

## Аллергия на холод



Аллергологи предполагают, что больше всего неприятностей в 21 веке людям доставят не пыльца растений и домашняя пыль, а солнце и холод. Некоторые люди, страдающие от холодовой аллергии, и не догадываются о причине своих неприятностей, которыми являются морозный воздух или холодная вода.

Существование аллергии на холод признано относительно недавно. Люди, подверженные аллергии на холод, очень страдают в холодное время года. В сильные морозы им становится

трудно дышать, возникает сильный кашель, который трудно остановить, резко краснеет кожа... Как только грянут первые морозы, стоит такому человеку, страдающего аллергией на холод, выйти на улицу, как его лицо и руки опухают и покрываются волдырями, начинают зудеть и чесаться, а глаза слезятся... Правда, после получаса в теплой комнате организм приходил в норму, но стоило оказаться на улице, как все начинается снова...

Холодовая аллергия чаще всего проявляется крапивницей и входит в группу температурной аллергии - такая реакция бывает и на тепло, и на холод.

Аллергия на холод проявляется в сырую погоду, при контакте с прохладной водой, сквозняками, при переходе из

холодного помещения в теплое. Даже если вы в летний день в очень жаркую погоду сядете на лавочку в тени, аллергия на холод может проявиться и обостриться. Чем холодней климат - тем выше риск «подцепить» эту болячку. И бешеный ритм жизни, хронические стрессы, поголовно неправильное питание, загазованный воздух - в такой ситуации организму порой бывает достаточно легкого толчка для того, чтобы сорваться и «выдать» неадекватную реакцию. Итак, человеку,



предрасположенному к аллергии на холод, придётся забыть не только о лыжных прогулках, но и о теплом море. Без таблеток он не сможете сделать и шагу.

Медики долгое время отказывались признавать существование холодовой аллергии. Ведь мороз сам по себе не является аллергеном. Но как тогда



объяснить тот факт, что при понижении температуры у некоторых людей появляются такие характерные симптомы, как насморк, сыпь на коже, слезливость? При этом стоит вернуться в теплое помещение, как хворь отступает.

Большинство специалистов полагают, что в

специфической реакции организма на холод виноваты белки. При понижении температуры некоторые из них слипаются, объединяясь в комплексы. Иммунная система воспринимает их как нечто чужеродное и начинает активные боевые действия. В результате этой невидимой войны человек получает целый букет неприятностей. Но под воздействием тепла группы белков возвращаются в исходное состояние, иммунной системе становится не с кем бороться, и происходит волшебное выздоровление.

### **Аллергия на холод может обладать несколькими проявлениями:**

- ✓ холодовая крапивница — на кожном покрове образуются волдыри похожие на ожог от крапивы. Их появление сопровождается зудом; В ходе исследований, проведенных учеными Финляндии, выяснилось, что чаще от нее страдают женщины (в 70% случаев). Как правило, «дебют» заболевания приходится на возраст 25-30 лет, обычно после перенесенных инфекционных заболеваний. Сначала поражаются места, незащищенные от воздействия неблагоприятных погодных условий (это лицо, руки, уши, слизистая губ), а со временем – и остальные участки тела. На морозе кожа начинает зудеть, появляются отек и плотные высыпания розового или белесоватого цвета. Только не путай холодовую крапивницу с нормальной реакцией организма на



резкую смену температуры. В последнем случае краснота и зуд проходят через 20-30 минут. Если неприятные ощущения сохраняются несколько часов (вплоть до двух суток), скорее всего, это холодовая аллергия. При тяжелых формах заболевания могут наблюдаться слабость, озноб, общее недомогание, понижение артериального давления, головная боль, головокружение, одышка, учащенное сердцебиение. В отдельных случаях имеют место тошнота и боль в области живота. Причем эти признаки часто возникают, когда человек уже отогревается – через 15-20 минут после возвращения с улицы.

