treg**. Это «дипломаты» и «миротворцы» иммунной системы. Их задача — гасить избыточные реакции, предотвращать аутоиммунные атаки, поддерживать толерантность к безвредным антигенам (пище, пыльце, сапрофитным бактериям).

Treg выделяют противовоспалительные цитокины: интерлейкин-10 и трансформирующий фактор роста-бета (TGF-β). Они подавляют активность и Th1, и Th2, не давая никому

развязать войну там, где нужен мир.

**Именно Treg обеспечивают толерантность к плоду во время беременности** (ведь эмбрион наполовину чужероден!), предотвращают аллергию, сдерживают аутоиммунные процессы.

### **Почему же толерантность даёт сбой?**

Если функция Treg снижена, иммунная система теряет «тормоза». Даже минимальная доза аллергена запускает каскад реакций.

Причины снижения функции Treg:

— **Генетика.** У некоторых людей от рождения меньше Treg или они менее активны. Это наследственная предрасположенность к аллергии.

— **Дисбиоз кишечника и кожи.** Полезные бактерии производят короткоцепочечные жирные кислоты (бутират, пропионат), которые критически важны для развития и функции Treg. Без них Treg не созревают.

— **Хроническое воспаление.** Постоянная активация иммунитета истощает регуляторные механизмы. Treg просто не справляются с нагрузкой.

— **Дефицит витамина D.** Этот витамин (который на самом деле гормон) необходим для дифференцировки и функции Treg. Его нехватка — прямой путь к аллергическому воспалению.

— **Хронический стресс.** Кортизол подавляет функцию Treg, смещая баланс в сторону воспаления.

**Задача современной аллергологии — не подавить иммунитет (это тупиковый путь), а вернуть Treg в строй. Восстановить их функцию, увеличить численность, создать условия для их работы. Это долгосрочная стратегия, которая меняет саму основу болезни, а не просто маскирует симптомы.**

**Практический вывод:** если у вас аллергия, проблема не в том, что иммунитет «слабый». Он гиперактивен, но неуправляем. Лечение должно быть направлено не на «укрепление», а на восстановление баланса и толерантности.

## **4. Атопический марш и феномен перекрёстной реактивности: как аллергия меняет маски**

Аллергия — это не статичное состояние. Она живёт, развивается, меняет форму. Особенно это заметно у детей.

### **Атопический марш: эволюция аллергии во времени**

У детей аллергия редко начинается с одного симптома. Чаще всего наблюдается то, что врачи называют «**атопическим маршем**» — последовательной сменой аллергических проявлений по мере взросления ребёнка.

### **Классический сценарий выглядит так:**

**0—2 года:** Пищевая аллергия и атопический дерматит. Ребёнок реагирует на белки коровьего молока, яйца, пшеницу. Кожа краснеет, шелушится, зудит. Это самый ранний этап, когда барьерная функция кожи и кишечника ещё незрелая, а иммунная система только учится различать своё и чужое.

**3—5 лет:** К дерматиту добавляется риноконъюнктивит — аллергический насморк и воспаление глаз. Часто это реакция на клещей домашней пыли, плесень, шерсть животных. Ребёнок начинает чихать, тереть глаза, дышать ртом.

**6—10 лет и старше:** Появляется бронхиальная астма. Аллергическое воспаление спускается в бронхи, вызывая



спазм, кашель, одышку. Часто триггерами становятся пыльца растений, физические нагрузки, респираторные инфекции.

**Это не прогрессирование болезни в худшую сторону.** Это не значит, что «аллергия усиливается» или «переходит в астму». Это смена локации воспалительного ответа по мере созревания иммунной системы и изменения контактов с аллергенами.

Ребёнок растёт, меняется его микробиом, расширяется рацион, он начинает ходить в сад, школу, больше времени проводит на улице. Иммунная система сталкивается с новыми антигенами и реагирует там, где это наиболее вероятно в данном возрасте.

**Важно понимать:** атопический марш можно и нужно прерывать. Ранний контроль дерматита, восстановление барьерной функции кожи, своевременное введение прикорма, контроль среды — всё это снижает риск развития астмы. Нелеченый дерматит — это открытые ворота для сенсibilизации.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.