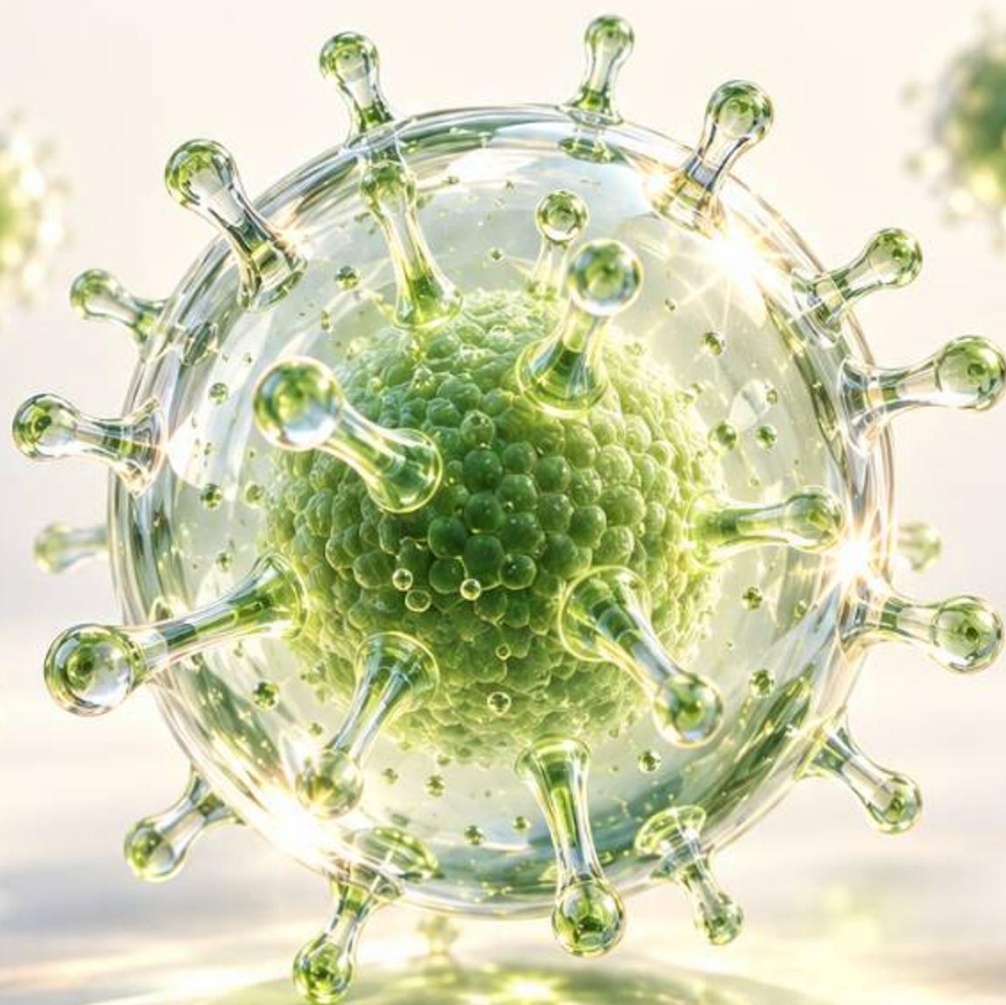


АЛЛЕРГИЯ БЕЗ ДОГАДОК

IgE, кожные пробы, реакции
и лечение: где мифы, а где медицина



АЛЕКСЕЙ ШОКУН

Шокун Алексей

**Аллергия без догадок. IgE,
кожные пробы, реакции и
лечение: где мифы, а где медицина**

«Автор»

2026

Алексей Ш.

