

АКТУАЛЬНО

Долгожданное потепление не радует тех, у кого весеннее цветение вызывает натуральные слезы. Ведь цветущие деревья и травы интенсивно выделяют в атмосферу невидимую глазу пыльцу. У аллергиков в лучшем случае это вызывает зуд в носу, непрерывное чихание, кашель, «беспричинные» слезы. В худшем — воспаляются слизистые носа и околоносовых пазух, возникают серьезные проблемы с дыхалкой, вплоть до астмы. Чем будем спасаться от весенней аллергии?

СЛЕЗЫ БЕЗ ПРИЧИНЫ — ПРИЗНАК... АЛЛЕРГИИ



Людям, склонным к поллинозу, в теплую погоду лучше не высовывать нос на улицу

По мере потепления будет меняться и спектр, содержание пыльцы в воздухе. Есть четкий график пыления: с апреля по май пылят деревья; с июня по июль — злаковые травы; в августе и сентябре — сорные травы. Весенний пик заболеваемости поллинозом связан с пылью тополя, дуба, березы и др.; весенне-летний — с пылью дикорастущих трав (мятлик, пырей, овсяница) и культурных растений (рожь, кукуруза); летне-осенний пик — с пылью сорняков (амброзия, полынь и др.). В зоне умеренного климата, где находится и Москва, наиболее частой причиной поллиноза выступает пыльца деревьев и злаковых растений.



жирных кислот омега-3 (содержатся в основном в рыбьем жире и в жирной рыбе (семга, форель, лосось, скумбрия и др.), считают специалисты. А больше потребляют омега-6 (содержатся в говяжьем мясе, жирной свинине, подсолнечном масле). В новой России перестали давать детям в качестве профилактики рыбий жир. Хотя рыбий жир был обязательным для всех детей нашей страны в целях предупреждения рахита (а значит, они получали достаточно жирных кислот омега-3). Он очень полезен для иммунной системы и в качестве профилактики аллергических заболеваний (сегодня витамин D есть и в готовых лекарственных формах).

В бедных странах и в многодетных семьях, где и с санитарией попроще, и с едой похуже, болеющих аллергией мало, считает наш эксперт Ильяна. Объясняется это так: если у детей в раннем возрасте высокая инфекционная нагрузка, то их организм адаптирован и аллергии они болеют реже. Кстати, и в сельской местности в России, где не очень высока санитария, дети аллергией тоже страдают меньше. Аллергия — болезнь развитых стран, больших городов. Это один из важнейших факторов риска.

Бойтесь перекреста с пищевыми продуктами. Есть и еще одна особенность поллиноза: перекрест аллергической реакции с пищей. Очень важно знать, какие продукты могут усилить проявления аллергии, и исключить их из рациона. Эксперты советуют:

- если у вас есть аллергия на березу, ольху, яблоно — не ешьте яблоки, черешню, сливы, орехи, морковь, картофель, сельдерей, помидоры и киви. Не применяйте лекарства на основе березовых почек и листьев, ольховых шишек;
■ при аллергии на пыльцу гераней, одуванчик, подсолнечник нельзя есть цитрусовые, подсолнечное масло, халву;
■ при аллергии на пыльцу злаковых трав — исключите хлебобулочные изделия, квас, отруби, проростки злаков, шавель, мороженое, шербет, пудинги, блины, геркулес и крупы (овес, пшеница, ячмень), кукурузу, колбасы, заменители кофе, пиво;
■ при аллергии на пыльцу сорных трав — исключите из рациона дыню, семена подсолнечника, подсолнечное масло, халву, майонез, арбуз, кабачки, баклажаны, горчицу, шпинат, свеклу, латук, топинамбур, цикорий, цитрусовые;
■ при аллергии на грибки — откажитесь от дрожжевого теста, квашеной капусты, сыров, пива, кваса, вина, ликеров, сахара, фруктозы, сорбита, ксилита;
■ мед нельзя есть ни при каких видах поллиноза.

Кстати, в сезон цветения растений нельзя делать прививки, а также плановые хирургические операции.

«Сенная лихорадка поражает все больше москвичей»

— В чем своеобразие нынешнего сезона-2016 под названием «поллиноз»? К чему готовиться россиянам и нам, москвичам?

— В силу изменения климата интенсивность пыления растений на территории России значительно выросла. Период цветения ольхи, березы, злаковых культур и сорных трав начинается раньше и продолжается дольше привычного, — ответила «МК» профессор Наталья Ильяна. — Неудивительно, что в этих условиях концентрация пыльцы существенно превышает порог устойчивости слизистых барьеров у больных с аллергией и служит причиной появления характерных клинических симптомов, вплоть до вовлечения нижних дыхательных путей: глубокий кашель, чувство тяжести в груди, ощущение затруднения дыхания.