Если заболевание не носит наследственный характер, то без применения специального лечения проходит в среднем через 6-7 лет. Своевременное обращение к квалифицированному специалисту поможет значительно ускорить этот процесс. В настоящее время существуют методики, которые не только уменьшают неприятные ощущения, снижая чувствительность организма к температурным воздействиям, но и в кратчайшие сроки избавляют от этого недуга раз и навсегда.

- ✓ холодовой дерматит — вызывает покраснение, зуд и отшелушивание дермы, при тяжёлом течение болезни наблюдается общий отёк тела;
- ✓ холодовой ринит (насморк) — находясь на холоде у человека, активно выделяется слизь в носовых ходах, симптомы бесследно пропадают в тёплых помещениях;
- ✓ холодовой конъюнктивит — сильное слёзоотделение и резь в глазах на



морозном воздухе.

- ✓ Холодовая мигрень  
На ветру ломит лоб, виски. Появляется головная боль, которая проходит в тепле.

- ✓ Холодовая крапивница  
В первую очередь страдают уши, лицо, руки, губы, а затем и все остальные участки тела. Появляются покраснения и зуд. Обострения случаются осенью, зимой и ранней весной. Но заболевание может дать о себе знать и летом, если, например, помыть руки в ледяной воде или присесть в тени на скамеечку в жаркий день.
- ✓ Псевдоаллергический конъюнктивит  
Характерными признаками такой холодовой аллергии являются слезотечение, покраснение век, повышенная чувствительность к свету.
- ✓ Псевдоаллергический ринит  
На улице резко начинается насморк или, наоборот, закладывает нос.
- ✓ Метеорологический хейлит  
В этом случае кайма губ воспаляется, становится сухой, покрывается мелкими чешуйками.

Не надо путать описанные симптомы с природной защитой организма от холода и ветряной погоды, которые не причиняют существенного дискомфорта и быстро исчезают в теплой среде.



### Диагностика холодовой аллергии.

Трудность обнаружения аллергии на холод состоит в том, что такие больные зачастую не обращаются к врачам аллерголог-иммунологам. Так как нередко кажется естественным, что при низких температурах глаза слезятся на морозе, насморк начинается...и это расценивается как обычная простуда. И

только после того как пациент начинает замечать, что эти симптомы повторяется из года в год, он решает обратиться к специалистам.

В связи с этим, очень важно определить характер и форму аллергической реакции. Для этого используются сложные исследования с применением специальной аппаратуры. Но существуют и другие, более простые *способы, определения аллергии на холод*. Но существуют и другие, более простые *способы, определения аллергии на холод*.

### Тест на холодовую аллергию.

Чтобы определить есть ли у человека предрасположенность к аллергии на холод необходимо взять кубик льда и на несколько минут (5 — 8) приложить его к руке. Если в месте соприкосновения возникнет сыпь, появится жжение или зуд, можно сказать, что он имеет все шансы стать жертвой холодовой аллергии.



**Проба с кусочком льда**



**Элементы уртикарной сыпи (крапивница) при положительной холодной пробе**

## Лечение холодовой аллергии.

Средняя продолжительность первого обострения – 1,5 года. Без применения специального лечения холодовая крапивница проходит в среднем через 6-7 лет. В период обострения заболевания, как правило, назначают симптоматическую терапию: различные лекарственные препараты, обладающие противоаллергическим действием. При попытке отменить эти препараты проявления болезни быстро возобновляются. Такие больные должны пройти курс лечения у аллерголога. Доказано, что сенсibilизации организма, то есть повышенной его чувствительности, способствуют различные хронические заболевания – гайморит, тонзиллит, холецистит, кариес зубов, а также гельминты (глисты). Поэтому своевременное и тщательное лечение этих заболеваний – необходимое условие для избавления от холодовой аллергии. Этой же цели служит и постепенное, систематически проводимое закаливание. Обычно рекомендуют начинать с водных процедур: обтирания, обливания, душа. Сначала вода должна быть 36-38 градусов, через несколько дней температуру можно снизить до 35-37 градусов, а еще через три недели – до 34-36 градусов. Если при снижении температуры возникнет аллергическая реакция – появится крапивница, то температуру воды следует поднять на градус выше. Через 5-6 дней опять попробуйте снизить ее. Постепенно температуру воды доводят до +10 градусов. После водной процедуры обязательно надо растереть тело махровым полотенцем до покраснения кожи.

