18+

Сергей Сергеевич Масальский

Когда аллергия на пыльцу мешает жить

для пациентов и родителей: от симптомов и анализов — к понятному плану лечения с врачом.



Сергей Масальский

Когда аллергия на пыльцу мешает жить. Для пациентов и родителей: от симптомов и анализов — к понятному плану лечения с врачом

https://litres.ru/74900617
ISBN 9785007168380

Аннотация

Каждый сезон цветения — насморк, зуд в глазах, плохой сон и отменённые планы. Как понять симптомы, не потеряться в анализах и выбрать лечение с врачом?

Аллерголог-иммунолог Сергей Масальский объясняет, как уменьшить влияние аллергии на жизнь, избежать ненужных диет и самолечения, когда обсуждать АСИТ и на какие симптомы обращать внимание. Для взрослых пациентов и родителей детей с аллергией на пыльцу. Без запугивания и ложных обещаний — с понятным маршрутом к более спокойной и свободной жизни.

Содержание

Когда аллергия на пыльцу мешает жить 5
Предисловие 6
Глава 1. Не просто насморк: что такое аллергия на пыльцу 10
Если вы читаете это в тревоге прямо сейчас 10
Когда всё только начинается 14
Как выглядит аллергический ринит 18
практикум 23
2. Аллергия или ОРВИ: как не гадать в одиночку 30
практикум 35
3. Насколько аллергия тяжелая: шкала симптомов и дневник наблюдения 41
ВАШа шкала 42
Дневник цветения и жалоб 44
практикум 47
4. Пыльца не всегда там, где вы её видите 52
практикум 58
5. Три сезона пыльцы: деревья, злаки и сорные травы 63
Конец ознакомительного фрагмента. 66

Когда аллергия на пыльцу мешает жить Для пациентов и родителей: от симптомов и анализов — к понятному плану лечения с врачом

Сергей Сергеевич Масальский

© Сергей Сергеевич Масальский, 2026

ISBN 978-5-0071-6838-0
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Когда аллергия на пыльцу мешает жить

Понятный путь для пациентов и родителей детей с аллергией: нос, глаза, кашель, анализы, лечение и долгосрочный план с врачом

Посвящение

моим учителям, давшим мне понимание действительности и необходимые знания, чтобы помогать людям;

моей жене, поддерживавшей меня в трудные минуты;

всем, желающим сделать этот мир немного лучше и честнее.

Предисловие

Здравствуйте!

Если вы открыли эту книгу, скорее всего, аллергия уже успела вмешаться в жизнь вашей семьи. Может быть, каждую весну у ребёнка начинается насморк, который никак не похож на обычную простуду. Может быть, он чихает сериями, трёт нос и глаза, плохо спит, становится уставшим и раздражительным. Возможно, вы уже слышали слова «поллиноз», «аллергический ринит», «аллергия на берёзу» — но ясности от этого пока не стало больше. У кого-то из вас появился кашель и свисты в сезон, а это уже угрожающие признаки бронхиальной астмы. Я хорошо понимаю это состояние. Родители и взрослые пациенты приходят на приём с очень разными вопросами. Кто-то боится, что пропустил серьёзное заболевание. Кто-то уже устал от бесконечных салфеток, капель и плохого сна. Кто-то принёс большую папку анализов и не понимает, какие цифры в ней действительно важны. Есть даже такие люди, которых привела на прием пищевая реакция на фрукты (зуд и жжение при употреблении) без жалоб со стороны носа и глаз. А кто-то пытается найти одну причину: пищевой продукт, дерево возле дома, кошку у бабушки, новый порошок или «слабый иммунитет».

Желание найти причину и защитить своё здоровье или оградить от болезни ребёнка совершенно понятно. Но аллер-

гия редко укладывается в одно простое объяснение. Симптомы могут меняться с возрастом, зависеть от сезона, погоды, количества пыльцы в воздухе, перенесённой инфекции, состояния носа, сна и других обстоятельств. Поэтому хороший результат обычно складывается не из одного посещения, не из приёма препаратов «по требованию», в случае если стало нетерпимо, и не из длинного списка запретов.

Он складывается из понятного маршрута. Сначала мы замечаем симптомы и учимся описывать их. Затем понимаем, в какой сезон они возникают и какие аллергены могут быть значимы. После этого врач выбирает обследование, которое отвечает на конкретный вопрос, а не просто даёт длинный список цифр. Вместе мы обсуждаем, как уменьшить контакт с пыльцой, какое лечение может быть нужно, как оценивать его эффект и когда стоит говорить о долгосрочной стратегии — например, об АСИТ.

Аллергия на пыльцу может занимать много места в жизни семьи. Она вмешивается в сон, прогулки, поездки, школу, спорт и настроение, романтические отношения. Иногда кажется, что семья и вы должны всё предусмотреть: погоду, цветение, еду, лекарства, окна, дачу, отпуск и иметь ответ на каждое чихание.

Но вы не обязаны быть идеальными. Вы не обязаны разгадать диагноз по одному симптому. Вы не обязаны в одиночку выбирать между анализами, диетами и лекарствами. И вы не виноваты, если сезон оказался тяжелее, чем вы ожидали.

Самое ценное, что вы можете сделать сейчас — не искать единственную причину и не собирать бесконечный список запретов. Полезнее увидеть проблему целиком. Оцените «образ пациента» как он спит, играет, учится, дышит, чего боится, что ему помогает. Затем вместе с врачом вы сможете выбрать несколько посильных шагов и оценить, как они работают.

Хорошее лечение — это не только препарат. Это регулярный уход, понятная терапия, своевременная оценка симптомов, возможность вернуться к врачу и честный разговор о том, что получается, а что нет.

Пусть у вашей семьи будет не чувство вины и не список запретов, а понятный маршрут. От тревоги — к наблюдению. От догадок — к обследованию. От случайного самолечения — к совместному плану. От каждого нового сезона — к большей свободе жить обычной жизнью.

Эта книга не заменяет консультацию врача. В ней нет индивидуальных дозировок, готовых схем лечения или диагноза для вашего ребёнка. Зато она поможет подготовиться к разговору со специалистом, понять медицинскую логику и не оставаться один на один с тревогой. Если вам нужна консультация очно в Москве или онлайн по всему миру перейдите в заключительную главу. В конце книги есть данные для связи с автором.

Я хочу, чтобы после чтения у вас осталось не ощущение: «Теперь мне нельзя ничего», а другая мысль: «Мне стало по-

нятнее. Я знаю, что наблюдать, что обсудить с врачом и какой следующий шаг сделать».

Вы можете присоединиться к сообществу неравнодушных людей в наших социальных сетях и продолжить читать эту книгу.

Сергей Сергеевич Масальский,
кандидат медицинских наук,
доцент кафедры социальной педиатрии и поликлинического обучения,
ведущий научный сотрудник
Научно — исследовательского клинического института детства Министерства здравоохранения Московской области
научный редактор журнала «Аллергология и иммунология в педиатрии»

Глава 1. Не просто насморк: что такое аллергия на пыльцу

Если вы читаете это в тревоге прямо сейчас

Иногда книга попадает в руки не в спокойный вечер, а в очень непростой момент. Ребёнок не спит, нос совсем не дышит, он кашляет, трет глаза, вы устали и не понимаете, что делать дальше. Главное — без паники. Как пел один рок исполнитель «бес паники» захватывает нашу душу и парализует волю. Не надо пугаться диагнозов или терминов.

Сначала посмотрите не на название болезни, а на общее состояние ребёнка. Если он чихает, жалуется на зуд в носу или глазах, у него прозрачный насморк и заложенность, но при этом он дышит спокойно, может говорить, пить, играть хотя бы понемногу, нет выраженной слабости и нарастающей одышки, обычно ситуация требует планового, а не панического решения. Безусловно, зуд в глазах, тотальная заложенность носа очень неприятная история. Попробуйте зажать нос и посидеть минут десять, убедились? Но, к счастью, это не смертельно и не требует вызова скорой помощи. Мы расскажем вам далее как помочь себе или своёму ребёнку,

чтобы вам стало легче.

Запомните: есть три жизненно важных системы, которые должны работать постоянно. Мозг — человек в сознании, лёгкие — дыхание осуществляется последовательно и регулярно, кислорода хватает и сердце — оно бьется ритмично и звучно, кожа розовая и тёплая. Если у вас все так, продолжайте читать книгу, иначе — необходима срочная консультация специалиста.