И у жителей столицы поллиноз, или аллергия на пыльцу, называемая также сенной лихорадкой, в последние годы проявляется все чаще и становится все агрессивнее.

А что касается сроков пыления, то в конце апреля — начале мая зацветает береза, пыльца которой является одним из наиболее агрессивных аллергенов в нашем регионе. Согласно данным пыльцевого мониторинга за последние пять лет, концентрация пыльцы в этот период в Москве может достигать огромных значений, вплоть до 15–20 тысяч пылевых зерен в 1 куб. м воздуха, тогда как для появления выраженных симптомов аллергии достаточно лишь уровня в 200–300 зерен на кубометр.

В городах дефицит заболеваемости способствует высокая загрязненность воздуха. Москва — экологически неблагоприятный регион. Загрязненность, плохая экология крупных городов приводят к тому, что слизистые очень сильно раздражены химическими веществами и воспаляются. И аллерген очень хорошо проникает в организм, так как «ворота открыты». Химические вещества обладают способностью разрушать слизистую верхних дыхательных путей. Поэтому пребывание в крупных городах чревато более быстрым проникновением аллергена в организм.

Химические вещества разрушают и оболочку пыльцы, делают ее более агрессивной. Все аллергены, антигены как бы в свободном доступе. Такая пыльца быстрее пробивает барьеры защиты верхних дыхательных путей. В результате есть все факторы для аллергии: избыточная слизистая, агрессивная пыльца и отсутствие местного иммунитета, защиты.

В период пыления аллергику надо отказаться от косметики и мощных средств на основе трав. Исключить из рациона продукты, которые вырабатываются из растений, вызывающих аллергию. Не держат дома букеты сухих цветов.

Врачи известно, что аллергия — болезнь молодых. У предрасположенных пациентов болезнь начинается в раннем возрасте с атопического дерматита, а далее присоединяются аллергический ринит и астма. Однако сейчас ситуация, как экологическая, так и в части концентрации пыльцы, такова, что под воздействием группы факторов окружающей среды аллергия впервые клинически может проявиться у людей даже в зрелом возрасте.

Не пропустите первый контакт ребенка с коварной пылью

— При первом попадании пыльцы в кровь сначала в организме идет процесс распознавания аллергена клетками иммунной системы и выработка защитных веществ (антител) против этого чужеродного агента — так называемая фаза сенсибилизации, — поясняет Наталья Ильяна. — Внешне она ничем не проявляется, и может пройти много времени с момента первого контакта с пылью до развития признаков болезни. Например, в прошлом году ребенок не реагировал на цветение растений, но пыльца попала в его организм. А этой весной, спервыми распускающимися почками, у малыша может произойти повторная встреча с аллергеном, из-за чего клетки его иммунной системы выделит специфические вещества (гистамин, цитокины и т.д.), вызывающие аллергию и воспаление слизистых оболочек дыхательных путей. Именно этот процесс является причиной аллергической реакции, то есть появления первых признаков поллиноза.

Общие рекомендации от профессора Ильяны:

- не открывайте окна и старайтесь выходить из дома рано утром;
■ проветривайте помещение вечером либо через 1–2 часа после выпадения осадков, когда пыльца «прибита» к земле;
■ избегайте физических нагрузок; в период цветения не нужно перегружать организм стрессом, упражнениями, пищевыми аллергенами, желательно даже принимать витамины и средства, содержащие йод;
■ влажная уборка поможет снизить аллергенный фон; мягкие игрушки и текстиль собирают не только домашнюю пыль, но и пыльцу, поэтому на период цветения их лучше убрать в шкаф;
■ фильтруйте воздух; следите за тем, чтобы в кондиционере дима, офиса, автомобиля был установлен фильтр тонкой очистки. Если такого прибора нет, поможет комнатный очиститель воздуха — ионизатор — либо влажная марля на форточке;
■ промывайте слизистую носа соляным раствором, хорошо прополаскивайте горло;
■ мойте волосы ежедневно, приду с улицы, а руки так часто, насколько это возможно;
■ разделите гардероб на домашнюю и уличную одежду: так вы легче перенесете сезон цветения дома, если оградите помещение от пылицы, которая оседает на одежде, когда вы находитесь на улице;

Самый действенный способ избежать сенной лихорадки — поехать в ту климатическую зону, где цветение уже закончилось или еще не началось (к морскому побережью либо в холодные северные регионы), советуют специалисты. Но кому это доступно?

Александра ЗИНОВЬЕВА.