Людам, подверженным холодовой аллергии, перед выходом на улицу в морозный день рекомендуется лицо, шею, руки смазывать слоем детского крема. С целью предотвращения тяжелых реакций не рекомендуется купание таких больных в реках, озерах, длительное пребывание на холодном воздухе.

Также существует новый уникальный метод лечения аллергических заболеваний – аутолимфоцитотерапия. Данный метод помогает пациентам избавиться от холодовой аллергии. Суть метода заключается в восьмикратном введении под кожу с интервалом в 2 дня иммунокомпетентных клеток – лимфоцитов, выделенных из собственной крови больного холодовой крапивницей. Продолжительность курса лечения – от трех до четырех недель. Метод абсолютно безопасен и не имеет возрастных противопоказаний. Дает стойкий клинический эффект при лечении холодовой аллергии.

Инновационным методом является аутолимфоцитотерапия. Она была разработана в России, запатентована в 1992 году и до сих пор не имеет аналогов в мире. Суть метода заключается в 6-8-кратном введении под кожу собственных лимфоцитов, обработанных особым образом. Они сохраняют все поверхностные рецепторы, несущие информацию о встреченных ранее аллергенах, и постепенно «приучают» организм к адекватной реакции на холод. Противопоказаний к такому лечению совсем немного: выраженное обострение аллергического процесса, астматическое состояние, беременность, злокачественные новообразования, хронические заболевания внутренних органов. Инъекции делают даже детям старше 12 лет. Впрочем, так легко и быстро можно справиться только с самой простой формой холодовой аллергии, когда повышенная чувствительность к низким температурам вызвана исключительно внешними (погодными) факторами. Но бывает и так, что аллергия на холод является следствием какого-либо заболевания или скрытой патологии.

Очень часто ее провоцируют описторхоз, лямблиоз, вялотекущие инфекции, интоксикации и нервно-вегетативная дисфункция. Поэтому при первом же подозрении на аллергию необходимо установить причину заболевания. Это можно сделать даже в домашних условиях. Достаточно провести так называемый Дункан-тест. Для этого нужно положить небольшой кусочек льда на запястье или в район предплечья, подержать 20 минут и посмотреть на реакцию. Если в момент охлаждения или в процессе согревания на коже появились зуд и сыпь, можно говорить об индивидуальной реакции организма на понижение температуры. Если этих симптомов нет, скорее всего, аллергия является следствием какого-либо заболевания. А вот какого именно, можно будет узнать только после дополнительных лабораторных исследований.

### **Массаж для носа**

Еще одна форма аллергии на холод часто маскируется под легкую простуду. На морозе начинает закладывать нос или, напротив, из него течет в три ручья, но стоит только вернуться в теплое помещение, как симптомы моментально исчезают. Так продолжается до самой весны. Медики называют это состояние псевдоаллергическим ринитом. Борьба с ним несложно. За 10-15 минут до выхода из дома желательно закапать в нос капли с антигистаминным эффектом. А вот сосудосуживающие типа нафтизина и галазолина использовать категорически нельзя. Мало того что они сушат слизистую, так еще после 3-4 дней облегчения ухудшают ситуацию:





ощущение заложенности появляется не только на улице, но и в помещении. Находясь на морозе, необходимо дышать только через нос, желательно прикрыв его шарфом. Если симптомы не исчезают, сделай точечный массаж.

Для этого нужно приложить боковые стороны больших пальцев к крыльям носа и выполнять быстрые вращательные движения по часовой стрелке на протяжении 1,5-2 минут. Затем подушечками мизинца, безымянного и среднего несколько раз пройди по зоне под глазами от носа до ушей, чередуя поглаживания и растирания. И наконец, четырьмя пальцами помассируй круговыми движениями лоб от центра к вискам. А если есть возможность и желание, пройди несколько сеансов иглорефлексотерапии.