Зафиксируйте симптомы, используйте только тот план лечения, который уже был согласован с врачом, и организуйте консультацию, если ребёнку заметно хуже или прежняя тактика не помогает.

Если же появляется нарастающее затруднение дыхания, выраженное свистящее дыхание, вам или ребёнку трудно говорить обычными фразами из-за нехватки воздуха, синеют губы или лицо, возникает сильная слабость, обморок, спутанность сознания или быстро нарастающий отёк лица, языка или горла, нужна срочная медицинская оценка. Если у пациента уже есть индивидуальный план действий при астме или анафилаксии, следуйте именно ему и не занимайтесь самолечением — оно опасно. Вызывайте неотложную помощь, некоторые виды аллергии могут закончиться смертью. От астмы в мире продолжают умирать сотни тысяч людей. По оценке Всемирной организации здравоохранения, в 2023 году астма стала причиной около 442 тысяч смертей. При пищевой аллергии ситуация иная: тяжёлые реакции возмож-

ны (и при аллергии на пыльцу формируются перекрёстные тяжёлые синдрому), но достоверной единой цифры смертей для всего мира нет. Большинство фатальных реакций связано с анафилаксией — быстрой тяжёлой аллергической реакцией. В странах, где такие случаи регистрируют, смерть от пищевой анафилаксии остаётся редким исходом, но это не повод относиться к риску легкомысленно.

Аллергия может быть очень утомительной, но тревога не обязана становиться единственным способом заботиться о ребёнке. Следующий шаг — не сделать всё сразу, а понять, что происходит, и действовать последовательно.

Задача семьи и врача — не жить в ожидании катастрофы, а заранее иметь понятный план: знать подтверждённый триггер, распознавать симптомы тяжёлой реакции, понимать, когда и как применять назначенную неотложную помощь, и регулярно пересматривать план по мере роста ребёнка.

Главное, что важно понять

Когда у ребёнка весной или летом снова начинается насморк, он чихает сериями, трёт нос и глаза, родители почти всегда сначала думают о простуде. Это естественно: вирусный насморк знаком всем, а аллергия часто кажется чем — то сложным, непонятным и тревожным.

Но сезонный аллергический ринит — это не редкая загадочная болезнь и не результат того, что вы что — то сделали неправильно. Это воспалительная реакция слизистой но-

са на пыльцу растений у человека, чья иммунная система уже научилась воспринимать эту пыльцу как значимый аллерген.

Иногда в быту это называют поллинозом или сенной лихорадкой. Эти слова можно услышать и от врачей, и от родственников. Сегодня чаще используют название «аллергический ринит» — то есть аллергическое воспаление слизистой носа.

Самое важное: аллергический ринит можно не только контролировать, но и лечить. Не всегда удаётся убрать симптомы за один день и не существует одной таблетки, которая подходит всем. Но когда вы понимаете логику заболевания, замечаете важные признаки и действуете вместе с врачом по понятному плану, сезон перестаёт быть непредсказуемой катастрофой для всей семьи. Более того, замечая на ранних стадиях признаки заболевания вы сможете предупреждать возникновение симптомов и своевременно реагировать на тревожные сигналы.

Когда всё только начинается

Представьте обычное весеннее или летнее утро. Ребёнок просыпается, сразу чихает несколько раз подряд, трёт нос ладонью снизу вверх. Глаза красные, он говорит, что они «щекочутся». Из носа течёт прозрачная вода. Температуры нет, но в детский сад идти трудно: ребёнок раздражён, плохо спал и всё время просит вытереть нос. Взрослый в аналогичной ситуации может более чётко заказать, что нос и глаза зудят, чешутся и возникает насморк.

Сразу начинается перебор вариантов: «Опять вирус? Может, продуло? Может, это новый порошок? А вчера рядом цвели одуванчики — наверное, из-за них?». Взрослый пациент непременно вспомнит про бокал спиртного, после которого нос заложило или при чихании от запаха парфюма или сигаретного дыма.

Такие мысли понятны. Когда человеку плохо, хочется быстро найти одну причину и убрать её. Но аллергический ринит редко становится понятен по одному эпизоду чихания или по контакту с одним растением за окном. Важна вся картина: повторяются ли симптомы, есть ли зуд или чихание, когда именно становится хуже, как человек спит, есть ли кашель и что происходит в один и тот же период из года в год.

Что происходит в носу? Ответ для специалиста ясен. Пыльца попадает на слизистую оболочку носа. У большин-

ства людей она не вызывает заметной реакции. Но если у ребёнка есть аллергическая чувствительность к конкретной пыльце, иммунная система реагирует на неё слишком активно.

Считается, что иммунная система «ошибается» по разным причинам она принимает безобидную пыльцу за врага и пытается выгнать супостата из организма. Попутно она «стреляет из пушки по воробьям», что приводит к повреждениям поверхности слизистой оболочки дыхательных путей носа и лёгких. Мы сейчас не будем подробно разбирать причины возникновения аллергии. Скажем только, что в основе лежит первоначальное повреждение барьера носа вирусами, бактериями и вредными токсинами промышленных газов, дыма автомобилей и других техногенных продуктов. Некоторые исследователи важную роль отводят микропластику и средствам бытовой химии, которые буквально растворяют защитный слизистый барьер и образуют активные химические комплексы с пыльцой растений, попадающей в нос. Да и сама пыльца небезобидна. Она содержит в себе особые вещества — ферменты, необходимые для расщепления питательных веществ внутри пыльцевого зерна. Разрушаясь на поверхности слизистой пыльца способна повреждать барьер, а если рядом кто-то курит или есть промышленные выбросы или человек заболел — процесс возникновения аллергии пойдет с удвоенной силой.

После попадания аллергена на поверхность носа иммун-

ные клетки закономерно распознают чужака как неродного и пытаются его удалить. В аллергологии используют термин «элиминировать», поэтому если услышите «элиминация аллергена», то это означает удаление или избегание. Удаление нового прибывшего сложно, сначала у организма нет клеток помощников, которые сразу проверяют код «свой — чужой». Следовательно, для ускорения борьбы иммунная система создаёт помощников про запас. Чтобы в следующий раз, когда чужак пришёл, он был бы быстро опознан нашими иммунными надзорными «полицейскими». Далее экстренно сработали бы клетки — памяти, выбросили в кровь особые вещества, обволакивающие чужеродные клетки — антитела, иммуноглобулины Е (IgE), облегчая их разрушение и поглощение. После чего клетки помощники и клетки памяти остаются в организме до следующей встречи с аллергеном. В общем так образуется аллергия.

После повторного ежегодного попадания аллергена в слизистой запускается воспалительная реакция — пыльца образует комплекс с антителом IgE и клеткой, выбрасывающей гистамин. Выделяются вещества, которые вызывают зуд, чихание, водянистый насморк и отёк. Поэтому сначала у ребёнка может буквально «течь вода» из носа, а затем появляется заложенность: слизистая отекает, и носом становится трудно дышать.

Это не означает, что нос «забит соплями» или что ребёнок недостаточно хорошо высмаркивается. Заложенность

при аллергии связана прежде всего с воспалением и отёком слизистой, которая бывает очень выраженной. Просвет носа сужается буквально до щели. Воздух не может пройти при всем старании его вдохнуть. Непрерывно выделяющееся отделяемое усугубляет процесс.

Родителям бывает обидно: ребёнок уже высморкался, нос кажется чистым, а дышать всё равно тяжело. Это не ваша ошибка и не упрямство ребёнка. Просто у жидкого насморка и у заложенности разные механизмы, и врач учитывает это при выборе помощи.

Одна ошибка в жизни приводит к каскаду реакций, заканчивающихся образованием клеток памяти. Достаточно злопамятных и долгоживущих в течение десятилетий. Аллергия поэтому имеет свойство сохраняться на протяжении многих лет и угасает без лечения лишь у небольшого количества пациентов. Самостоятельное разрешение процесса возможно, но у большинства пациентов с серьёзными проявлениями болезнь протекает мучительно и долго, не собирается заканчиваться и забирает лучшие весенние и летние дни жизни, прогулки, романтические вечера и отпуска. Аллергический насморк мешает работать, сдавать летние экзамены, жить ярко и свободно.