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

У шестилетней Маши Ивановой из Москвы тяжелое врожденное заболевание: несовершенный остеогенез, повышенная ломкость костей, из-за которой таких детей называют стеклянными. Маше жизненно необходимо дорогостоящее лечение, которое ее родители не в состоянии оплатить.



Маше Ивановой необходимо укрепить кости



Маша — тоненькая девочка с огромными голубыми глазами. Такая хрупкая, что ее хочется защищать и носить на руках. Ее вес значительно отстает от возрастной нормы. Однако девочка считает себя главной защитницей младшей сестренки — двухлетней Маргариты.

— Я не даю ее в обиду мальчишкам. И вообще ее охраняю, — говорит Маша, которая себя по-взрослому называет «Мария Иванова Сергеевна».

Она очень смысленная и рассудительная; умеет бегло читать, любит петь и рисовать. Девочке не хватает общения со сверстниками, но отдавать ее в детский сад родители боялись. В полтора года у Маши был перелом бедра, который случился на ровном месте: тогда она упала с дивана, неосторожно перевернувшись. Перелом оказался тяжелым, со смещением. После него малышка три недели лежала в больнице на вытяжении. Затем еще две недели в гипсе.

— В первые дни в больнице ей было особенно тяжело, она страдала от сильной боли. Я задыхалась от слез, когда видела измученные глаза своего ребенка, — вспоминает Ирина, мама девочки.

После того как сняли гипс, врачи сказали, что ногу нужно разрабатывать, однако даже от простого прикосновения Маша кричала от боли. Вот так, преодолевая сильную боль, ей долго пришлось заново учиться сидеть, вставать, ходить...

— Маша — очень терпеливая. Она молчит, молчит, а если уж начинать кричать — значит, боль за пределами, — рассказывает Ирина.

...О возможном пороке развития у плода Ирина узнала на 24-й неделе беременности, когда сделала УЗИ. Врач обнаружил «искривление

ИЗ СВЕЖЕЙ ПОЧТЫ

Антон Белоусов, 5 лет, вторичная фиксация спинного мозга, спасет операция. 229 620 руб.



Аня Еремينا, 6 месяцев, недоразвитие костей грудной клетки, деформация черепа, требуется лечение шлемами и многоступенчатый генетический анализ. 183 000 руб.

РЕКВИЗИТЫ ДЛЯ ПОМОЩИ ЕСТЬ В ФОНДЕ. ВОЗМОЖНЫ ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОЖЕРТВОВАНИЯ (ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ РУСФОНДА).

КОМУ МЫ УЖЕ ПОМОГЛИ

ЛИЗЕ СЕЛИВЕРСТОВОЙ ОПЛАЧЕН ГОРМОН РОСТА. 18 марта в «МК» и на сайте Русфонда мы рассказали историю 14-летней Лизы Селиверстовой из Москвы. У девочки синдром Шерешевского-Тернера — хромосомное заболевание, проявляющееся аномалиями развития и низкоростом. Единственный способ компенсировать заболевание — принимать дорогостоящий препарат, гормон роста. Благодаря тому что Лиза была включена в федеральную программу исследований московского Эндокринологического научного центра «Гормон роста», терапия девочка два года получила бесплатно. За это время она выросла на 15 сантиметров — до 140 сантиметров. А затем программу «Гормон роста» закрыли, и девочка перестала расти, сейчас она отстает от своих сверстниц по росту почти на пять лет. Лизина мама, Анастасия, обратилась за помощью в Министерство здравоохранения, но получила отказ. А девочке необходимо продолжить лечение, пока не закрылись зоны роста, но у ее родных нет возможности оплатить хотя бы годовой курс терапии (при данном заболевании он считается минимальным). Ряды сообщений: вся необходимая сумма для покупки препарата (546 964 руб.) собрана. Анастасия, мама Лизы, благодарит за помощь читателей «МК», сайта Русфонда. Примите и нашу признательность, дорогие друзья.

И вот ее новости. Читатели «МК», сайта Русфонда, три компании, клиника оплатили слуховой аппарат Ангелине Голяцук (6 лет, 404 400 руб., Рязань).

Информация о больных детях предоставляется Благотворительным фондом помощи тяжелобольным детям, слепым и инвалидам «РУСФОНД».

ПЕРЕЛОМНЫЙ МОМЕНТ

трубчатых костей бедер, отставание костного возраста». Следующее плановое УЗИ через два месяца выявило еще и искривление плечевых костей.

— Патология эта крайне редкая, врач в женской консультации такого даже никогда не видел. Поэтому всю беременность я была как на иголках — никто не мог точно сказать, что будет с моим ребенком, — вспоминает Ирина.

