

В сезон простуд аллергикам надо быть осторожнее



Многие хронические заболевания ослабляют организм и делают его уязвимым для простуд и коронавирусной инфекции. Опасен ли COVID-19 для

аллергиков и как поддержать иммунитет в период разгула вирусов, рассказала врач Городской клинической больницы №52, аллерголог-иммунолог Ольга Мухина.

Как минимизировать риски

– Ольга Алексеевна, многие считают, что аллергия – болезнь не слишком распространенная, а опасный период для ваших пациентов – преимущественно весна и лето, когда пыльца летит. А сейчас осень, казалось бы, какие могут быть аллергены?

– На самом деле около 40 процентов населения нашей страны имеет какой-либо вид аллергии, и с каждым годом количество аллергиков растет. Осень – сезон грибковой аллергии: в первую очередь это плесневые грибки, которые активно размножаются в опавших листьях.

– Почему сочетание коронавируса и аллергии опасно?

– В целом любая аллергия – нарушение иммунного ответа в сторону его усиления. Организм аллергика воспринимает окружающий мир как нечто агрессивное и начинает защищаться. В процес-

Осень – время грибковой аллергии, в первую очередь на плесневые грибки, которые активно размножаются в опавших листьях



се этой защиты на слизистых дыхательных путей, а также на коже развивается хроническое воспаление.

Именно поэтому аллергиков и пациентов с бронхиальной астмой включают в группу повышенного риска. Если не контролировать воспалительный процесс в слизистых, человек становится более восприимчив к заражению вирусами. Для таких людей

условии соблюдения пациентом базисной ингаляционной терапии своего заболевания) нет.

Одевайтесь теплее

– И какие советы вы можете дать пациентам вашего профиля?

– Соблюдение масочно-перчаточного режима, социальной ди-

станции. Если есть возможность, то лучше всего – самоизолировать, перейти на удаленный вариант работы. Но главное – такие пациенты обязательно должны принимать все лекарственные препараты, назначенные их лечащим врачом. Особенно это касается пациентов с бронхиальной астмой. Ни в коем случае нельзя отменять или уменьшать объем базисной терапии самостоятельно.

По результатам международных и отечественных исследований, на сегодняшний день убедительных данных о прямой связи бронхиальной астмы и тяжелого течения коронавирусной инфекции (при

Если замерзли – первым делом нужно укутаться потеплее и выпить горячий чай

И еще один совет, который можно дать всем, независимо от наличия или отсутствия аллергии: обязательно тепло одевайтесь, сейчас это особенно важно. Любое переохлаждение – стресс для организма и иммунной системы. Когда мы замерзли или промочили ноги, вирусы и бактерии, попавшие в наш организм, находят в нем благоприятные условия для размножения. Поэтому постарайтесь одеваться по по-

годе, а если переохлаждение уже случилось – придя домой, сразу же переоденьтесь в сухую теплую одежду и выпейте горячий чай или молоко. Сейчас не нужно подвергать иммунитет дополнительной нагрузке.

Как выявить иммунодефицит

ДОМАШНИЙ ТЕСТ

По словам специалистов, первичный иммунодефицит – проблема распространенная и малодиагностируемая. Ольга Мухина рассказала о тревожных симптомах, которые могут стать поводом обратиться к специалисту-иммунологу.

- + Два или более случаев заболевания отитом за год.
- + Более двух случаев синуситов за прошедший год при отсутствии аллергии.
- + Две пневмонии, перенесенные в течение одного года, или если вы ежегодно переносите пневмонию.
- + Длительные (более двух месяцев) курсы антибактериальной терапии.
- + Хроническая диарея с потерей веса.
- + Частые случаи немотивированного подъема температуры.
- + Длительные случаи грибковой инфекции и инфекции слизистых.
- + Рецидивирующие глубокие абсцессы кожи и внутренних органов.
- + Повторные вирусные инфекции, такие как герпес, опоясывающий лишай, кондиломы и бородавки, стоматит или цистит.