Как выглядит аллергический ринит

У детей симптомы часто отличаются. Один ребёнок много чихает, у другого сильнее беспокоит заложенность, третий почти не жалуется на нос, но постоянно трёт глаза и быстро устаёт. Есть нетипичные жалобы на сонливость, возбуждение, раздражительность и нервозность. Автор видел расстройство живота, лихорадку и воспаление суставов на фоне пыльцевой аллергии. А еще множество заболеваний обостряются в период цветения: от желудочно — кишечной формы пищевой аллергии до воспаления почек.

Типичная клиническая картина, которая может быть понятна простым людям. Для аллергического ринита особенно характерны повторяющееся чихание, зуд в носу, прозрачное водянистое отделяемое, заложенность носа, зуд или покраснение глаз, слезотечение и першение в горле. Человек может хуже спать, быстрее уставать, становиться раздражительным.

Иногда врач замечает так называемый «аллергический салют». Это не опасный симптом и не отдельный диагноз. Ребёнок часто потирает или приподнимает кончик носа ладонью, потому что нос зудит и ему неприятно. Похоже на пионерское приветствие, если кто-то еще помнит это молодёжное движение, отсюда и термин. В западной литературе используют похожую терминологию, видимо традиция приветствия аллергии вскидыванием руки к голове была замечена

повсеместно во всех культурах.

Маленький ребёнок не всегда скажет: «У меня зудит нос». Но родители могут заметить, что он постоянно не просто шмыгает, а именно чешет нос, трёт его сбоку или тянет ладонью вверх. Это полезная деталь для разговора с врачом.

При аллергии часто страдают глаза. Пыльца попадает не только в нос. Она может оседать на слизистой оболочке глаз — конъюнктиве. Поэтому у аллергика появляются зуд, покраснение, слезотечение, желание часто моргать или тереть глаза. Кроме того, нос и глаза связаны одной системой сообщения — к ним подходят ветви черепных нервов, слёзные каналы открываются в полость носа, закономерно, что при воспалении одного органа, второй часто вовлекается в общий болезненный процесс.

Когда одновременно есть насморк, чихание и симптомы со стороны глаз, врач может использовать термин «аллергический риноконъюнктивит». Это длинное слово означает простую вещь: аллергическая реакция затрагивает нос и глаза одновременно, что бывает почти всегда при сезонном насморке, вызванном пыльцой. В США аллергию на пыльцу могут называть поллиноз — от латинского pollen — пыльца и — os окончание обозначающее заболевание. Ранее использовался термин «сенная лихорадка», что тоже вносит долю путаницы в терминологию. Вы можете встретить различные наименования заболевания. Важно, что процесс одинаковый: воспаление поверхностных оболочек носа и глаз в ответ на

попадание пыльцы.

Почему вы можете плохо спать? Аллергический ринит проявляется не только зудом и чиханием в носу. Самый мучительный симптом — назальная обструкция или глубокая отечность и заложенность. Если ночью нос не дышит, человек начинает дышать ртом, чаще просыпается, беспокоится во сне. Утром он может быть уставшим, капризным, хуже завтракать, медленнее собираться или жаловаться на тяжесть в голове. У школьников это иногда проявляется снижением внимания: ребёнку сложнее сосредоточиться на уроке, он быстрее устаёт от домашнего задания, хуже переносит тренировки и прогулки.

Не стоит объяснять всё характером, ленью или «весенней усталостью». Иногда человеку действительно трудно, потому что он несколько ночей подряд не может нормально дышать носом. Гистамин, которые выделяется при аллергии, способен воздействовать на головной мозг вызывая разнонаправленные эффекты — от сонливости до мигрени (мучительной головной боли).

Поэтому врачу важно знать не только о насморке. Расскажите, как вы или ваш ребёнок спите, дышите ночью. Ваш ребенок играет, учится, ест и переносит обычную активность? Может быть вы заметили, что нарушился стул или появилась изжога? Грамотному специалисту ваши жалобы позволят оценить состояние в комплексе и подобрать персонализированную схему лечения. Понятно, что в поликлинике на

приёме, который длится 15 минут, такое не расскажешь, но можно донести до врача хотя бы основные жалобы, чтобы получить базисное лечение. Тем, кому необходимо больше внимания, нужно будет найти своего специалиста и начать путь избавления от аллергии.

Это точно аллергия?

По одному симптому диагноз не ставят. Насморк, чихание и заложенность бывают при ОРВИ, раздражении слизистой, аденоидах и других состояниях. Проведены целые исследования, когда на выборках из сотен человек изучали типичные проявления аллергического насморка (ринита). Установлено, что самым типичным симптомом, отличающим аллергию от простуды является зуд в носу и глазах. Эпизоды сезонной аллергии здесь яркое подтверждение. Если пыльцы много, то перепутать сложно. На начальных стадиях в первые годы заболевания и в самом начале цветения клиническая картина бывает стертой, но в отличие от простуды у аллергии нет короткого цикла, она не проходит за неделю. Мысль об аллергическом рините становится более вероятной, если симптомы повторяются примерно в одно и то же время года, есть зуд в носу и особенно в глазах, ребёнок чихает сериями, отделяемое из носа прозрачное и водянистое, а жалобы сохраняются дольше, чем вы ожидаете от обычной инфекции, или меняются в зависимости от прогулок, погоды и контакта с пыльцой.

Если у ребёнка высокая температура, выраженная боль,

гнойное отделяемое, односторонняя заложенность, неприятный запах из носа, сильное ухудшение общего состояния или другие необычные симптомы, не стоит объяснять всё аллергией. В этой ситуации нужна очная медицинская оценка.

Обратите особое внимание, когда на фоне обычного аллергического ринита перестали помогать препараты, появился кашель, свист при дыхании и чувство удушья — бегом к врачу, может быть начинается астма. Это не инструкция для самостоятельной постановки диагноза. Это подсказки, которые помогут вам описать ситуацию врачу.

практикум

Что можно сделать сегодня

Позвольте дать вам совет до назначения лечения. Начните с наблюдения, а не с попытки немедленно найти виновника или купить несколько новых препаратов.

Запишите дату, погоду и симптомы пациента сейчас. Отметьте, есть ли зуд в носу и глазах, чихание, заложенность, кашель и нарушение сна.

Вспомните, были ли похожие жалобы в это же время в прошлом году. Это очень важно, знание времени появления жалоб позволит врачу выдвинуть диагностическую гипотезу о причине аллергического заболевания. Крайне важно перед приемом врача восстановить в памяти данные последних лет: с какого сезона началась аллергия, в каком месяце максимально плохо, сколько недель, что вы использовали чтобы облегчить состояние, какой был эффект.

Насколько сильно аллергия мешала вам работать и учиться?

Начните с немедикаментозных методов элиминации (удаления) пыльцы. После прогулки умойте лицо и руки, сменить уличную одежду, ежедневно мойте длинные волосы.

Если человек уже получает лечение, назначенное врачом, продолжайте схему и не отменяйте лечение самостоятельно только потому, что сегодня жалоб кажется больше или мень-

ше. Лучше отметьте изменения в дневнике и обсудите их на сеансе связи или на приёме.

Что не нужно делать

Не ищите виновника только среди самых заметных растений возле дома. Яркие одуванчики безобиднее скромной аллергенной газонной травы.

Не вводите строгую диету только потому, что начался сезон пыления. Подход должен быть взвешенным и обоснованным.

Не пытайтесь постоянно лечить заложенность сосудосуживающими каплями и не смешивайте несколько противоаллергических препаратов без рекомендации врача.

Не обвиняйте себя, если симптомы появились впервые или стали сильнее, чем в прошлом сезоне.

Не ждите, что ребёнок «просто потерпит», если насморк мешает ему спать, учиться, играть или дышать носом. Самолечение опасно, примерно 20% пациентов с аллергическим ринитом заканчивают бронхиальной астмой, а острые проявления и массированное вдыхание пыльцы может спровоцировать жизнеугрожающий приступ удушья. Будьте внимательны и держитесь своего специалиста.

Не нужно ругать ребёнка за то, что он трет глаза. Он делает это не специально. Лучше спокойно помочь: напомнить вымыть руки, по возможности не тереть глаза после прогулки, принять лекарство, назначенное врачом и записать симп-

томы для обсуждения со специалистом.

Когда стоит обратиться к врачу и что обсудить на приёме

Плановый визит рекомендован перед сезоном для определения тактики терапии на время цветения. Рекомендую получить план лечения на каждый день; схему, что делать при ухудшении и как снимать приступ бронхиальной астмы, если он возникнет.