Аллергия без догадок. IgE, кожные пробы, реакции и лечение: где мифы, а где медицина / Ш. Алексей — «Автор», 2026

Каждую весну вы чихаете, глаза слезятся, а анализ показывает повышенный IgE. Значит ли это, что теперь придётся отказаться от прогулок, домашних животных и любимых продуктов? Аллергия вызывает не только физический дискомфорт, но и страх перед привычными вещами. Особенно когда результаты обследований непонятны, а советы из интернета противоречат друг другу. В этой книге разобраны аллергические реакции, кожные пробы, специфический IgE, поллиноз, пищевая аллергия, крапивница и анафилаксия. Вы узнаете, почему положительный анализ не всегда подтверждает заболевание, как работает аллерген-специфическая иммунотерапия (АСИТ) и какие симптомы требуют немедленной помощи. Для повышения ясности изложения при подготовке книги применялись ИИ-инструменты, помогавшие систематизировать медицинскую информацию. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

© Алексей Ш., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Прежде чем вы начнёте	5
Часть I	6
Глава 2. Что происходит в теле: IgE, тучные клетки, гистамин	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Шокун Алексей

Аллергия без догадок. IgE, кожные пробы, реакции и лечение: где мифы, а где медицина

*Серия «Понятно о Здоровье»
Алексей Шокун*

Прежде чем вы начнёте

ВАЖНО!!!

Эта книга не ставит диагноз и не назначает лечение. Она объясняет, как устроена аллергическая реакция, что показывают пробы и анализы и почему врач принимает те или иные решения. Любое назначение делает врач, который видит вас, а не только ваш бланк.

Если после контакта с аллергеном появились отёк языка или горла, затруднённое дыхание, свистящий выдох, падение давления, повторная рвота или общая слабость — это может быть анафилаксия. Вызывайте скорую помощь, не ждите, пока «само пройдёт».

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Если вы только что получили бланк с IgE и не понимаете цифры — начните с глав 6–9. Если чихаете каждую весну — главы 10 и 19. Если есть астма или кашель на pollen — глава 11. Если чешется кожа — глава 12. Если боитесь пищевой аллергии — глава 13. Если уже принимаете таблетки и сомневаетесь — главы 16–17. Если рассматриваете АСИТ — глава 18. Если был эпизод удушья или отёка — глава 14 и глава 20, и сразу к врачу.

ЧЕГО В ЭТОЙ КНИГЕ НЕТ

Здесь нет схем приёма и дозировок. Нет «протоколов очищения» и «восстановления иммунитета». Нет советов отменить назначения врача. И нет обещания, что аллергия исчезнет навсегда: у части людей она действительно уходит, у части остаётся, но становится управляемой.

Часть I

Глава 1. Почему все вокруг чихают: аллергия как болезнь века

Аллергия выглядит как личная неприятность. На самом деле это одна из самых массовых болезней современного мира — и одна из самых неправильно понятых.

Апрель, аптека у метро. Очередь из шести человек, и четверо пришли за одним и тем же: антигистаминным. Молодая женщина говорит, что «раньше такого не было», мужчина в куртке — что «в этом году началось раньше обычного», а пожилая женщина просит «что-нибудь от пылцы, только не сонное».

За этой сценой стоит не сезонная случайность. Аллергический ринит — самый распространённый хронический диагноз в развитых странах, и его частота выросла за последние десятилетия в несколько раз. То, что раньше было исключением, стало фоном.

При этом разговор об аллергии почти всегда идёт в двух крайностях. Либо «это ерунда, попейте таблетку», либо «у вас аллергия на всё, срочно меняйте питание, быт и квартиру». Между этими полюсами находится медицина, которая умеет довольно много — но только если понимать, что именно происходит.

Три разговора, которые повторяются

Первый разговор — про цифры. Человек приносит бланк, где напротив берёзы стоит «3,2» или «класс 2», и спрашивает: «Это много?» Он ждёт число, которое объяснит, можно ли ему гулять в парке. Такого числа не существует, и первая задача книги — объяснить почему.

Второй разговор — про страх. «У меня аллергия на орехи, я боюсь есть вне дома». Или: «У ребёнка крапивница, мы вызвали скорую, а врачи сказали — ничего страшного». Страх появляется там, где нет модели: непонятно, что опасно, а что нет, поэтому опасным кажется всё.