Доктор из Московского на передовой

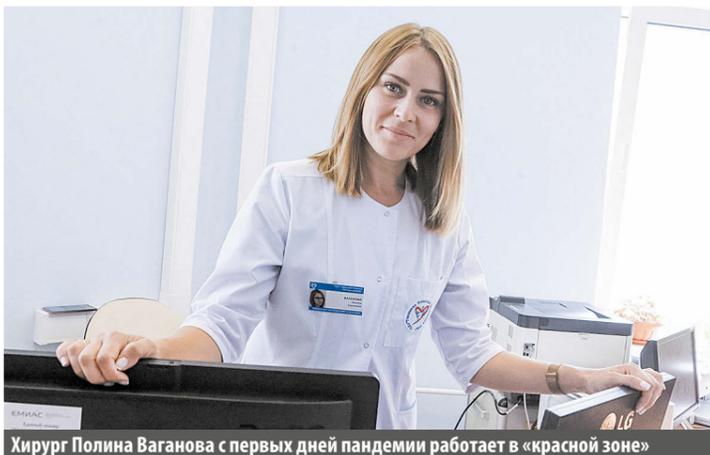
БОРЬБА С ПАНДЕМИЕЙ

Заведующая хирургическим отделением городской больницы нашего поселения Полина Ваганова вошла в одну из выездных консультационных медицинских бригад, созданных в столице для помощи пациентам с COVID-19 в стационарах. Медик возглавила бригаду №6, которая курирует перепрофилированные для лечения пациентов с коронавирусом медицинские организации в Западном административном округе Москвы.

В каждую из восьми бригад вошли по четыре специалиста: хирург, анестезиолог-реаниматолог, пульмонолог и инфекционист. Их главная задача – оказывать экстренные консультации пациентам с острой дыхательной недостаточностью. Также в зависимости от тяжести течения болезни специалисты помогают определить оптимальный метод диагностики и лечения, совместно с врачами на местах

разбирают сложные случаи и участвуют в медицинских консилиумах. Кроме того, члены бригады оказывают методическую и организационную помощь стационарам, в которых они остро нуждаются в связи с большим притоком пациентов.

– Главная цель создания таких бригад – консультативная помощь. Это не надзор, а скорее рука помощи коллегам по тактике лечения пациентов с коронави-



Хирург Полина Ваганова с первых дней пандемии работает в «красной зоне»

русной инфекцией, да и вообще по любым вопросам, связанным с функционированием инфекционных госпиталей, – рассказа-

ла Полина Ваганова. – Подобные бригады создавались еще весной этого года, и практика показала, что они необходимы. Так что про-

должаем работу в том же направлении. Старшие врачи бригад и большинство специалистов, которые вошли в бригады, раньше ездили помогать регионам. Так что это люди, которые приобрели разносторонний опыт в борьбе с COVID-19.

Весной-летом этого года Полина Ваганова уже участвовала в медицинских бригадах, помогающих регионам бороться с новой коронавирусной инфекцией. Они консультировали медучреждения, как правильно перепрофилировать стационары для приема больных с COVID-19. Ваганова ездила в командировки во Владимирскую область, Ямало-Ненецкий автономный округ и Казахстан.

Светлана ГАВРИЛОВА
Фото Виктора ХАБАРОВА

Поддержите иммунитет

– Ну а поддержать иммунитет как-то можно? С начала пандемии на нас обрушился целый шквал рекламы всяких практически волшебных средств, иммуностимуляторов...

– У нас есть отдельная группа пациентов с врожденным иммунодефицитом. Иммуностимуляторы, назначаемые специалистом, предназначены именно для таких людей. А если мы говорим о человеке с нормальным иммунитетом, то прежде всего нужно понять, что все иммуностимуляторы и иммуномодуляторы – препараты небезопасные. Грамотные иммунологи никогда не назначают их без острой необходимости, потому что мы не знаем, чем это обернется в долгосрочной перспективе. Бесконтрольный прием подобных препаратов влечет за собой риск развития аутоиммунных заболеваний.

Основные разумные способы поддержать иммунитет – это здоровый образ жизни, качественное питание, сон, соблюдение режима отдыха и труда и обязательные физические нагрузки, которые являются стимулятором выработки интерферонов – белковых молекул, обеспечивающих противовирусный иммунитет. Больше гуляйте и меньше нервничайте, а главное – своевременно лечите инфекции. Ни в коем случае нельзя переносить болезнь «на ногах».

Дарья СОКОЛОВА

Фото Виктора ХАБАРОВА

P.S. В следующем номере газеты читайте интервью с врачом-ревматологом о том, какие болезни суставов активизируются осенью.