Расскажите, когда впервые появились симптомы и в какие месяцы они повторяются.

Если симптомы повторяются весной, летом или в начале осени терапия может отличаться в зависимости от вашего местоположения, поэтому сообщите врачу, что собираетесь выехать на дачу или в отпуск — вам проведут коррекцию терапии.

Отметьте, есть ли зуд глаз, чихание, заложенность и кашель.

Опишите, как ребёнок спит и дышит ночью, где ему хуже — дома, на улице, на даче, в парке или после прогулки.

Возьмите с собой результаты прежних анализов и список лекарств, которые уже использовались.

Вспомните, есть ли у ребёнка атопический дерматит, пищевая аллергия, эпизоды свистящего дыхания или аллергические заболевания у близких родственников.

Стоит изменить терапию:

Если насморк и заложенность сохраняются долго, нет эффекта от лечения в течение нескольких дней; ребёнок плохо спит, дышит ртом, храпит или быстро устаёт; есть зуд глаз, сильное чихание.

Если есть регулярная потребность в лекарствах для скорой помощи.

Если появился сезонный кашель. Такие жалобы требуют особого внимания и очного осмотра.

Обратитесь к врачу, если вы не понимаете, что с вами происходит, какие анализы нужны, как описать наблюдения или почему прежний план перестал работать. Мы всегда рядом и рады помочь вам.

Миф или факт

Миф: аллергический ринит — это просто лёгкий насморк, который не требует внимания.

Факт: у некоторых пациентов симптомы заметно нарушают сон, активность, учёбу и качество жизни. Поэтому важны наблюдение и понятный план. Кроме того, часть пациентов с ринитом обязательно заболеют астмой. Если выявлять и лечить ринит на ранних стадиях этого можно избежать.

Миф: если ребёнок чихает весной, значит у него точно аллергия на берёзу.

Факт: причину определяют по сочетанию сезона, регио-

на, симптомов, осмотра и при необходимости обследования. Кроме берёзы в разных регионах цветут разные растения, некоторые из них не являются родственными и к берёзе не имеют никакого отношения.

Миф: ребёнок трет нос, потому что у него плохая привычка и он плохо воспитан.

Факт: частое потирание носа может быть способом справиться с зудом и важной подсказкой для врача. Аллергический зуд невозможно терпеть, чихание происходит рефлекторно и непроизвольно, а руки сами тянутся расчесать виновный орган.

Миф: если нет температуры, врача не нужно посещать.

Факт: повторяющиеся симптомы без температуры могут быть проявлением аллергии и тоже требуют плановой оценки. Приступ астмы протекает без температуры, а аллергический гайморит (воспаление глубоких областей носа) на первоначальном этапе протекает без повышения температуры тела.

> Аллергический ринит — это воспалительная реакция на пыльцу, а не результат ошибки родителей. Наиболее характерны зуд, чихание, водянистый насморк, заложенность и симптомы со стороны глаз.
>
> Аллергия может ухудшать сон, активность и самочувствие ребёнка, даже если кажется, что это

«просто нос». По одному симптому диагноз не ставят: врачу важны повторяемость, сезонность, условия появления жалоб и осмотр.

Первый безопасный шаг — вести короткий дневник симптомов и подготовиться к спокойному разговору с врачом.

Вы уже делаете важную работу, если замечаете, когда ребёнку хуже, не стыдите его за симптомы и ищете понятный путь помощи.

Литература к разделу

World Health Organization. Asthma [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2026 [cited 2026 Sep 16]. Available from: https://www.who.int/news—room/fact—sheets/detail/asthma

World Health Organization. WHO calls for better education to empower people living with asthma [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2024 May 7 [cited 2026 Sep 16]. Available from: https://www.who.int/news/item/07—05—2024—world— asthma — day — who — calls — for — better — education — to — empower —people — living — with — asthma

Dykewicz MS, Wallace DV, Amrol DJ, Baroody FM, Bernstein JA, Craig TJ, et al. Rhinitis 2020: a practice parameter update. J Allergy Clin Immunol. 2020;146 (4):721—67. doi:10.1016/j. jaci.2020.07.007. 72.

Смолкин Ю. С., Масальский С. С., Барычева Л. Ю., Белых Н. А., и др. Аллергический ринит у детей — согласительный

документ Ассоциации детских аллергологов и иммунологов России. *Аллергология и Иммунология в Педиатрии*. 2026; (1):6—184. https://doi.org/10.53529/2500-1175-2026-1-6-184

2. Аллергия или ОРВИ: как не гадать в одиночку

Главное, что важно понять

Когда у ребёнка заложен нос и он чихает, родителям трудно сразу понять, что происходит. Особенно если симптомы начались впервые. Может быть, это обычная вирусная инфекция. Может быть, аллергия. Может быть, одно состояние наложилось на другое. Кашель откуда? Он аллергический, а это значит нужно подавлять иммунные клетки или это микробное воспаление требует антибиотиков и здесь подавление иммунитета бесполезно и даже опасно.

Желание быстро поставить точку понятно: от ответа зависит, вести ребёнка в сад, отменять планы, нужны анализы и к какому врачу обращаться. В первые дни аллергический ринит и ОРВИ действительно могут быть похожи. Вам не нужно угадывать диагноз дома. Ваша задача — заметить детали, которые помогут врачу увидеть картину целиком. Симптомы похожи бывают похожи, поскольку воспаляется слизистая носа и организм реализует типовую реакцию. Сложно распознать аллергию сразу. И при вирусной инфекции, и при аллергическом рините может быть заложенность носа, чихание, жидкое отделяемое, першение в горле, усталость и плохой сон. Даже температура, как мы писали выше, может

повышаться. В начале ОРВИ слизистая тоже реагирует на раздражение: ребёнок может чихать, жаловаться на дискомфорт в носу, а из носа сначала течёт прозрачная жидкость из-за повышения проницаемости кровеносных сосудов под действием вируса. Поэтому фраза «из носа течёт вода» сама по себе ещё не доказывает аллергию. Разница обычно становится понятнее по сочетанию признаков и по тому, как развивается состояние дальше.

Что чаще говорит в пользу аллергии

Аллергический ринит становится более вероятным, если симптомы повторяются в одно и то же время года. Например, прошлой весной ребёнок чихал и тер глаза в апреле, а теперь история повторяется примерно в те же недели с поправкой на погоду.

Полезная подсказка — зуд. При аллергии ребёнок часто трёт нос, чешет его, жалуется на зуд в глазах или постоянно моргает и трет веки. Зуд в глазах особенно важен: он часто помогает врачу отличить аллергическую реакцию от обычной вирусной инфекции. Ещё один ориентир — приступообразное чихание. Ребёнок может чихнуть не один — два раза, а сериями. При этом из носа чаще выделяется прозрачное, водянистое отделяемое.

Аллергия нередко ведёт себя волнообразно. После прогулки, в сухую и ветреную погоду или в определённой местности ребёнку становится хуже. В местах скопления пыльцы

когда она поднимается ветром и особенно перед грозой возникают обострения. После дождя или в помещении симптомы могут ослабнуть. Это не даёт готового диагноза, но становится важной частью истории.

Что чаще говорит в пользу инфекции

При вирусной инфекции чаще есть понятное развитие болезни: сначала ребёнок чувствует себя хуже, затем симптомы усиливаются, позже постепенно идут на спад. Инфекционный цикл «инкубация (скрытое течение) — предрома (слабость и ощущение болезни) — яркая клиника — восстановление» обычно укладываются в 7—10 дней. Если присоединилось осложнение или воспаление затрагивает несколько органов сразу, то картина может меняться, но для того и существуют врачи, чтобы следить за состоянием пациента и глубоко разбираться в его жалобах и симптомах. На это требуется время и повторные посещения, но, поверьте, это того стоит. Высокая температура, выраженная боль, тяжёлое общее состояние, односторонняя заложенность, неприятный запах из носа, боль в лице или ухе — это не те признаки, которые стоит спокойно объяснять одной только аллергией. В такой ситуации нужен врачебный осмотр.

При присоединении осложнений как вирусной инфекции, так и аллергии может появиться температура, боль в горле, выраженная слабость, ломота, снижение аппетита. Отделяемое из носа со временем может становиться более густым.

