

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ

Крапивница - часто встречающееся заболевание, которое проявляется возникновением кожной сыпи в виде волдырей, напоминающих ожог крапивы. При появлении волдырей возникает зуд, могут появляться красные пятна. Отличительным признаком крапивницы является то, что «жизнь» волдыря на коже - не более 24 часов, затем он угасает, но может появиться в другом месте. Крапивница не является заразным заболеванием и не передается от человека к человеку.

Многие люди, испытав крапивницу, в случае ее быстрого исчезновения не обращаются к врачу. И очень зря! Ведь появление крапивницы - сигнал организма о его неправильной работе.

Как правило, данное заболевание имеет аллергическую природу. Его может вызвать как любой продукт питания, так и прием лекарства или использование какого-нибудь средства гигиены, а также холод или солнечные лучи. Нередки ситуации, когда крапивница возникает на нервной почве, после переживаний или умственного перенапряжения. Но бывают случаи, когда крапивница мучает человека постоянно, и, несмотря на все современные способы диагностики, причину высыпаний так и не удастся установить.

Течение крапивницы, частоту и продолжительность ее обострений можно контролировать с помощью медикаментозной терапии

Как жить с крапивницей?

При крапивнице, причиной которой является аллергия на продукты питания необходимо соблюдение гипоаллергенной диеты.

Исключите из рациона питания продукт/продукты, которые предположительно вызывают аллергию и/или причиннозначимые аллергены, выявленные при аллергологическом обследовании. Срок исключения продуктов определяется индивидуально лечащим врачом.

При невозможности определения причинно-значимого аллергена соблюдайте диету с исключением продуктов с повышенной аллергенной активностью, содержащих искусственные пищевые добавки (красители, консерванты, эмульгаторы), блюда со свойствами неспецифических раздражителей желудочно-кишечного тракта. Данная диета также предусматривает щадящую кулинарную обработку, при этом блюда готовятся на пару, отвариваются, запекаются.

Исключаются:

бульоны, острые, соленые, жареные блюда, копчености, пряности, колбасные изделия (вареная и копченая колбасы, сосиски, сардельки, ветчина), печень, рыба, икра, морепродукты, яйца, острые и плавленые сыры, майонез, кетчуп, горчица,

хрен, тугоплавкие жиры и маргарин;

редька, редис, щавель, шпинат, томаты, болгарский перец, квашеная капуста, соленые и маринованные огурцы, а также - дыня, арбуз, грибы, орехи, фрукты и ягоды красной и оранжевой окраски (цитрусовые, земляника, клубника, малина, абрикосы, персики, гранаты, виноград, облепиха, киви, ананас), кунжут, мак, семена подсолнечника;

газированные фруктовые напитки, квас, кофе, какао, кисели, мед, шоколад, карамель, мороженое, зефир, пастила, торты, кексы, свежая выпечка, жевательная резинка.

Для ежедневного употребления рекомендуются: овсяные, рисовые и гречневые каши, кисломолочные продукты без добавок (с учетом индивидуальной переносимости), картошка, кабачки, любые виды капусты, зеленые яблоки и груши, нежирное мясо (говядина, свинина, кролик, индейка, конина)

У детей до 3-х лет часто основным причинно-значимым аллергеном является белок коровьего молока. Выраженными аллергенными свойствами обладает и молоко других млекопитающих, например, козы.

Ведите пищевой дневник

Внимательно изучайте состав продуктов

При аллергии на пыльцу растений не используйте косметику и средства гигиены на основе растительных компонентов, помните о «перекрестной аллергии»

Имеется аллергия на пыльцу:	Следует ожидать аллергию на		
	пыльцу, листья, стебли растений:	растительные, пищевые продукты:	лекарственные растения:
березы	лещина, ольха, яблоня	березовый сок, яблоки, черешня, слива, персики, лесные орехи, морковь, сельдерей, картофель, киви	березовый лист (почки), ольховые шишки
злаковых трав		пищевые злаки (овес, пшеница, ячмень и др.), щавель	все злаковые травы
полыни	георгин, ромашка, одуванчик, подсолнечник	цитрусовые, цикорий, подсолнечное семя (масло, халва), мед	полынь, ромашка, календула, череда, девясил, мать-и-мачеха
лебеды		свекла, шпинат	
амброзии	подсолнечник, одуванчик	подсолнечное семя (масло, халва), дыня, бананы	

• При аллергии на домашних животных: откажитесь от содержания животных в доме, не посещайте дома, где есть домашние животные, откажитесь от посещений

цирков, зоопарков, ферм.

- При аквагенной крапивнице избегайте частого и длительного мытья, не используйте слишком горячую и слишком холодную воду.
- Выбирайте одежду из натуральных материалов: хлопка, льна, шелка. Не носите синтетическую одежду.
- При дермографической крапивнице и крапивнице от давления: не носите одежду с тугими резинками, воротниками и поясами; избегайте давления на кожу; не сидите нога на ногу; не используйте жесткие мочалки и полотенца.
- При холинергической крапивнице: избегайте физических нагрузок.
- Не допускайте потливости. Ее может спровоцировать жаркая погода, одежда не по погоде, интенсивные физические нагрузки. Не допускайте перегревания и переохлаждения.
- Не загорайте на открытом солнце. Используйте специальные защитные кремы: при солнечной крапивнице - солнцезащитные, при холодовой крапивнице - защитные кремы при низкой температуре.

Ответственно относитесь к лечению крапивницы:

Не занимайтесь самолечением.

- Ведите дневник обострений и ремиссий - записывайте, как часто, когда и при каких обстоятельствах возникают обострения крапивницы. Так же, отмечайте в каких обстоятельствах и при каком лечении возникла ремиссия, ее продолжительность. Это поможет вам и вашему врачу понять, правильно ли определен аллерген и эффективность терапии.
- При сочетании крапивницы с отеком Квинке всегда носите с собой препараты для оказания первой помощи.

При соблюдении всех этих правил вы сможете максимально снизить риск возникновения осложнений, уменьшите частоту и длительность обострений и увеличите время ремиссии.