Врачи роддома, куда привезли будущую маму за несколько дней до предполагаемых родов, тоже испугались, изучив ее медицинскую карту. Хотели даже от греха подальше перевести в соседнюю больницу. Причем предложили ей туда пойти самой — зимой, по сугробам. Но в тот же день у Ирины начались схватки. И через 10 часов девочка появилась на свет.

— В роддоме был очень хороший неонатолог, Наталья Чумак, которая сразу обратила внимание на искривленные ручки и ножки, голубые склеры глаз, высокий лоб (так называемый башенный череп) дочке. И носик у Маши седловидный — это тоже признак проблем с опорно-двигательным аппаратом, — рассказывает Ирина.

Однако точного диагноза Маша тогда поставить не смогла. Заподозрили хондродисплазию — острый дефицит соединительной ткани. Но врач-генетик, к которому родители обратились

за консультацией, этот диагноз с ходу отверг. Он первым предложил несовершенный остеогенез и велел относиться к ребенку как к хрустальной вазе.

Впрочем, диагноз так и оставался под вопросом, пока родители не обратились к ведущему специалисту в области лечения остеогенеза — профессору Наталье Беловой, которая сразу узнала в ней «своего» пациента и назначила комплексное лечение: терапию памидроном для укрепления костной массы и физическую реабилитацию. Оплатить два курса лечения в клинике Глобал Медикал Систем (GMS Clinic, Москва), которые девочка прошла в 2013 году, помогли благотворители.

Но сейчас плотность костной ткани резко снизилась — врачи говорят, что это вызвано быстрым ростом ребенка. Поэтому ей жизненно необходимо как минимум два новых курса. Но лечение очень дорогое, семья Маши с оплатой не справляется.

— Мы опять вынуждены обратиться за помощью, — говорит Ирина. На поддержку только надежда на то, что благодаря лечению Маша окрепнет и сможет, как все дети, нормально ходить и бегать, не опасаясь переломов, и в сентябре пойдет в школу.

Екатерина ПИЧУГИНА.

КАК ПОМОЧЬ

Для спасения Маши Ивановой не хватает 320 000 руб.

Педиатр отделения врожденных патологий клиники Глобал Медикал Систем (GMS Clinic, Москва) Федор Катасонов: «У Маши на фоне быстрого роста и с учетом периода активного прорезывания зубов отмечается снижение плотности костной ткани. Необходимо возобновить терапию памидроном на два-три курса и продолжить восстановительное лечение».

Внимание! Цена операции 229 620 руб.

У сына врожденная аномалия центральной нервной системы: позвоночный канал закрылся не до конца, образовалась грыжа. На четвертые сутки жизни сына прооперировали в московском Научно-практическом центре (НПЦ) медицинской помощи детям. Операция прошла успешно, после нее Антон нормально рос и развивался. Но в три года у него из-за спаек возникло натяжение спинного мозга, понадобилась еще одна операция. А в ноябре прошлого года сыну сделали МРТ, и хирург обнаружил кисту в грудном отделе позвоночника. Это следствие натяжения, по словам врача, из-за чего сын может утратить двигательные функции. Чтобы избежать тяжелых осложнений и полной неподвижности, нужна еще одна срочная операция. Две предыдущие нам сделали бесплатно, но с 2012 года в НПЦ бесплатно оперируют только жителей Москвы, а у нас регистрация Подмосковная. Самим нам нужно сумму не собрать: мы с мужем работаем в школе, зарплаты невелики, а у нас помимо Антона еще двое несовершеннолетних детей. Пожалуйста, помогите! Евгения Белоусова, Балашиха.

Внимание! Цена лечения и генетического анализа 275 000 руб. Не хватает 183 000 руб.

У Ани редкая врожденная патология — гипофосфатазия (нарушение минерализации костей). У нее сильно деформированы кости черепа и грудной клетки. Но генетики нас обнадежили — если сделать подробное исследование и по его результатам точную диагностику, то можно будет сразу начать лечение, которое поможет укрепить костную ткань. Исследование сложное и дорогостоящее, проводится в течение четырех месяцев. А уже сейчас нужно срочно начинать исправление формы черепа с помощью специальных шлемов, иначе мозг будет сдавлен. Это скажется на зрении и слухе. Оплатить исследование и изготвление шлемов у нас нет возможности. Мужа (он работал водителем) недавно уволили. Вся надежда на вас! Евгения Еремينا, Московская область.

ВНИМАНИЕ! ЦЕНА ЛЕЧЕНИЯ И ГЕНЕТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА 275 000 РУБ. НЕ ХВАТАЕТ 183 000 РУБ.