Но его цвет сам по себе не говорит однозначно, что ребёнку нужны антибиотики или что это точно не аллергия. Оценивать нужно всё состояние, а не только цвет слизи из носа.

Может быть и аллергия, и ОРВИ одновременно? Да, такое возможно. Ребёнок с сезонной аллергией может заболеть вирусной инфекцией так же, как любой другой ребёнок. Взрослые болеют реже, но это касается заболеваний с температурой. Вирусы могут попадать на слизистую дыхательных путей и вызывать локальное воспаление усиливая аллергический процесс. ОРВИ может сделать нос более чувствительным, усилить заложенность и запутать привычную картину.

Иногда родители говорят: «Обычно весной у нас только чихание и глаза, а сейчас ещё и температура дополнительно, ребёнок лежит скучный». В такой ситуации не нужно выбирать одну причину и игнорировать другую. Лучше показать ребёнка врачу и рассказать, как обычно проходит сезон аллергии и что изменилось сейчас. Вам проведут диагностические исследования, выполнят экстренно необходимые анализы и окажут неотложную помощь.

Почему не стоит ставить диагноз по календарю?

Весна и лето не отменяют вирусные инфекции. Ребёнок может заболеть и в апреле, и в июле. А аллергия может начаться раньше или позже привычного календаря из-за погоды, региона, поездки и особенностей конкретного года.

Поэтому мысль «в апреле точно аллергия» так же неточна,

как мысль «раз сопли — значит только вирус». Календарь — подсказка, указание на временной период предполагаемого контакта с аллергеном, а не диагноз.

практикум

Что можно сделать сегодня

Посмотрите, есть ли у ребёнка зуд в носу и глазах, чихание сериями, водянистый насморк, зуд в глазах (признаки аллергии)

Если есть температура, нарушение самочувствия, слабость, потеря аппетита, задумайтесь об инфекции.

Проанализируйте повторяемость симптомов в этот же сезон прошлых лет. Отметьте температуру, общее самочувствие, боль в горле, кашель и то, как ребёнок дышит ночью.

Запишите, что меняется после прогулки, дома, на даче, в сухую ветреную погоду или после дождя.

Если ребёнок уже получает согласованный с врачом план лечения, не меняйте его самостоятельно без понимания причины ухудшения.

Если сомневаетесь, лучше обратиться к врачу с коротким дневником наблюдений, чем несколько дней пытаться определить диагноз по советам из чата родителей.

Что не нужно делать

Не начинайте антибиотики только потому, что отделяемое стало жёлтым или зелёным.

Не называйте любой насморк аллергией только потому, что наступила весна и вы чихаете.

Не давайте ребёнку несколько новых средств одновременно, если не понимаете, какое из них и зачем нужно.

Не пейте таблетки сами без рекомендации врача. Сосудосуживающие капли не используют более 5 дней подряд — это приводит к привыканию.

Не отмахивайтесь от высокой температуры, выраженной боли, односторонней заложенности, неприятного запаха из носа, сильной слабости или ухудшения дыхания. Эти симптомы требуют врачебной оценки.

Запомните, если происходит что-то выбивающееся из обычного ряда ваших симптомов стоит получить консультацию врача. Здоровье — это основная наша ценность, потери бывают невосполнимые, поэтому не запускайте себя.

Когда стоит обратиться к врачу

Обратитесь к врачу, если симптомы повторяются каждый сезон, но вы не уверены, что это аллергия. Плановый визит нужен, если заложенность и насморк затягиваются, мешают сну и обычной жизни, пациент часто дышит ртом, храпит или кашляет ночью.

Более быстрая оценка нужна, если вам или вашему ребёнку заметно хуже, есть высокая температура, сильная боль, одышка, свистящее дыхание, односторонние симптомы в области лица, боль в ухе, выраженная слабость или нарушения общего самочувствия.

Что обсудить на приёме

Расскажите, как обычно проходит простуда у ребёнка и чем нынешние симптомы отличаются от привычной картины.

Назовите дату начала заболевания, температуру, характер насморка, наличие зуда, чихания, слезотечения, кашля и нарушений сна.

Вспомните динамику по дням, сколько раз сбивали температуру, пили таблетки от аллергии или использовали ингалятор.

Полезно сообщить, были ли похожие эпизоды в прошлом году, есть ли у ребёнка атопический дерматит, пищевая аллергия, эпизоды свистящего дыхания или аллергические заболевания у близких родственников.

Миф или факт

Миф: прозрачные сопли — это всегда аллергия.

Факт: в начале вирусной инфекции отделяемое тоже может быть жидким и прозрачным. Важна вся картина и динамика симптомов.

Миф: жёлтое или зелёное отделяемое всегда означает бактерии и необходимость антибиотиков.

Факт: цвет отделяемого сам по себе не определяет причину болезни и не является самостоятельным показанием к

антибиотикам. Цвет появляется, когда в слизистом отделяемом гибнут иммунные клетки, часто это естественный процесс и вариант нормы.

Миф: весной дети не болеют вирусными инфекциями.

Факт: вирусные инфекции возможны в любое время года, а иногда аллергия и ОРВИ могут сочетаться.

Миф: если насморк повторяется, значит родители плохо лечат ребёнка.

Факт: повторяемость симптомов может быть важной подсказкой о сезонной аллергии. Это повод разобраться вместе с врачом, а не искать виноватого.

Аллергический ринит и ОРВИ могут быть похожи, особенно в первые дни. Зуд в глазах и носу, серийное чихание, сезонная повторяемость и зависимость от контакта с пыльцой чаще говорят в пользу аллергии.

Температура, выраженная боль, тяжёлое общее состояние, односторонняя заложенность и ухудшение дыхания требуют отдельной медицинской оценки. Цвет отделяемого из носа сам по себе не ставит диагноз.

Ваша задача — не угадать всё дома, а заметить и записать важные детали. Это уже большая помощь ребёнку и врачу.

литература к разделу

Scadding GK, Kariyawasam HH, Scadding G, Mirakian R,

Buckley RJ, Dixon T, et al. BSACI guideline for the diagnosis and management of allergic and non-allergic rhinitis (Revised Edition 2017; First Edition 2007). Clin Exp Allergy. 2017;47 (7):856—89. doi:10.1111/cea.12953.

Wald ER, Applegate KE, Bordley C, Darrow DH, Glode MP, Marcy SM, et al. Clinical practice guideline for the diagnosis and management of acute bacterial sinusitis in children aged 1 to 18 years. Pediatrics. 2013;132 (1):e262—80. doi:10.1542/peds.2013—1071.

Dykewicz MS, Wallace DV, Amrol DJ, Baroody FM, Bernstein JA, Craig TJ, et al. Rhinitis 2020: a practice parameter update. J Allergy Clin Immunol. 2020;146 (4):721—67. doi:10.1016/j. jaci.2020.07.007.

Wong A, Deasy C. Approach to paediatric nasal obstruction. Aust J Gen Pract. 2022;51 (10):743—9. doi:10.31128/AJGP-03-22-6362.

American Academy of Pediatrics. Thick, colored, or cloudy mucus from your child's nose frequently occurs with a common cold or viral infection and does not by itself mean your child has sinusitis [Internet]. Itasca (IL): American Academy of Pediatrics; 2013 [cited 2026 Sep 27]. Available from: https://publications.aap.org/pediatrics/article/132/1/

e262/31333/Clinical-Practice-Guideline-for-the-Diagnosis-and

3. Насколько аллергия тяжелая: шкала симптомов и дневник наблюдения

Главное, что важно понять

Иногда родители говорят: «У нас лёгкий насморк». Но потом выясняется, что ребёнок плохо спит, дышит ртом, утром устал, отказывается от прогулок и не может сосредоточиться на занятиях. Взрослый считает, что если из носа не течет ручей, то все нормально, а на самом деле заложенный нос вызвал осложнения и жидкость не выливается наружу, а уже проникла в полость уха и глубокие пазухи и еще немного и начнется нагноение.

А бывает наоборот: из носа течёт заметно, но ребёнок спит спокойно, играет, ест и чувствует себя вполне хорошо. Взрослый пациент успешно ходит на работу и просыпается вполне выспавшимся.

Тяжесть аллергического ринита определяется не только количеством салфеток и не только тем, как выглядит нос. Важнее, насколько симптомы вмешиваются в обычную жизнь ребёнка и семьи.