Третий разговор — про усталость. «Я уже три года лечусь, меняю таблетки, сдаю анализы, а лучше не становится». Часто дело не в тяжёлой болезни, а в том, что лечится не тот механизм. Антигистаминные не убирают причину, спрей от насморка не лечит астму, а диета без подтверждённой аллергии только добавляет тревоги.

Все три разговора сводятся к одному дефициту — дефициту модели. Человеку не хватает не лекарства, а объяснения, как устроена его реакция и где проходят границы нормы.

Масштаб, который трудно почувствовать

По оценкам международных обзоров, признаки аллергического ринита есть у 20–30% взрослых и до 40% детей в развитых странах. Астмой болеют около 5–10% взрослых, и аллергическая форма — самая распространённая.

Пищевая аллергия встречается реже, чем кажется по обсуждениям в интернете: примерно у 2–5% взрослых и 6–8% детей. Но именно она вызывает наибольшую тревогу, потому что связана с едой, а еда — часть повседневной жизни, которую трудно контролировать.

Лекарственная аллергия — отдельная история. О ней сообщают около 10% пациентов, но при полноценном обследовании подтверждается меньше чем у 5%. Это значит, что значительная часть «аллергии на антибиотик» в карточке — не аллергия, а побочный эффект или совпадение.

Есть ещё одна цифра, которую стоит держать в голове. Сенсибилизированы — то есть имеют IgE к какому-либо аллергену — до 40–50% населения. А симптомы имеют 20–30%. Разница между этими группами и есть главная тема книги: наличие IgE само по себе не болезнь.

Показатель — Распространённость — Что это значит на практике

Сенсибилизация (есть IgE) — до 40–50% населения — Анализ может быть положительным у человека без симптомов

Аллергический ринит — 20–30% взрослых — Самый частый повод для антигистаминных

Бронхиальная астма — 5–10% взрослых — У половины — аллергическая форма

Пищевая аллергия — 2–5% взрослых, 6–8% детей — Реже, чем принято думать, но опаснее при реакциях

Подтверждённая лекарственная аллергия — менее 5% — Большая часть «аллергий» в карточке не подтверждается

КЛЮЧЕВОЕ РАЗЛИЧИЕ

Сенсибилизация — иммунная система выработала IgE к веществу. Это видно в анализе, но человек может никогда не чихнуть.

Аллергия — есть IgE и есть симптомы при контакте. Диагноз ставится по реакции, а не по цифре в бланке.

Аллергия — не слабость иммунитета

Самое распространённое бытовое объяснение: «иммунитет упал, поэтому началась аллергия». Оно звучит логично и полностью неверно. Аллергия — не недостаток защиты, а её избыточная и не туда направленная реакция.

Иммунная система при аллергии работает активно. Она распознаёт безвредный белок пыльцы как угрозу, производит к нему антитела класса IgE и запоминает его на годы. При повторном контакте реакция развивается за минуты — быстрее, чем при большинстве инфекций.

Именно поэтому «поднять иммунитет» невозможно и не нужно. Иммунитет не ослаблен, он ошибается в адресе. Задача лечения — не усилить защиту, а снизить реакцию на конкретный раздражитель и, если возможно, переучить иммунную систему.

Из этого следует практический вывод, который стоит запомнить: любые средства «для иммунитета» при аллергии либо бесполезны, либо могут усилить реакцию. Иммуностимуляторы при аутоиммунных и аллергических процессах — не нейтральная добавка, а вмешательство.

Аллергия — это не «слабый иммунитет», а конкретная ошибка распознавания. Лечат её не укреплением защиты, а точным воздействием на механизм.

Почему аллергия растёт: четыре объяснения

За последние пятьдесят лет изменилось не только число диагнозов, но и сама среда, в которой живёт человек. Гипотез, объясняющих рост, несколько, и ни одна не покрывает всё.

