



# ХОЛОДОВАЯ АЛЛЕРГИЯ: КАК И ЧЕМ ПОМОЧЬ СЕБЕ?

До сих пор современная медицина не может ответить на вопрос, почему возникает аллергия на холод. Даже сам термин «холодовая аллергия» долгое время не фигурировал в медицинской практике, поскольку аллергена, вызывающего специфическую реакцию организма, не существует. Нет аллергена – нет и аллергии. Тем не менее людей, страдающих холодовой аллергией, немало, причем ее признаки выглядят, как симптомы аллергической реакции.

Как проявляется аллергия на холод? У чувствительных людей под воздействием холода происходит так называемый выброс гистамина, который провоцирует покраснение и нестерпимый зуд кожи, расширение сосудов, развитие отечности, – так на низкую температуру реагируют тепловые рецепторы кожи. Происходит это в целом ряде случаев:

- когда человек из тепла сразу попадает в холод;
- при контакте с холодной водой;
- при употреблении очень холодных напитков и еды;
- в результате снижения иммунитета после тяжелых заболеваний или их осложнений.

Описаны случаи развития специфической реакции на холодовые раздражители даже в связи с наследственной предрасположенностью.

Спровоцировать развитие холодовой аллергии также могут болезни кожи (экзема, псориаз, нейродермит); наличие аллергических реакций

на другие раздражающие вещества или явления; аутоиммунные, ревматические и эндокринологические заболевания; некоторые инфекции (краснуха, свинка, корь и др.); онкологическая патология; заболевания щитовидной железы; хроническая стрептококковая инфекция; хронические синуситы, гаймориты и т. д.

Холодовая аллергия чаще всего напоминает о себе поздней осенью и в зимние месяцы. Для чувствительных людей это время становится настоящим испытанием. Безусловно, наиболее распространенными проявлениями аллергии на холод являются кожные реакции. Участки тела, подвергшиеся воздействию низкой температуры, краснеют, отекают, чешутся; могут возникнуть болевые ощущения. Как только человек заходит в теплое помещение, ответная реакция организма усиливается. Единственным спасением служит немедленное прогревание покрасневших участков кожи, которые ни в коем

случае нельзя расчесывать. Приходится терпеть зуд, поскольку расчесывание не просто его усиливает, но и значительно травмирует воспаленную кожу. В случае сильного переохлаждения и длительного воздействия низких температур



рекомендуется принять таблетку антигистаминного препарата во избежание бронхоспазма и развития отека Квинке. Следует помнить, что холодовая аллергия может проявляться в виде ринита или конъюнктивита. Если на холоде у человека появляется жидкий, водянистый насморк, который практически сразу проходит при попадании в теплое помещение, скорее всего это аллергия на холод. Практически то же самое может происходить с глазами: на холоде появляется сильное слезотечение, отечность век, которые в помещении быстро исчезают.

С любыми проявлениями реакции на холодовые раздражители лучше обратиться к врачу-терапевту, который назначит полное обследование с комплексом диагностических и лабораторных мероприятий, позволяющих выявить причину появления аллергических реакций и исключить другие заболевания с подобными симптомами. Затем терапевт даст направление к аллергологу. Если у вас диагностирована холодовая аллергия, правильнее всего будет пройти обследование с тем, чтобы пролечить имеющиеся хронические заболевания. И конечно, следует соблюдать

элементарные правила: одеваться в соответствии с погодой; брать с собой термос с чаем, который согревает изнутри. В большой мороз открытые участки тела нужно защищать от воздействия холода: перед выходом на улицу смазывать лицо и руки

жирным кремом, используя для детей детский крем, губы – гигиенической помадой или защитным бальзамом.

В холодное время года людям с холодовой аллергией нежелательно употреблять в пищу такие продукты, как шоколад, орехи, мед, цитрусовые, красная икра, рыба, поскольку они могут стать дополнительным фактором риска развития аллергической реакции. В идеале желательно придерживаться гипоаллергенной диеты, введя при этом в свой рацион кисломолочные продукты, которые способствуют оздоровлению кишечной микрофлоры и укреплению иммунитета.

К сожалению, при наличии холодовой аллергии «приучить» организм к холоду практически невозможно. Более того, такие попытки могут только усугубить ситуацию. Людям, склонным к любым аллергическим реакциям, врачи рекомендуют всегда иметь при себе антигистаминные препараты (желательно последнего поколения), которые не вызывают привыкания и могут помочь в экстренной ситуации.

Подготовила **Елена Николаева**