ВАШа шкала

Почему нам важны подробности? Для врача слова «сильно» и «слабо» иногда слишком общие. У всех людей они означают разное количество симптомоа. Один человек назовёт сильным насморк, который длится три дня. Другой скажет «терпимо», хотя уже неделю почти не спит. Автор периодически консультирует публичных людей, актеров и политиков. В этом случае красный нос и глаза недопустимы, это напрямую влияет на возможность осуществлять профессиональные функции. Финансовый аналитик крупного банка, врач или пилот самолета несут огромную ответственность за жизни людей и за прибыль своей компании. Не будем далеко ходить, водитель автомобиля, рабочий, управляющий краном или экскаватором, если будут чихать или плохо видеть из-за першения и зуда в глазах, нанесут огромный вред себе и окружающим.

Что делать, как оценить риски и опасности? Ученые для таких случаев придумали пациент — ориентированные оценки: визуальные аналоговые шкалы или коротко ВАШ. Это может быть прямо «ваша» любимая шкала. Она позволяет систематизировать ВАШи проявления. Пользоваться просто. Это линейка 10 см. Человек видит шкалу или представляет ее в своей голове и может буквально пальцем отметить насколько ему плохо. Чтобы лучше понять ситуацию,

можно оценивать отдельные симптомы по шкале от 0 до 10. Ноль означает, что симптома нет или он почти не мешает. Десять — что симптом максимально выражен и серьёзно нарушает обычную жизнь.

Например, вы можете сказать врачу: Нос — 2 из 10 баллов, глаза — 7 из 10 баллов. А чтобы было еще точнее: чихание — на 3 из 10, а ночная заложенность — на 8 из 10. можно добавить: «дышим ртом и просыпаемся два — три раза за ночь». Это гораздо точнее, чем просто «насморк сильный».

Дневник цветения и жалоб

Не обязательно превращать повседневную жизнь в бесконечное измерение симптомов. Достаточно коротко отмечать то, что действительно влияет на состояние. Можно наблюдать за заложенностью носа, чиханием, водянистым насморком, зудом и покраснением глаз. Это базисные симптомы аллергического насморка. На их оценке построены все научные шкалы исследования тяжести аллергического ринита. Дополнительно при необходимости можно измерять кашель, удушье, стеснение в груди, качеством сна и дневной активности.

У маленького ребёнка обратите внимание, стал ли он чаще дышать ртом, просыпаться ночью, хуже есть, раздражаться, тереть нос и глаза, отказываться от привычных игр.

У школьника можно спросить, сложнее ли ему слушать учителя, делать домашнее задание, заниматься спортом, гулять с друзьями. Иногда дети не связывают усталость и рассеянность с носом, поэтому спокойный вопрос родителя может помочь заметить проблему.

Взрослые люди могут оценить ночной сон, способность работать, заниматься сложными размышлениями, обратить внимание на изменение настроения, переносимость физической нагрузки.

Дневник симптомов — это не контрольная работа и не

способ доказать врачу, что вы «хороший родитель» или «идеальный пациент». Он нужен, чтобы не опираться только на память в конце сезона и на приеме аллерголога. Острые жалобы за несколько дней до приема будут затмевать недели хорошего самочувствия, лучше записывать по дням или хотя бы неделям.

Записи могут быть очень короткими. Например: «12 апреля. Сухо, ветер. После прогулки: чихание 6 из 10, зуд глаз 5 из 10, нос 7 из 10. Ночью дышал ртом». Или «неделя 1—7 мая. было плохо 3 дня из 7. В среднем 2 раза пил лекарства, ночи спал, чихание 5, зуд глаз 5, насморк 4». Стало гораздо яснее.

Посмотрите еще пример: «15 апреля. Дождь. Дома легче. Заложенность 3 из 10, спал спокойнее». Врач прочитает и скажет, что это отлично.

«25 мая — гроза, кашель, зуд в глазах, аллергия на деревья». СТОП! В мае деревья в Москве не цветут, Откуда жалобы? Дневник сразу помог вам заметить важное. Доктор предложит вам срочно сдать анализ и выяснить, в чем дело: присоединилась новая аллергия или обострение связано с инфекцией?

Через одну — две недели такие заметки могут показать закономерность, которую сложно увидеть в ежедневной суете. А через несколько месяцев они будут незаменимы. Возможно, симптомы усиливаются в определённую погоду. Возможно, вам или вашему ребёнку хуже на даче, в парке или

после определённого времени прогулки. Возможно, главный вопрос не в насморке, а в ночной заложенности и кашле. В общем вы меня поняли, информация — это сила. Храните её.

Как дневник помогает выбрать следующий шаг

Если симптомы лёгкие, редкие и не мешают ребёнку жить, врачу может быть достаточно наблюдения и простого плана на сезон.

Если пациент плохо спит, часто дышит ртом, пропускает занятия, ограничивает активность, жалуется на кашель или нуждается в лекарствах регулярно, это уже другая ситуация. Дневник помогает врачу увидеть не только диагноз, но и реальное влияние болезни на жизнь семьи.

Также записи полезны для оценки лечения. Иногда кажется, что средство «совсем не работает», но при сравнении видно: человек всё ещё чихает, однако стал спать спокойнее и реже просыпается. Или наоборот: насморк уменьшился, но кашель и ночные симптомы сохраняются — значит, план нужно пересмотреть. Главное, взять себя в руки и заняться наконец своим здоровьем. Как говорили знакомые профессора из телевизора: «Жить здорово!» Дополним, что здоровым жить еще лучше.

практикум

Что можно сделать сегодня

Выберите удобный формат: заметки в телефоне, бумажный календарь или простую таблицу. Я предлагаю вам скачать бумажную или электронную форму дневника симптомов с нашего сайта. Не нужно записывать всё подряд. Достаточно ежедневно или в дни ухудшения отмечать дату, погоду, место, главные симптомы, сон и лекарства, которые вы или ваш ребёнок уже получаете по плану врача.

Если ребёнок достаточно взрослый, предложите ему самому показать на шкале, насколько заложен нос или чешутся глаза. Для маленьких детей можно использовать простые слова: «совсем не мешает», «немного мешает», «сильно мешает» — и одновременно фиксировать наблюдения родителей.

Возьмите дневник на приём. Он помогает врачу гораздо лучше что произошло с вами, чем попытка вспомнить за пять минут всё, что происходило в последние три месяца.

При беседе со специалистом называйте вещи своими именами: зуд, чихание, кашель. Специалисты сами квалифицируют ваши жалобы. Гораздо хуже, когда человек говорит: «У меня симптомы крапивницы и сильной дыхательной аллергии». К сожалению, не имея квалификации отличать эти состояния от другой патологии.

Что не нужно делать

Не требуйте от себя ежедневных идеальных записей.

Не измеряйте симптомы каждые полчаса и не превращайтесь в объект постоянного наблюдения. Дневник должен уменьшать тревогу, а не усиливать её.

Не оценивайте болезнь только по внешнему виду насморка.

Не отменяйте и не меняйте лечение самостоятельно на основании одного удачного или неудачного дня.

Не сравнивайте своё состояние с другими знакомыми, страдающими похожим заболеванием: у каждого своя чувствительность, свой сезон и своя клиническая ситуация.

Когда стоит обратиться к врачу

Обратитесь к врачу, если заложенность, чихание, зуд или насморк регулярно мешают спать, есть, играть, учиться или заниматься спортом. Если в дневнике наблюдений появляются ночной кашель, свистящее дыхание, одышка, снижение переносимости нагрузки или частые пробуждения, это нужно обсудить отдельно с грамотным специалистом — аллергологом, пульмонологом, терапевтом или педиатром.

Повторный визит нужен, если симптомы меняются, прежнее лечение перестало помогать, вы не понимаете, как оценить эффект. Отдельная ситуация — семья не может соблюдать назначенный план в текущем режиме, либо препараты

перестали помогать.

Что обсудить на приёме

Покажите врачу записи хотя бы за несколько дней или недель.

Отметьте, какой симптом оказался главным: заложенность, зуд, чихание, глаза, кашель или сон.

Спросите, как лучше оценивать эффект лечения.

Какой уровень симптомов считать поводом для повторного обращения и что делать, если во время сезона вы или ваш ребёнок заболели ОРВИ, уехали или стали чувствовать себя заметно хуже.

Миф или факт

Миф: если из носа течёт не очень сильно, ринит лёгкий.