Руководитель Центра челюстно-лицевой хирургии Виталий Рогинский (Москва): «Девочке жизненно необходимо сложное генетическое исследование (полнозонное секвенирование). Устранить деформацию черепа помогут крагнальные шлемы (ортезы). Краниотомия — это сложная операция, но по мере роста головы. Носить шлемы пока будет около года, пока череп не примет анатомически правильную форму».

Внимание! Цена операции 229 620 руб.

Нейрохирург НПЦ медицинской помощи детям Руслан Асадов (Москва): «У Антона — вторичная фиксация спинного мозга с признаками его натяжения и прогрессирующая синингомиелия (заболевание нервной системы, при котором в спинном мозге образуются полости. — М.Розенблюм). В ходе операции мы устраним фиксацию, что предотвратит прогресс заболевания и неврологические осложнения».

ВНИМАНИЕ! ЦЕНА ЛЕЧЕНИЯ И ГЕНЕТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА 275 000 РУБ. НЕ ХВАТАЕТ 183 000 РУБ.

Руководитель Центра челюстно-лицевой хирургии Виталий Рогинский (Москва): «Девочке жизненно необходимо сложное генетическое исследование (полнозонное секвенирование). Устранить деформацию черепа помогут крагнальные шлемы (ортезы). Краниотомия — это сложная операция, но по мере роста головы. Носить шлемы пока будет около года, пока череп не примет анатомически правильную форму».

РЕКВИЗИТЫ ДЛЯ ПОМОЩИ ЕСТЬ В ФОНДЕ. ВОЗМОЖНЫ ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОЖЕРТВОВАНИЯ (ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ РУСФОНДА).

МОСКОВСКИЙ ПРОЕКТ РУСФОНДА

Для тех, кто впервые знакомится с деятельностью РУСФОНДА. Русфонд (Российский фонд помощи) — один из крупнейших благотворительных фондов России, создан осенью 1996 года как журналистский проект помощи тяжелобольным детям. Проверив письма с просьбами о помощи, мы размещаем их на сайте фонда rusfond.ru, в газете «Московский комсомолец», «Коммерсант», в эфире Первого канала, в социальных сетях, в 148 печатных, телевизионных и интернет-СМИ в различных регионах РФ.

Решив помочь, вы берете реквизиты фонда и действуете сами. Возможны переводы с кредитных карт, электронной наличностью и SMS-сообщением, в том числе из-за рубежа (подробности на rusfond.ru/moscow). Мы просто помогаем вам помогать. Всего за 19 лет собрано 7,956 млрд руб. На эти деньги мы помогли более чем 15 тысячам детей. В 2016 году (на 27 апреля) собрано 493 859 080 руб., помощь получили 698 тяжелобольных детей. Из них детям Москвы и Московской области — 18 143 100 руб. Фонд — лауреат национальной премии «Серебряный лучник». Награжден почетным знаком «Милосердие» №1 Министерства труда и социального развития РФ за заслуги в развитии российской благотворительности. Фонд организует акции помощи в дни национальных катастроф. Президент Русфонда — Лев Амбиндер, лауреат премии «Медиаменеджер России» 2014 года в номинации «За социальную ответственность медиабизнеса».

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ ЗА ПОЖЕРТВОВАНИЯ ДЕТЯМ ВЫ БЛАГОДАРИМ LVHM Perfumes & Cosmetics, «М.Видео».

РЕКВИЗИТЫ: Благотворительный фонд «Русфонд», ИНН 774308983, КПП 774301001, р/с 40703810700001449489 в АО «Райффайзенбанк», г. Москва, к/с 30101810200000000700, БИК044525700. Назначение платежа: организация лечения, фамилия и имя ребенка. НДС не облагается.

Вы можете также помочь детям, пожертвовав через приложение для iPhone: rusfond.ru/app. Или сделав SMS-пожертвование, отправив слово ДЕТИ на номер 5542. Стоимость сообщения — 75 рублей.

Абонентам МТС и ТЕЛЕ2 нужно подтверждать отправку SMS. Адрес фонда: 125315, г. Москва, а/я 110, Русфонд; rusfond.ru; e-mail: rusfond@rusfond.ru; moscow@rusfond.ru. Телефоны: в Москве 8-800-250-75-25 (звонок бесплатный), благотворительная линия МТС), тел./факс 8 (495) 926-35-63, с 10.00 до 20.00.

НЕОТЛОЖКА. Таблица с информацией о медицинских услугах: НАЗВАНИЕ, СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ, АДРЕС, ТЕЛЕФОН. Включает услуги от МИР СЛУХА, ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА Эксимер и др.