**Алергічний риніт**

В останні десятиліття алергічні реакції у населення мають дуже широке поширення. За статистичними даними 8-12% жителів планети страждають різними формами алергії, які найчастіше розвиваються в 10-20 років.

**Алергічний риніт** – один з варіантів неадекватної реакції організму на різні зовнішні подразники – пилок квітучих рослин, укуси комах, цвілеві та дріжджові гриби, кліщі в бібліотечному, домашньому пилу, різні токсичні або ароматизовані хімічні речовини побутової хімії, предметах побуту, і на внутрішні подразники – певні продукти харчування або лікарські препарати.

Що робити, якщо у дитини або дорослого з’явився сезонний або цілорічний риніт? Як лікувати алергічний риніт, якими препаратами, ліками, краплями, спреями? Терпіти постійну закладеність носа, чхання, лоскотання та сверблячку в носі, сльозотечу не можна, це відбивається на настрої, стані нервової системи, порушує звичний спосіб життя і знижує працездатність. Крім того, постійний тривалий перебіг алергічного риніту, симптоми якого яскраво виражені, може провокувати виникнення носових кровотеч, поліпів у носі, отиту і синуситу, гаймориту, важкого порушення нюху і навіть бронхіальної астми.

При алергічному риніті симптоми починають проявлятися після контакту з алергеном. Якщо це шерсть тварин, то після перебування у приміщенні з домашніми тваринами, при використанні шерстяних ковдр, подушок, виникають тривалі напади чхання, вони можуть з’явитися у момент контакту з алергеном або через якийсь час, частіше вранці. Якщо це поліноз, то він може виникати у будь-який період, коли квітнуть дерева або бур’янисті трави – з весни по осінь. Причому, характерною ознакою алергічного риніту у дітей та дорослих є поперечна складка на носі, яка виникає від частого чухання носа при безперервному свербінні.

У людини з цілорічним алергічним ринітом може бути постійно закладений ніс, і дихати доводиться тільки ротом. Це призводить до хронічних застійних процесів, втрати смаку та нюху, може провокувати розвиток поліпів у носі, синуситу, отиту, оскільки симптоми алергічного риніту можуть ускладнюватися приєднанням вторинної інфекції при сильному набряку слизової і закупорці придаткових пазух. Також частим супутником алергічного риніту, симптомом є сльозотеча, неприємні відчуття в очах, свербіж, почервоніння кон’юнктиви очей, набряклість обличчя, можлива також поява алергічного кашлю, що в подальшому може провокувати розвиток бронхіальної астми.

При огляді отоларингологом, слизова оболонка порожнини носа пухка і бліда, виділення з носа найчастіше водянистого характеру. В глотці звичайно значних змін не буває, але іноді також можливий розвиток хронічного фарингіту, тонзиліту. При сезонному риніті серйозних ускладнень зазвичай не буває.

Особи, які страждають алергічним ринітом, дуже чутливі до різних хімічних запахів, до парфумерії, косметиці, до тютюнового диму, запахів побутової хімії, пральних порошків, нової меблів, їдким смердючим запахом нових килимових виробів та інших промислових товарів з випарами шкідливих речовин. Чому у населення останнім часом так часто виникають різні алергічні реакції, причини такого явища досі не ясні, існують лише теоретичні припущення.

**Що робити, якщо виникає алергія, як лікувати алергічний риніт дітям та дорослим?**

**Харчування** може посилювати перехресну алергічну реакцію Якщо у дитини або дорослого виникає алергія на пилок рослин, від того коли вона буває, можна визначити цвітіння яких трав або дерев викликає подразнення слизової оболонки. Це слід знати для того, щоб виключити з щоденного раціону ті продукти, які викликають перехресну алергію.

У певний час року, наприклад, навесні, коли цвіте береза, тополя, ліщина та ін., не можна, наприклад, вживати в їжу груші, яблука, картоплю, мед, петрушку та ін, з серпня по жовтень – цвіте амброзія, лобода, тоді з раціону слід виключити мед, майонез, капусту, кавуни тощо.

 **Створення комфортного повітря в приміщенні**

Від того, яке повітря в приміщенні, в якому людина перебуває більшу частину часу, спить або працює, багато в чому залежить стан дихальної системи і загального стану організму у алергіка. Приміром велика кількість килимових виробів, різних «пилозбірників», відкритих книжкових полиць, м’яких іграшок, пористих шпалер, важких штор – створює додаткові умови для скупчення пилу, алергенів, бактерій, токсичних речовин.

Бажано в період цвітіння рослин щодня проводити вологе прибирання, використовувати для створення комфортного повітря зволожувачі та очищувачі повітря з антиалергенними фільтрами.

**Обмеження контакту**

Звичайно, простіше боротися з проявами алергії, коли відома причина, джерело алергії. Щоб його визначити, потрібно здати шкірні проби у алерголога або здати кров на різні алергени. Знаючи ворога в обличчя, можна постаратися обмежити контакт з ним, якщо це продукти харчування, не вживати їх в їжу, якщо алергію викликає пилок рослин, ідеальних спосіб – виїзд до моря в сезон цвітіння алергенних трав і рослин.

**Промивання носа**

При сезонному алергічному риніті, лікування можливо доповнювати щоденним промиванням носа, дуже зручно для цієї процедури використовувати недорогий пристрій Долфін, причому, для промивання можна використовувати не готові пакетики з розчином, а готувати його самостійно – на склянку води чверть чайної ложки солі, і чверть ч. ложки соди, 2-3 краплі йоду. Можна промивати ніс готовими спреями з морською водою – Аква-маріс, Аллергол доктора Тайса, Квікс, Атривин-Море, Аквалор, Марімер, Гудвада, Долфін, Фізиомер.