Первая — гигиеническая. Дети, растущие в слишком стерильной среде, реже встречаются с микробами и паразитами, и иммунная система, не имея привычных мишеней, начинает реагировать на пыльцу и продукты. Наблюдения за фермерскими детьми, детьми из больших семей и детьми, выросшими с животными, действительно показывают более низкую частоту аллергии.

Вторая — городская среда. Загрязнение воздуха, особенно мелкие частицы и выхлопные газы, повреждает слизистую носа и бронхов. Повреждённый барьер пропускает аллергены легче, а частицы дизельного выхлопа усиливают аллергенность пыльцы.

Третья — климат. Тёплые сезоны стали длиннее, пыльца — обильнее, а её сезон — растянутее. В средней полосе берёза теперь начинает пылить раньше, чем тридцать лет назад, а периоды цветения разных растений накладываются друг на друга.

Четвёртая — образ жизни. Меньше движения, больше времени в помещении, больше обработанной пищи, меньше разнообразия в рационе. Всё это влияет на микробиом и барьерные функции, хотя причинные связи изучены хуже, чем хотелось бы.

Рост аллергии — не результат одного фактора. Поэтому и «профилактика» не сводится к одному действию: ни идеальная чистота, ни полный отказ от городской жизни не гарантируют защиты.

Что гигиеническая гипотеза объясняет, а что нет

Гигиеническую гипотезу часто пересказывают неправильно: «нужно жить в грязи, и тогда аллергии не будет». Это не так. Речь не о грязи, а о разнообразии контактов с микроорганизмами в раннем возрасте.

Ключевое слово — разнообразие. Ребёнок, который играет на улице, бывает в деревне, общается с животными и ест разнообразную пищу, получает более широкий набор микробных сигналов. Это не отменяет гигиену рук и вакцинацию.

Гипотеза плохо объясняет, почему аллергия растёт и у взрослых, и почему в некоторых регионах с высокой гигиеной её меньше. Значит, работают и другие механизмы: барьер кожи и слизистых, состав микробиома, особенности иммунного ответа.

Отдельно стоит сказать о паразитах. В регионах, где гельминты распространены, аллергия встречается реже — это наблюдение давно известно. Но из него не следует, что заражение паразитами лечит аллергию: риск слишком велик, а доказательств пользы недостаточно.

Гигиена не враг. Враг — потеря разнообразия среды и повреждённый барьер, а не мыло и чистота.

Почему у одного насморк, а у другого астма

Аллергия у разных людей выглядит по-разному, хотя механизм общий. Это зависит от того, где находятся тучные клетки, на которые сел IgE, и куда попал аллерген.

Пыльца оседает на слизистой носа и глаз — получается ринит и конъюнктивит. Мелкие частицы пыли и шерсти достигают бронхов — получается кашель и астма. Пищевой белок всасывается в кишечнике и попадает в кровь — получается крапивница, отёк, иногда анафилаксия.

У детей часто наблюдается последовательность: сначала атопический дерматит, затем аллергический ринит, затем астма. Это называют атопическим маршем. Марш — не приговор, но он объясняет, почему ранние проявления стоит воспринимать серьёзно.

При этом у взрослого аллергия может дебютировать сразу с астмы или с пищевой реакции, минуя кожу. Возраст дебюта не отменяет механизм, но меняет список вероятных причин.

Форма аллергии определяется местом встречи аллергена с IgE, а не «силой» болезни. Лечить нужно ту форму, которая есть, а не «аллергию вообще».

Атопия: когда реакции складываются

Слово «атопия» в быту почти не используют, а зря. Оно описывает наследственную склонность вырабатывать IgE в ответ на обычные белки среды. Атопия — не болезнь, а фон, на котором болезни развиваются вероятнее.

У человека с атопией может быть только сезонный насморк. У другого — насморк, дерматит и астма по очереди. У третьего — ничего, кроме положительных проб, которые никогда не превращаются в симптомы.