### **Неверь слезам своим**

Стоит в зимнее время выйти на улицу, как глаза начинают слезиться. Стужа и резкий ветер вызывают сужение носослезного канала, и скапливающаяся влага, вместо того чтобы попадать в носоглотку, перекачивается через край века. Пустить на морозе две-три скупые слезы вполне естественно. Но если красоты зимнего пейзажа скрывает от взора водопад беспричинных слез, веки краснеют, чешутся, возникает повышенная чувствительность к свету, а в теплом помещении симптомы резко пропадают, пора бить тревогу. Речь идет о псевдоаллергическом конъюнктивите. Столкнувшись с этим неприятным заболеванием необходимо за 2-3 часа до выхода из дома использовать глазные капли с противовоспалительным действием. От контактных линз и косметики на время лучше отказаться.

А вот солнечные очки с темными стеклами придутся впору, ведь яркий свет и блеск снега являются дополнительными факторами раздражения. Если не хочешь занести микробы на слизистую глаз, ни в коем случае не три их руками и не смахивай слезы пальцами. Воспользуйся чистым носовым платком. И обязательно пройди обследование у офтальмолога, поскольку повышенная слезоточивость может сигнализировать о наличии грибка или клеща (демодекса), паразитирующего в железах хрящей век.

### **Купите криокрем для губ**

Помимо прочих неприятностей холод может вызвать метеорологический хейлит. Под воздействием ветра и мороза красная кайма губ воспаляется, становится сухой,



покрывается мелкими чешуйками, появляются язвочки. Предупредить болезнь проще, чем вылечить. Поэтому перед выходом на улицу губы нужно густо намазать гигиенической помадой (если не желаешь обходиться без декоративной, то первым слоем наложи гигиеническую, а вторым – цветную), а еще лучше – нанести специальный криокрем, он оптимизирует теплоотдачу при агрессивном воздействии низких температур и ветра. Только учти, что такое защитное средство не рекомендуется держать на коже более 8 часов. Если, несмотря на принятые меры предосторожности, неприятность все же приключилась, лечение будет зависеть от формы заболевания. При покраснении, отеке и болезненных язвочках понадобятся специальные мази, возможно, гормональные (какие именно, назначит дерматолог).

Если же появились сухость и шелушение, а в уголках губ возникли так называемые заеды, пригодятся противозудные и противоаллергические средства. Шероховатости легко убрать с помощью пилинга. Помассируй губы мягкой зубной щеткой и намажь их жирным кремом или питательным бальзамом. Но имей в виду: постоянные раздражения в уголках могут сигнализировать о нехватке в организме витамина А. Если заеды появляются вне зависимости от метеорологических условий, смазывай болячки масляным раствором ретинола (витамин А). Кстати, пока кожа губ не восстановится, необходимо отказаться от декоративной помады. Красители разъедают ранки, а это открытые ворота для инфекций.

### **Мороженое не для головы**

Всего нескольких минут, проведенных на промозглом ветру, бывает достаточно для того, чтобы начало ломить лоб, виски и свело скулы. Но стоит спуститься в метро или сесть в автобус, и неприятные ощущения как рукой снимает. Правда, ненадолго, до первого глотка холодного молока или порции мороженого. По-английски такое состояние называется ice-cream headache – головная боль от мороженого, или холодовая мигрень. В этом случае правило может быть только одно – береги себя! Перед выходом из помещения надевай теплый головной убор. Никакого мороженого и холодных напитков на улице. А дома, прежде чем отведать ледяное лакомство, дай ему слегка подтаять. Если в жаркий день хочется отведать холодного напитка, пей его мелкими глотками.