**Плазмаферез**

За свідченнями лікаря можна проводити механічну чистку крові від імунних комплексів, алергенів, токсинів. Цей метод має деякі протипоказання і на жаль володіє короткочасною дією, але у важких випадках алергічних реакцій є досить ефективним.

На жаль, всі ліки від алергічного риніту використовуються тільки для пом’якшення симптомів – знижують нежить, зменшують набряк, закладеність носа, сльозотеча і свербіж. Досі медицина не знає, як назавжди позбутися від алергії, оскільки не відомі глибокі причини, пускові механізми такої неадекватної реакції імунної системи організму. Тому всі лікарські засоби, спреї, краплі від алергічного риніту застосовуються в якості симптоматичних засобів, що притуплюють проявів алергії, але які не можуть змінювати реакцію організму на алерген.

**Що сьогодні може запропонувати фармацевтична промисловість для лікування алергічного риніту?**

Ліки від алергічного риніту – **антигістамінні препарати.** При легкому ступені захворювання достатньо приймати антигістамінні препарати. В останні роки виробництво препаратів 2 і 3 покоління, таких як Цетрин, Зіртек, Зодак, Еріус скоротило сильну седативну дію цієї групи лікарських засобів, вони не володіють такими побічними діями, як препарати 1 покоління – затримка сечі, аритмія, нечіткість зору. Ці таблетки від алергії практично не мають снодійного ефекту, мають пролонговану дію і ефективно знімають симптоми алергічного риніту вже через 20 хвилин після прийому. Страждаючим алергійним нежитем показаний пероральний прийом Цетрину або Лоратадину по 1 табл. в день. Цетрин, Парлазин, Зодак можна приймати дітям з 2 років в сиропі. Найсильнішим антигістамінним препаратом на сьогоднішній день визнаний Еріус, діюча речовина Дезлоратадин, який протипоказаний при вагітності, а в сиропі можна приймати дітям старше 1 року.

**Гормональні препарати** – спреї, краплі від алергічного риніту Інтраназальні глюкокортикоїди, такі як Фликосанзе, Будесонид призначаються лікарем тільки при важкому перебігу алергії, коли лікування антигістамінними препаратами не дає ефекту. Використання різних гормональних інтерназальн

Ліки – **антогоністи лейкотрієнів.** При середньо-важкому та важкому алергічному риніті лікування можна доповнювати препаратами антагоністів лейкотрієнів, такими як Сингуляр, Аколат.

**Судинозвужувальні краплі**.

Зловживання цими засобами неприпустимо при алергічному риніті. Їх можна використовувати для зниження набряку носоглотки, зменшення виділення слизу, але не більше 5 днів, або тільки в рідкісних випадках. До таких крапель від алергічного риніту відносять – Нафтизин, Галазолін, Тизин, Назол, Віброцил. Вони не мають лікувальної дії, а лише полегшують дихання.

Назаваль – мікродісперсний порошок целюлози Це новий засіб, що перешкоджає проникненню аероалергенів через носову порожнину в організм. Мікродісперсний порошок целюлози з спрею-дозатора розпорошується на слизову оболонку носових ходів, утворюючи зі слизом міцну гелеподібну плівку. Це забезпечує природний бар’єр для проникнення полютантів і алергенів в організм. Засіб дозволено до використання вагітним жінкам, дітям з народження. Спосіб застосування – 3-4 р/день по 1 впорскуванню у кожний носовий хід.

**Гіпосенсібілізація до певних алергенів.**

Гіпосенсибілізуюча терапія широко використовується у випадках, коли відомий точний алерген, що викликає алергічний риніт у пацієнта. Якщо антигістамінні засоби не досить ефективні або протипоказані, пацієнту під шкіру вводять дози екстракту алергену, поступово їх збільшуючи, таке лікування може тривати до 5 років, з щотижневим введенням алергенів. Однак, такий метод терапії протипоказаний особам з бронхіальною астмою або серцево-судинними захворюваннями.

**Спреї** від алергічного риніту – стабілізатори мембран опасистих клітин До протиалергічних препаратів, спреїв від алергічного риніту відносять такі ліки, як Кромогексал, Кромоглін, Кромосол. Вони попереджають виникнення алергічних реакцій негайного типу, їх використовують при легких проявах алергії.

**Інші спреї**

Дуже ефективний при алергічному риніті назальний спрей Алергодил – блокатор гістамінових Н1-рецепторів, діюча речовина Азеластин. Проте, не рекомендується його застосування під час вагітності та дітям до 6 років. Для створення захисної плівки слизової оболонки носа, щоб скоротити контакт з алергеном, зараз лікарі широко застосовують для лікування алергічного риніту спрей Назаваль (целюлоза і екстракт часнику).

**Ентеросорбенти**

Також при алергічному риніті, лікування ентеросорбентами надає свою позитивну дію – Поліфепан, Полісорб, Ентеросгель, це засоби, які сприяють виведенню з організму шлаків, токсинів, алергенів, що може використовуватись у комплексній терапії алергічних проявів. Слід пам’ятати, що їх використання повинно бути не більше 2 тижнів, і прийом має здійснюватися окремо від інших лікарських засобів і вітамінів, оскільки знижується їх засвоюваність.

На жаль, алергічні реакції організму неможливо вилікувати ніякими народними засобами, оскільки більшість бабусиних рецептів оздоровлення організму складаються з рослинних лікарських зборів, настоїв, відварів. Якщо у дитини або дорослого, наприклад, поліноз, як лікувати алергічний риніт народними засобами, на які у нього можлива алергія? Ніяк, можна тільки погіршити стан і доповнити алергенами організм. Єдине, що можливо з народного лікування алергічного риніту – промивання носа слабким содно-сольовим розчином.