Наследственность работает не как приговор, а как повышение вероятности. Если аллергия есть у одного родителя, риск у ребёнка выше среднего; если у обоих — ещё выше. Но большая часть детей с атопическим фоном вырастает без тяжёлых проявлений.

Практический смысл термина простой: атопия объясняет, почему у человека одновременно «всего понемногу» — нос, кожа, глаза. Это не разрозненные болезни, а разные лица одного механизма.

Если у вас или у ребёнка несколько аллергических проявлений сразу, речь скорее всего об атопическом фоне. Это меняет стратегию: лечить нужно не каждый симптом отдельно, а общий барьер и общую нагрузку.

Сезон стал длиннее и агрессивнее

Люди старшего возраста часто говорят, что «раньше аллергии не было». Отчасти это память, отчасти — реальное изменение среды. Данные фенологов показывают, что вегетационный сезон в умеренных широтах удлинился, а пыление начинается раньше.

Берёза в средней полосе теперь нередко начинает пылить в конце апреля, а не в середине мая. Луговые травы подключаются в июне и держатся дольше. Амброзия, когда-то южная проблема, продвигается севернее.

Есть и более резкий эффект — грозовая астма. Во время грозы пыльца всасывает воду, разрывается на мелкие фрагменты и проникает глубже в бронхи. В 2016 году в Мельбурне такая гроза вызвала массовые обращения с астмой.

К этому добавляется городской воздух. Частицы выхлопных газов усиливают аллергенность пыльцы и повреждают слизистую, поэтому один и тот же аллерген в центре города переносится тяжелее, чем за городом.

Сезонная аллергия — не фиксированный календарь. Стоит сверяться с местной пыльцевой службой и начинать профилактику раньше, чем появились первые симптомы.

Три мифа, которые мешают лечиться

Миф первый: аллергия — «от нервов». Стресс действительно может усилить симптомы и снизить порог реакции, но он не создаёт IgE. Человек, который «перестал нервничать», не избавляется от аллергии на берёзу.

Миф второй: «перееду в другой климат — и всё пройдет». Иногда симптомы действительно стихают на год-два. Но на новом месте появляются новые аллергены, а чувствительность не исчезает. Переезд — не лечение, а смена декораций.

Миф третий: «местный мёд работает как прививка». Идея звучит красиво: пчёлы собирают пыльцу, значит, мёд содержит аллерген. На практике пыльца в мёде — не та, что вызывает ринит, дозы непредсказуемы, а доказательств эффекта нет.

Есть и четвёртый, самый дорогой миф: «аллергию нельзя лечить, можно только терпеть». Это неверно. Симптомы контролируются, а АСИТ меняет течение болезни. Терпеть не нужно — нужно лечиться правильно.

Мифы опасны не сами по себе, а тем, что откладывают нормальную диагностику. Каждый год «терпения» — это год без лечения, которое могло бы работать.

Сколько это стоит — не только денег

Аллергический ринит кажется лёгкой болезнью, пока не посчитать его последствия. Плохой сон из-за заложенного носа, снижение концентрации, пропущенные дни работы и учёбы, отказ от прогулок и спорта на улице.

Исследования качества жизни показывают, что по влиянию на повседневное функционирование сезонный ринит сопоставим с хроническими болезнями средней тяжести. Человек не выпадает из жизни, но постоянно работает «на пониженной мощности».

Есть и прямые расходы: антигистаминные, спреи, платки, фильтры, поездки в другие регионы в сезон. Плюс расходы на обследования, которые не нужны, — панели на десятки аллергенов, IgG-тесты, «проверки на всё».

Отдельная статья — ненужные диеты. Семья, исключившая из рациона ребёнка восемь продуктов «по анализам», тратит больше денег и нервов, чем семья с подтверждённой аллергией на один продукт.

Считать стоит не только стоимость лечения, но и стоимость бездействия и стоимость лишних обследований. Хорошая диагностика обычно дешевле, чем годы проб и ошибок.

