

Аллергия на холод: как от нее защититься и как лечиться – специалист

23.11.2022



Как выяснить, на холод ли именно реакция – или на что-то другое? Об этом нам рассказала эксперт федеральных каналов врач-дерматолог Наталия Жовтан. Она же объяснила, чем опасна холодовая аллергия, каковы ее симптомы и способах ее профилактики, а также – какие традиционные методы ее лечения существуют и что предлагает в отношении этой болезни медицина XXI века.

– Наталия Вячеславовна, являются ли возникающие вследствие реакции на холод зуд, покраснение аллергией?

– Холодовая аллергия – она же холодовая крапивница – является истинной аллергической реакцией. Да, бывает и так, что аллергическим триггером является температура: экстремально высокая – или же, наоборот, низкая. Наша кожа насыщена большим количеством рецепторов – в том числе и тех, которые чувствительны к высоким и низким температурам. И когда эти рецепторы активизируются, гистамин высвобождается в кровь и запускает каскад аллергических реакций. Если мы говорим о холодовой аллергии, то здесь низкая температура является провоцирующим агентом, который запускает аллергическую реакцию.

– Как она обычно проявляется?

– При снижении температуры окружающей среды у пациентов на открытых участках тела – лице, кистях рук – может возникнуть зуд разной интенсивности, могут появиться высыпания. Такие высыпания могут быть нерегулярными и менять свою локацию: сегодня они могут быть на правой руке, завтра – на левой. Волдыри могут сливаться, образуя причудливые формы, а могут оставаться изолированными, отдельными бугорками. Волдыри могут быть вначале розового цвета, а потом – если это длительно протекающий процесс – приобретать багрово-синюшную окраску.

– То есть, симптомы такие же, как при более привычных аллергиях?

– Холодовая аллергия по симптомам и жалобам ничем не отличается от любой другой аллергической реакции. И, естественно, она тоже снижает качество жизни пациента.

– Как понять, насколько все серьезно, и не пора ли аллергию лечить?

– Специфических анализов, которые бы определили холодовую аллергию, нет. Существует шкала интенсивности, которой пользуются врачи для понимания тяжести аллергии и последующего процесса лечения. Также существуют тесты. При подозрении на холодовую аллергию на открытые участки кожи прикладываются лед или охлажденные предметы, и оценивается реакция: степень покраснения, быстрота возникновения. Конечно, у любого человека даже без крапивницы будет реакция на холод – так проявляется спазм сосудов. Но если аллергии нет, то при удалении холодного предмета она в скором времени пройдет.

– Может ли холодовая аллергия пройти сама, без лечения?

– Крапивница может пройти и сама, без применения какого-либо лекарственного препарата – например, при нормализации у пациента работы эндокринной системы. Если эндокринная система работает хорошо, то наш организм сам убирает воспалительный процесс.

– Какие причины могут подтолкнуть к возникновению холодовой аллергии?

– Холодовая крапивница – это аутоиммунный процесс, который происходит спонтанно, вне зависимости от каких-либо прогнозов. Конечно, если холодовая крапивница имеется у родителей, велика вероятность, что и у детей она тоже будет. Но, например, пищевых или лекарственных предпосылок к аллергии на холод не существует. Эта болезнь может начаться внезапно и в любом возрасте, без каких-либо предварительных происшествий. Пациент может говорить, что раньше у него ничего подобного не наблюдалось, но нужно понимать, что организм человека нестабилен: происходит изменение работы внутренних органов, эндокринной системы. Кроме того, никто не отменял воздействия вирусных атак и окружающей среды.

– Могут ли болезни провоцировать возникновение холодовой аллергии?

– Как и любую другую крапивницу, холодовую аллергию могут спровоцировать заболевания желудочно-кишечного тракта, ведь нарушения пищеварительной системы неразрывно связаны с реакциями на коже. Известно, что панкреатит даже в состоянии небольшого обострения может давать холодовую аллергию. Такой микроорганизм, как хеликобактер пилори, тоже может давать дополнительную

провокацию. Могут способствовать онкологические заболевания, эндокринные нарушения – в частности, заболевания надпочечников, поскольку именно они вырабатывают в нашем организме естественные противовоспалительные гормоны. И если происходят какие-либо нарушения, а естественного противовоспалительного барьера нет – могут развиваться аллергические реакции. И иногда прием гормональных препаратов – тех же контрацептивов – тоже может провоцировать аллергические процессы, в том числе и холодовую аллергию.

– Как лечится холодовая аллергия?

– Проявление холодовой аллергии требует медикаментозной терапии – если это, конечно, не эпизодический случай, который прошел самостоятельно, и пациент на него даже не обратил внимания. Если же холодовая аллергия беспокоит постоянно и длительно, то без медикаментов не обойтись. Особенно, если высыпания начинают распространяться дальше, затрагивая другие участки тела: верхние конечности выше кистей рук, туловище. Основное лечение – базовая терапия. Как говорится: убери причину – вылечишь болезнь. Ведь если нет триггерного провоцирующего фактора, то и заболевание не развивается. Понятно, что, проживая в наших погодных условиях, убрать эти факторы невозможно...

– Какими препаратами лечится холодовая аллергия сегодня, появилось ли что-то принципиально новое?

– Чаще всего врачом назначаются антигистаминные препараты второго поколения, не вызывающие снотворного эффекта и имеющие пролонгированное действие на 24 и 48 часов, которые можно принимать сублингвально. То есть, лекарство можно не запивать водой, а просто положить под язык. Его действие начнется уже через 12-17 минут и продолжится в течение суток. Это делает лечение очень доступным. Но уже сейчас на смену антигистаминным препаратам приходит генно-инженерная терапия. В частности, препарат омализумаб.

Пациенты получают этот препарат в инъекциях, и любые крапивницы, в том числе и холодовые, которые не купируются известными антигистаминными препаратами, их перестают беспокоить, улучшая качество жизни в разы. Единственный минус таких препаратов – высокая стоимость. Но за ними будущее. При длительных и не поддающихся лечению вышеперечисленными препаратами аллергиях используются цитостатики и кортикостероидные гормоны. Они могут использоваться как короткими курсами, так и длительно – тут всё зависит от степени тяжести заболевания.

– Помогают ли при холодовой аллергии мази наружного применения?

– Эффективность наружной терапии при крапивнице любого генеза сомнительна. Она может менять свою дислокацию, и гоняться за каждым элементом не стоит. У пациентов младшего возраста в качестве отвлекающей терапии можно использовать такие препараты, как фенистил, который уменьшит зуд и немного снимет воспаление. Не помогают при лечении холодовой аллергии и всеми любимые энтеросорбенты. Назначение данных препаратов не имеет абсолютно никакого смысла.

– Расскажите, пожалуйста, подробнее о профилактике холодовой аллергии.

– Во-первых, нужно стараться избегать длительного пребывания на воздухе с низкими температурами. Пациенты с холодовой аллергией, как правило – не любители длинных морозных прогулок, и стараются быстрее перебраться из одного теплого помещения в другое. Защищайте кожу: носите перчатки, используйте специальные защитные средства.

– Что это за средства?

– Колд-крема, которые рекомендованы для нежной детской кожи при выходе на морозную и ветреную погоду.

– Можно ли выработать устойчивость к холодовой аллергии?

– Закалка – не самый лучший способ в лечении холодовой крапивницы. Она только ухудшит качество жизни пациента – и он все равно рано или поздно прибегнет к приему антигистаминных препаратов.

Елена Соколова

(ИА «Столица»)