Факт: даже умеренный насморк может серьёзно нарушать сон, внимание и самочувствие ребёнка.

Миф: дневник нужен только врачу и отнимает много времени.

Факт: короткие записи помогают самой семье увидеть закономерности и понять, что действительно ухудшает или облегчает состояние.

Миф: один плохой день означает, что лечение не работа-

ет.

Факт: пыление и погода меняются, поэтому результат оценивают по недельной динамике, а не по одному дню. Для этого нужно оценивать состояние хотя бы раз в неделю

Миф: если человек не жалуется, значит всё в порядке.

Факт: маленькие дети не всегда умеют описать зуд, заложенность и усталость. Родительские наблюдения очень важны. Взрослые стесняются показаться слабыми, мужчины жалуются и посещают врачей реже, чем женщины. По статистике лица мужского пола чаще и раньше умирают. Будьте внимательны и наблюдайтесь регулярно.

Тяжесть аллергического ринита определяет не только насморк, но и сон, дыхание ночью, активность, учёба, настроение и кашель.

Шкала от 0 до 10 помогает точнее описать врачу, что происходит с ребёнком. Дневник симптомов не нужен для подтверждения вашего усердия: он помогает заметить закономерности и оценить результат лечения в динамике.

Если болезнь вмешивается в повседневную жизнь ребёнка, это уже достаточная причина обсудить ситуацию с врачом. Вы не обязаны терпеть сезон и ждать, пока станет совсем плохо.

Литература к разделу

Клинические рекомендации. Аллергический ринит.

Москва: Министерство здравоохранения Российской Федерации; 2024. Доступно по: https://cr.minzdrav.gov.ru/recomend/901_1

Смолкин ЮС, Масальский СС, Чурюкина ЭВ, Шахова НВ, Молочкова АН, и др. Аллергический ринит у детей — согласительный документ Ассоциации детских аллергологов и иммунологов России. Аллергология и иммунология в педиатрии. 2026. Доступно по: https://adair.elpub.ru/jour/article/view/246

Масальский СС, Смолкин ЮС, Чурюкина ЭВ, Шахова НВ. Распространенность симптомов аллергического ринита у детей из групп риска по данным анкетирования. Эффективная фармакотерапия. 2024;20 (38):18—24. doi:10.33978/2307-3586-2024-20-38-18-24.

4. Пыльца не всегда там, где вы её видите

Главное, что важно понять

Когда ребёнок начинает чихать на прогулке, родители почти автоматически ищут глазами виновника. Вот ярко цветут одуванчики. Вот летит тополиный пух. Вот пахнет сирень. Вот сосед принёс большой букет. Кажется логичным: если растение видно и запах от него чувствуется, значит, оно и вызвало аллергию. Аналогичная история с заболеваниями кожи. Если что — то зачесалось, значит виновата аллергия, вероятно, пищевая. Это не совсем верно. Мы все привыкли искать причину среди того, что находится перед глазами. Но при сезонной аллергии видимое растение не всегда совпадает с настоящим аллергеном.

Большинство наиболее значимых пыльцевых аллергенов происходит от растений, которые опыляются ветром. Соцветия анемофильных растений обычно небольшие, неброские, иногда зеленоватые. Они не пытаются привлечь пчёл или бабочек яркими лепестками и запахом. Им нужно другое: выпустить в воздух большое количество лёгкой пыльцы, чтобы ветер перенёс её к другому растению.

Именно поэтому родители могут заметить рядом красивые яркие цветы, а причиной симптомов окажется совсем

другое дерево или трава, которые вы даже не заметили.

Почему красивые цветы не всегда виноваты

Яркие и пахучие растения чаще опыляются насекомыми. Их пыльца обычно находится внутри цветка, она тяжелее и реже разлетается на большие расстояния. Это не означает, что рядом с букетом, в саду или при очень тесном контакте с цветами человек никогда не почувствует дискомфорт. Если у вас аллергия на это семейство растений, то реакция очень вероятна. Например, при аллергии на семейство Сложноцветных аллергия начинается с ветроопыляемой полыни, а потом распространяется на ромашки и астры, которые размножаются с помощью насекомых. Поэтому в большинстве случаев при сезонном аллергическом рините основная первоначальная причина не в самом заметном цветке.

Например, родители нередко говорят: «У ребёнка аллергия на одуванчики». Одуванчик заметен, он цветёт ярко, его много на газонах — и легко связать появление насморка именно с ним. Но в то же время вокруг могут пылить деревья или травы, которые выглядят гораздо скромнее, но выделяют в воздух значительно больше аллергенной пыльцы. Яркий и запоминающийся фактор не всегда виновник болезни. Наш мозг так устроен, что запоминает не главное, а заметное. Такое когнитивное искажение. Пушкина помнят больше, чем императора Николая I, хотя вклад в историю был не сравним.

В Мае это происходит с сиренью. Её запах очень заметен, поэтому человеку кажется, что ухудшение в мае вызвано именно запахом. Но аллергический ринит чаще связан не с запахом как таковым, а с белками аллергенов, содержащимися в пыльце, которые попадают на слизистые оболочки носа и глаз. Сирень просто цветёт в то же время, что и другие значимые для аллергиков растения. Сирень относится к семейству Масличных, автор встречал за годы практики аллергию на эти растения очень редко. Типичные аллергены родных русскому сердцу широколиственных березок без ярких цветов и запаха служат причиной аллергии у миллионов пациентов.

Экзотические жалобы не повод спорить с ребёнком или родителем: «Нет, вам не может быть плохо рядом с сиренью». Симптомы реальны. Но задача врача — понять, что именно вызвало реакцию и не назначить обследование или лечение только по красивому растению на фотографии. Требуется грамотно взвесить и оценить жалобы и в случае необходимости проверить диагностическую гипотезу с помощью лабораторных тестов.

А что с тополиным пухом?

Тополиный пух часто становится главным подозреваемым. Он летит в воздухе, попадает на лицо, в глаза, на одежду, иногда вызывает механическое раздражение. Неудивительно, что именно в этот период многие жалуются на дис-

комфорт и чихание.

Если присмотреться, то пух появляется тогда, когда тополь уже плодоносит. Пух тополя представляет собой крылья для зрелой семечки дерева. Это не то же самое, что активное пыление тополя, пыльца была ранней весной. Сам пух может раздражать слизистые, переносить на себе другие частицы пыльцы и промышленной грязи, мешать глазам и носу, но совпадение по времени ещё не означает, что именно он является причиной аллергического ринита.

Когда семья говорит: «Нам всегда плохо, когда летит пух», врач уточняет детали. В какие недели начинаются симптомы? Есть ли зуд глаз? Бывают ли такие же жалобы, когда пуха нет? Что показывает календарь пыления и результаты обследования? Только так можно отделить совпадение от клинически значимой связи.

Почему не нужно превращать прогулку в поиск опасных растений

Если ребёнок живёт с сезонной аллергией, у родителей может появиться ощущение, что прогулка превратилась в ботанический квест: нужно узнать каждое дерево, каждую траву и немедленно увести ребёнка, если рядом что — то зацвело. Я как врач аллерголог имею такое профессиональное хобби. На прогулке постоянно фотографирую растения, читаю в специальном приложении семейства и сопоставляю аллергенные молекулы. У меня накопилось уже около двух

сотен наблюдений разных представителей ботанических видов. Родителям и пациентам это не требуется, невозможно разбираться во всем сразу, доверьтесь профессионалам.

На самом деле вам не нужно становиться ботаником. Важнее замечать общую закономерность. В каком месяце начинаются жалобы? Где ребёнку хуже: в городе, на даче, в парке, в поле? Усиливаются ли симптомы в сухую ветреную погоду? Есть ли связь с поездкой в другой регион?

Эти наблюдения гораздо полезнее, чем попытка определить аллерген по одной ветке за окном. Врач затем сопоставит ваш календарь с местной растительностью, результатами обследования и особенностями ребёнка.

В аллергологии редко бывает так: ребёнок один раз чихнул около дерева, и мы сразу точно знаем ответ. Иногда симптомы появляются на границе сезонов, когда заканчивается пыление одного растения и начинается другое. Иногда семья переезжает или ездит между городом и дачей. Растения цветут неравномерно из-за погодных условий. Дерево стоящее отдельно на солнце будет пылить на неделю раньше, чем растение такого же вида, но растущее глубоко в тени и прохладе леса. Иногда у ребёнка есть и сезонная аллергия, и круглогодичная заложенность носа из-за контакта с пылью или животным. А еще мы говорили с вами, что симптомы усиливаются после ОРВИ, риновирусы являются пусковыми факторами аллергического воспаления.