Почему самодиагностика опаснее, чем кажется

Интернет предлагает множество способов «проверить аллергию»: IgG-тесты, анализ волос, биорезонанс, «вегетативно-резонансный тест», проверку по пульсу. Все они объединяются одним: у них нет доказанной диагностической ценности.

Опасность не в том, что человек тратит деньги. Опасность в том, что он получает список «запрещённых» продуктов и начинает исключать их. Рацион становится беднее, тревога — сильнее, а настоящая причина остаётся невыясненной.

Вторая опасность — пропущенная астма. Человек годами лечит «аллергический кашель» таблетками, не зная, что у него бронхиальная астма, которая требует другого подхода.

Третья — отсутствие плана на анафилаксию. Тот, кто знает о своей аллергии только по результату IgG, не имеет ни адреналина, ни инструкции, ни понимания, когда звонить в скорую.

Диагностика должна отвечать на вопрос «что делать», а не просто выдавать список. Если после теста вам не стало понятнее, как лечиться, тест был лишним.

Почему аллергию путают с простудой

Насморк, заложенность, чихание и слезящиеся глаза — универсальный набор. Он бывает при вирусной инфекции, при аллергии и при неаллергическом рините. Различить их по ощущениям почти невозможно, и именно поэтому люди годами лечатся не от того.

Есть несколько подсказок. Аллергический ринит чаще сопровождается зудом в носу и глазах — при простуде зуд бывает редко. Выделения при аллергии обычно прозрачные и водянистые, при инфекции — густеют и меняют цвет. Температуры при аллергии нет.

Важнее всего сезонность и повторяемость. Если «простуда» приходит каждый год в одни и те же недели, если она начинается после прогулки в парке или уборки, если длится дольше десяти дней без температуры — это повод проверить аллергию.

Обратная ошибка тоже встречается: человек считает, что у него «аллергия», а на самом деле это вазомоторный ринит, вызванный перепадами температуры, запахами или сухим воздухом. Такой ринит не связан с IgE, и антигистаминные ему помогают слабо.

Диагноз начинается не с анализа, а с календаря симптомов. Запишите, когда началось, что было до этого и сколько длится, — это самая ценная информация для врача.

Что значит «аллергия на всё»

Иногда человек приносит бланк, где положительны двадцать позиций из тридцати шести. Он делает вывод: «у меня аллергия на всё, я не знаю, что есть и чем дышать». На самом деле положительный тест означает сенсibilизацию, а не реакцию.

Полисенсibilизация — частая ситуация. IgE к берёзе, ольхе, орешнику и дубу может быть следствием одного перекрёстного механизма: белки этих растений похожи. Четыре плюса в бланке не означают четыре болезни.

То же с пищевыми панелями. Положительный IgG или IgE к десяти продуктам при отсутствии реакций — не повод исключать десять продуктов. Исключение оправдано тогда, когда есть симптомы, связанные с конкретной едой.

Разобраться помогает компонентная диагностика: она показывает, на какой именно белок направлены антитела и есть ли перекрёстная реакция. Но и она не заменяет историю болезни.

«аллергия на всё» — обычно не болезнь, а способ читать бланк. Чем шире панель, тем больше в ней случайных плюсов, не имеющих отношения к симптомам.

Чего эта книга не обещает

Она не обещает, что вы избавитесь от аллергии навсегда. У части детей пищевая аллергия действительно проходит с возрастом, у части взрослых симптомы становятся мягче. Но гарантий здесь не бывает, и обещать их нечестно.

Она не обещает, что анализы покажут «всё». Ни один тест не заменяет историю болезни: когда началось, после чего, как быстро, что именно происходит. Аллергология — одна из немногих областей, где разговор с пациентом важнее бланка.

Она не обещает, что можно обойтись без врача. Наоборот: несколько глав объясняют, в каких ситуациях самопомощь заканчивается и начинается кабинет, и почему откладывать опасно.