В семье, где есть такие больные, должна быть маленькая домашняя аптечка. В ее состав войдут десенсибилизирующие средства, одно из которых нужно дать сразу при появлении зуда или отека кожи. В

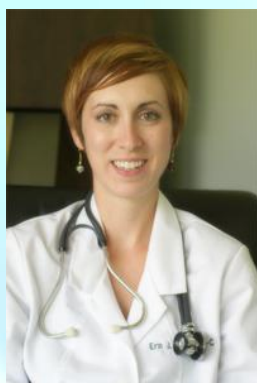


домашних условиях можно использовать теплые ванны с отварами ромашки или крахмалом, которые действуют успокоительно. Такие мероприятия расцениваются как первая помощь при холодовой аллергии, которой обязаны владеть родители. В дальнейшем же вам необходим совет специалиста (дерматолога, аллерголога).

### Мнение специалистов:



**Фредерик К. Ренольд, доктор медицинских наук, FASAAI, FACP**  
Доктор Ренольд практикующий специалист с 1989 года. Он возглавляет отделение аллергологии и иммунологии. Доктор Ренольд окончил Школу медицины Университета Женевы, Швейцария, в 1981 году. Специализировался по аллергологии и иммунологии в Университете Калифорнии в Сан-Франциско. Доктор Ренольд является сертифицированным специалистом по внутренним болезням (1984, 1996) и дипломат Американского совета по аллергологии и иммунологии (1987, 2003). Он является членом Американской академии врачей и Американского Колледжа аллергологии, астмы и иммунологии. Доктор Ренольд живет со своей семьей в Нортбук. Он свободно говорит на французском и немецком языках.



**Эрин Дж. Гибсон**  
Практикующий врач с 2008 года, выпускник университета Grand Valley State, степень магистра. Имеет семилетний опыт работы в отделении аллергологии и иммунологии, является членом Американской академии врачей, Мичиганской академии врачей.

*«В 75% случаев аллергия проявляется кожной реакцией. Лучшим средством для профилактики и устранения высыпаний является регулярное использование жирных питательных кремов. Если на улице ниже +5° С, перед выходом нельзя пользоваться увлажняющими косметическими средствами. Иначе частицы воды, входящей в ее состав, превратятся в кристаллики льда. А это может закончиться шелушением, пятнами на коже и даже обморожением.*

*С профессиональной точки зрения «холодовая аллергия» – прежде всего реакция периферических сосудов на факторы внешней среды, к числу которых относится и холод. У людей, страдающих какими-либо недугами, это может быть следствием хронической интоксикации организма. При нормализации нарушенных функций, правильной организации режима питания, эмоциональной сферы и проведении детоксикационных мероприятий эти явления исчезают.»*

## Навстречу морозам

В морозную погоду полезно за полчаса до выхода из дома выпить теплый чай и нанести на открытые участки кожи слой жирного крема или прокипяченного масла (избавиться от блеска можно с помощью рассыпчатой пудры).



Особое внимание удели своему питанию. В случае возникновения зуда и сыпи рекомендуется на протяжении 1-2 недель употреблять только гипоаллергенные продукты, а также полностью исключить из рациона блюда с пищевыми красителями и консервантами. Исключительным случае аллергическая реакция продержится значительно дольше.

Утепись по максимуму: надень шапку, перчатки, закрой лицо шарфом. Желательно, чтобы одежда, непосредственно соприкасающаяся с телом, была из 100%-ного хлопка. Шерсть и синтетика могут усилить аллергические проявления.

Предотвратить рецидивы поможет закаливание. Попробуй обтирание водой с постепенным снижением температуры (с 20-25° С до 10-15° С за 3-5 дней). В дальнейшем дополни его контрастными обливаниями.

Находясь на воздухе, время от времени массируй нос и щеки давящими и пощипывающими движениями.

Если на лице появились высыпания, сделай горячий компресс или припарку. Для этого следует смочить полотенце (салфетку) в отваре ромашки и мяты, содовом растворе или разведенном кукурузном крахмале, отжать и наложить на пораженные участки на две-три минуты.

Для профилактики заболевания полезно делать контрастные компрессы из отвара цветков календулы, ромашки или шишек хмеля. Горячую повязку следует держать на коже две минуты, холодную – одну.

\*\*\*