Поэтому врачебная работа действительно немного похожа

на детективную. Мы собираем даты, жалобы, регион проживания, поездки, данные осмотра, результаты обследования. И только затем решаем, что действительно важно для лечения. В отличие от нас врачей родитель или пациент не обязан сразу знать правильный ответ. Ценность вашего внимания в другом: мать видит ребёнка каждый день и может заметить то, чего не увидит врач за короткий приём. А сам взрослый пациент прислушавшись к своему организму сможет дать много полезной информации для врача.

практикум

Что можно сделать сегодня

Начните с простого наблюдения. Не пытайтесь сразу назвать виновное растение. Запишите, когда начались симптомы, какая была погода, где гуляли и какие именно жалобы появились: чихание, зуд, прозрачный насморк, заложенность, красные глаза, кашель.

Если вам или ребёнку плохо рядом с цветами, тополиным пухом или в конкретном парке, тоже запишите это. Такая информация важна, даже если позже окажется, что причина была другой. Не обижайтесь и не расстраивайтесь, если вам не удалось выявить виновное растение, вы с врачом делаете общее дело. Не знать — тоже знание: оно учит не торопиться и искать ответ дальше.

Сфотографируйте растения, которые вызывают вопросы, но не используйте фотографии как способ поставить диагноз. Лучше покажите их врачу вместе с дневником симптомов.

Что не нужно делать

Не заставляйте ребёнка избегать каждого цветка и сами не превращайте прогулки в источник постоянного страха.

Не сдавайте анализы на всё, что растёт около дома, только потому, что растение оказалось заметным. Вообще не

сдавайте анализы без специалиста, это лишняя трата денег и травма для ребёнка. Часто пациенты что — то упускают из необходимых анализов, используют неверные методики, а потом отказываются от обследования, поскольку не хотят еще раз проходить процедуру забора крови. Это плохая практика, необходимо ее исключать из своей жизни.

Не покупайте «антиаллергенные» средства и не исключайте продукты только по совпадению с периодом цветения.

Не спорьте с близким, если ему действительно плохо: даже когда причина не ясна, самочувствие остаётся реальным и заслуживает внимания.

Когда стоит обратиться к врачу

Плановая консультация нужна, если симптомы повторяются в один и тот же период года, мешают ребёнку спать, играть, учиться или гулять, а для взрослого нарушены качество жизни и адаптация. Если аллергия мешает, необходимо получить рекомендации по контролю симптомов. Особенно важно обратиться, если к насморку присоединяются зуд глаз, кашель, свистящее дыхание или одышка.

Более ранняя оценка нужна, если семья уже ограничивает прогулки, питание или обычную жизнь ребёнка, но не понимает, что именно вызывает симптомы.

Что обсудить на приёме

Расскажите, когда начались жалобы и как менялись в те-

чение сезона.

Назовите места, где вам или ребёнку хуже или лучше: город, дача, парк, лес, поездка в другой регион.

Покажите фотографии растений, если они есть, и записи о погоде, прогулках и симптомах.

Спросите врача, на какие группы аллергенов стоит ориентироваться в вашем регионе, какие исследования действительно нужны.

Как безопасно планировать сезон, пока точный аллерген ещё уточняется.

Миф или факт

Миф: если растение ярко цветёт и пахнет, оно обязательно вызывает аллергию.

Факт: при сезонном аллергическом рините чаще значимы ветроопыляемые растения, которые могут выглядеть совсем неприметно.

Миф: тополиный пух всегда является причиной поллиноза.

Факт: пух может раздражать слизистые и совпадать по времени с пылением других растений, но сам по себе не объясняет каждый случай аллергического ринита.

Миф: чтобы понять аллерген, нужно выучить названия

всех деревьев и трав.

Факт: семье важнее вести календарь симптомов и рассказывать врачу о времени, месте и обстоятельствах ухудшения.

Пыльца, вызывающая сезонную аллергию, часто принадлежит не самым ярким и заметным растениям. Совпадение симптомов с цветением одуванчиков, сирени или появлением тополиного пуха может быть важной подсказкой, но не готовым диагнозом.

Родителям не нужно становиться ботаниками и искать опасность в каждой прогулке. Полезнее наблюдать за календарём симптомов, погодой, местом пребывания и самочувствием ребёнка.

Врач помогает соединить эти детали с данными обследования. Так у семьи появляется не случайный список запретов, а обоснованный план.

Литература к разделу

Ильина НИ. Аллергический ринит с позиции врача-аллерголога. Consilium Medicum. 2019;21 (3):9—14. Доступно: https://consilium.orscience.ru/2075-1753/article/view/96907

Астафьева НГ, Баранов АА, Вишнёва ЕА, Жестков АВ, Ильина НИ, Карнеева ОВ, и др. Аллергический ринит. Российская ринология. 2020;28 (4):246—56. doi:10.17116/rosrino202028041246.

Клинические рекомендации. Аллергический ринит [Интернет]. Москва: Министерство здравоохранения Россий-

ской Федерации; 2024 [цитировано 2026 Sep 27]. Доступно: https://base.garant.ru/409350618/

American Academy of Allergy, Asthma & Immunology. Outdoor allergens [Internet]. Milwaukee (WI): AAAAI; [cited 2026 Sep 27]. Available from: https://www.aaaai.org/tools-for-the-public/conditions-library/allergies/outdoor-allergens-ttr

5. Три сезона пыльцы: деревья, злаки и сорные травы

Главное, что важно понять

У сезонной аллергии есть свой календарь. Он не совпадает полностью с обычным календарём, где весна начинается первого марта, лето — первого июня, а осень — первого сентября. Весна начинается, когда появляется положительная температура за окном и просыпаются деревья. Аналогично, полынь может цвести с августа до первых заморозков.

Для человека с аллергией важнее другой вопрос: какие растения сейчас пылят в том месте, где он живёт или отдыхает. Февральское «весеннее» пыление в Сочи яркое тому подтверждение. Если вы живете в условиях отличных от европейской части России, вам потребуется коррекция календаря цветения, ищите региональные данные.

Общие принципы цветения основаны на температуре, необходимой для запуска полинации. Условно можно представить три основных периода. Холодной весной сначала пылят деревья. Затем за пару месяцев земля прогревается и наступает время злаковых трав. Позже активнее становятся сорные травы. Это простой маршрут, который помогает начать разговор с врачом. Но эта закономерность не заменяет обследование: сроки сдвигаются в зависимости от региона,

погоды, высоты над уровнем моря (в снежных горах, предгорных зеленых лугах или сухих и жарких низинах), ранней или поздней весны, поездок и особенностей конкретного года.

Весна: время деревьев

В средней полосе России первые симптомы у некоторых детей появляются очень рано — ещё до того, как на деревьях полностью распустились листья. Родителям это иногда кажется странным: «Как может быть аллергия, если всё ещё выглядит почти по — зимнему?»

Причина в том, что некоторые деревья начинают пылить ранней весной. Для начала пыления ольхи необходима температура +5 — +8 градусов, сразу после начала таяния снега. В разные регионы и в разные годы сроки приходят неодинаково. В центральной части России в весенний период врач чаще думает о деревьях: ольхе, лещине, берёзе и других растениях с близкими аллергенными компонентами, а на Кавказе и в Сочи о луговых травах. Разумеется, не все деревья одинаковые. Несмотря на одно семейство есть отличия: дуб не то же самое, что берёза и бук. Ясень вообще принадлежит к другому семейству, как и любимый всеми тополь. В Японии основной аллерген — это кедр. Все это деревья, но они разные. С удовольствием послушаю пациентов и коллег из Сибири. Как у вас с растениеми, много дли аллергии на Хвойные? Я наблюдал детей с аллергией на Кипарисовые с

Юга России. Аллергия на Хвойные — очень интересная тема. Туи на газонах и парках растут повсеместно. Нужно учитывать это при диагностике.

Берёза — один из самых известных аллергенов средней полосы. Поэтому родители часто сразу называют её причиной любых весенних симптомов. Но до активного пыления берёзы могут быть важны и другие ранние деревья. В южных регионах или во время поездок значимость разных растений тоже меняется.

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.