Зато она объясняет, что происходит в теле, что означают цифры, какие вопросы задать врачу и какие действия действительно меняют течение болезни. Этого обычно достаточно, чтобы перестать бояться и начать лечиться осмысленно.

Кому эта книга нужна в первую очередь

Тем, кто впервые получил положительный результат и не понимает, что с ним делать. Тем, кто чихает каждый сезон и привык жить на таблетках. Тем, у кого есть астма и кто хочет понять, как она связана с аллергией.

Родителям, которым предлагают «сдать на 90 аллергенов» и «исключить всё». Взрослым, у которых в карточке годами стоит «аллергия на пенициллин» без всякого обследования. Тем, кто рассматривает АСИТ и хочет понять, что это за метод и кому он подходит.

И тем, кто просто устал от противоречивых советов. Один врач говорит «ешьте всё», другой — «уберите молоко», третий — «сдайте IgG». Книга не заменяет консультацию, но даёт рамку, в которой советы можно сравнивать.

Как устроена книга

Первая часть объясняет механизм: что такое IgE, почему реакция бывает немедленной и поздней, чем аллергия отличается от непереносимости. Без этого любое лечение выглядит как набор ритуалов.

Вторая часть — диагностика. Кожные пробы, специфический IgE, компонентная диагностика, панели на десятки аллергенов. Здесь же — почему тест не равен диагнозу и как читать бланк, не впадая в панику.

Третья часть — формы болезни: ринит, астма, кожа, еда, лекарства, насекомые. Четвёртая — лечение: антигистаминные, стероиды, АСИТ, элиминация. Пятая — практика: красные флаги, план действий, разборы бланков.

Главы можно читать по отдельности. Но если вы хотите понять логику целиком, начните с первых двух: остальное опирается на них.

В каждой клинической главе есть сводка, блок «Что делать» и блок «Когда идти к врачу». Это не украшение: сводка собирает признаки в одном месте, первый блок отвечает на вопрос «что я могу сделать сам», второй — на вопрос «где заканчивается самопомощь».

Фразы «практический вывод» в конце разделов нужны для того, чтобы можно было просмотреть главу по диагонали и всё равно понять главное. Если вы читаете книгу впервые и у вас нет времени, прочитайте выводы и «Коротко» — этого достаточно для первого прохода.

Одна мысль на входе

Аллергия пугает не тяжестью, а непредсказуемостью. Человек не знает, когда начнётся реакция, насколько сильной она будет и что делать в следующий раз. Неопределённость изматывает сильнее симптомов.

Эта книга устроена так, чтобы заменить неопределённость моделью. Не «может быть, пройдёт», а «вот механизм, вот границы, вот план». Модель не убирает болезнь, но убирает значительную часть страха.

Практический вывод: понимание — не замена лечению, но условие, без которого лечение не работает. Человек, который понимает, что делает, реже бросает терапию и точнее оценивает результат.

И ещё одно: аллергия почти всегда требует не одного решения, а набора — диагностика, контроль среды, препараты, иногда АСИТ. Книга помогает собрать этот набор в правильном порядке, а не искать единственную волшебную таблетку. Порядок действий почти всегда важнее отдельного препарата, и он же экономит деньги.

Коротко

Аллергия — массовая болезнь: ринит у 20–30% взрослых, астма у 5–10%, пищевая аллергия у 2–5%.

Сенсибилизированы до половины населения, но симптомы имеет меньшинство. Наличие IgE само по себе не диагноз.

Аллергия — не слабость иммунитета, а ошибка распознавания. «Поднять иммунитет» здесь нечего.

Рост объясняют несколько факторов: гигиена и потеря разнообразия среды, городской воздух, климат, образ жизни.

Форма болезни зависит от места встречи аллергена с IgE: нос, бронхи, кожа, кишечник.

Следующая глава — механизм. Что именно происходит в первые минуты после контакта, почему реакция такая быстрая и от чего зависит её сила.

Глава 2. Что происходит в теле: IgE, тучные клетки, гистамин

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.