

# Гипоаллергенный быт: что нужно знать пациентам?

Пациенты с пищевой аллергией и другими аллергическими заболеваниями нуждаются в поддержании гипоаллергенного быта. За ответами на наиболее частые вопросы пациентов по этой теме «Вестник» обратился к Алле Олеговне Литовкиной, врачу – аллергологу-иммунологу, младшему научному сотруднику ФГБУ «ГНЦ Институт иммунологии» ФМБА России.

## Какие аллергены наиболее характерны для помещений?

Главными «виновными» аллергенами помещений являются домашняя пыль и клещи домашней пыли. Домашняя пыль является сложным, многокомпонентным аллергеном и может содержать частицы животного происхождения (шерсть и перхоть домашних животных, перья и пух птиц, фрагменты насекомых), растительного происхождения (древесная пыль, частицы тканей, пыльцевые аллергены, попадающие в помещение с улицы), грибкового происхождения (споры плесневых и дрожжевых грибов). Отдельно выделяют книжную (библиотечную) пыль.

Клещи домашней пыли (или клещи рода *Dermatophagoides*) являются синантропными организмами, то есть их жизнь тесно связана с жизнедеятельностью и жилищем человека. Данные клещи питаются слущенным эпителием человека, поэтому характерные места их обитания – это матрасы и постельные принадлежности, обивка мягкой мебели, ковры. Сами клещи не представляют опасности для человека: они не кусаются и не переносят инфекционные заболевания, однако их фекалии являются сильными аллергенами, ответственными за обострение таких заболеваний, как бронхиальная астма, аллергический риноконъюнктивит и атопический дерматит.

Аллергены грибов условно можно разделить на две группы: сезонные «уличные» и круглогодичные, находящиеся внутри закрытых помещений. Во внешней среде преобладают споры грибов родов *Alternaria* и *Cladosporium*, а также *Aspergillus*, *Penicillium*, *Bortrytis*. Концентрация спор грибов в воздухе повышается в теплую погоду в конце лета и в начале осени; они в большом количестве присутствуют в гниющих растениях (например, скошенный газон) и опавших листьях. С улицы данные аллергены, как и сезонные пыльцевые аллергены, могут попадать в помещение через кондиционеры, вентиляцию и при проветривании.

Грибы родов *Cladosporium* и *Rhizopus* часто обнаруживаются в сырых деревянных домах. Круглогодично обитают в закрытых помещениях грибы рода *Aspergillus* и *Penicillium*: их можно обнаружить в подвалах, в ванных комнатах, на подоконниках, в горшках с комнатными растениями, а также в испарителях и увлажнителях воздуха, которые могут стать дополнительным источником их поступления в воздух.

## Домашние животные и аллергия: существуют ли гипоаллергенные животные?

Кошки чаще собак и других домашних животных являются причиной аллергических заболеваний. Существует заблуждение, что животные с короткой шерстью или вовсе без нее, а также особи определенных пород, являются гипоаллергенными. Такие утверждения ложны, так как аллергенами животных являются не только шерсть, но и слущенный эпителий, секреты сальных, слюнных, половых желез и любые другие выделения животных. Эти аллергены присутствуют у всех животных независимо от их пола и породы, поэтому все животные потенциально аллергенны. К обострению заболевания может привести не только прямой контакт с животным, но и ношение одежды из натуральной шерсти или наличие в помещении шерстяных изделий, например ковров и декоративных шкур животных.

Сенсибилизация к грызунам (морские свинки, хорьки, кролики, песчанки), которых держат в качестве домашних питомцев, распространена меньше, чем к кошкам и собакам, но также может быть причиной аллергического заболевания. Источниками аллергенов могут быть наполнители для клеток и корма этих животных: опилки, солома, сено, зерновые и злаковые корма.

Домашние птицы, содержащиеся в клетках, тоже могут быть потенциальным источником аллергенов. У людей, сенсибилизированных к аллергенам перьев птиц, могут возникать аллергические

реакции при контакте с перьевыми подушками и перинами, а также при ношении пуховой одежды, например зимних курток (пуховиков).

Рептилии и домашние рыбки тоже могут оказаться проблемой для аллергиков: например, мотыли и дафнии, входящие в состав большинства кормов для аквариумных рыбок, являются сильнейшим аллергеном.

Тараканы и моль хоть и не являются домашними животными, но зачастую присутствуют в жилых и рабочих помещениях и могут вызывать сильнейшие аллергические реакции.

## Какие еще аллергены характерны для помещений?

В англоязычной литературе встречается термин *indoor allergens* (внутридомовые аллергены). Помимо наиболее распространенных аллергенов, перечисленных выше, к внутридомовым аллергенам можно отнести строительные материалы (гипсокартон, лакокрасочные покрытия, древесина), бытовой текстиль, средства для уборки помещений, ароматизаторы воздуха, а также «кухонные» аллергены, к которым относятся микрочастицы пищевых продуктов, образующиеся при готовке (например, мука, микрочастицы растительного масла, летучие аллергены). Сенсибилизация к данным аллергенам распространена незначительно.

## Как бороться с домашними аллергенами?

Основой профилактики и лечения аллергических заболеваний является прекращение контакта с причинно-значимыми аллергенами. Если от аллергена невозможно избавиться полностью, необходимо минимизировать контакт с ним.

**Рекомендации по устройству быта для больных с аллергией можно разделить на общие (неспецифические) и специфические, зависящие от причинно-значимого аллергена.**

**К общим рекомендациям относится,** прежде всего, избавление от пыленосителей: ковры с высоким ворсом, плюшевые или ворсинчатые ткани штор, обивка мебели, декоративных стеновых панелей, мягкие игрушки могут накапливать на своей поверхности не только домашнюю пыль, но и пыльцу растений и споры грибов. Книжки и предметы декора рекомендовано держать в шкафах за стеклом.

Рекомендуется как можно чаще проводить влажную уборку помещения. Если уборка проводится самим больным с аллергией, ему рекомендовано использовать средства защиты – перчатки и маски.

Создание благоприятного микроклимата помещения крайне важно и касается не только аллергиков: оптимальная температура помещения составляет 24–25 °C в летний период и 20–24 °C в зимний; влажность воздуха колеблется в пределах 45–60%. Помните о том, что кондиционеры и увлажнители воздуха могут быть местом размножения плесневых грибов, поэтому осуществляйте их профилактическую чистку. Очистители воздуха с фильтрами тонкой очистки (HEPA-фильтры) эффективно очищают воздух помещения не только от аллергенов, но и от бактерий, аэрозольных и взвешенных в воздухе частиц. Осуществляйте плановую замену и очистку фильтров.

HEPA-фильтрами могут быть оснащены не только очистители воздуха, но и пылесосы, рекомендованные для аллергиков: такой фильтр предотвращает обратный выброс аллергенов в воздух при уборке.

Не создавайте условий для размножения насекомых: содержите в чистоте помещения, где хранятся продукты питания; храните сыпучие крупы и бакалею в закрытых контейнерах. Шубы и шерстяные вещи храните в закрытых чехлах или вакуумных пакетах. При появлении тараканов и моли своевременно проводите дезинсекцию.

**Пациентам с аллергией к домашней пыли и клещам домашней пыли** стоит обратить осо-

бое внимание на постельные принадлежности: подушки, одеяла, матрасы не должны содержать натуральных компонентов – пуха, пера, шерсти. Предпочтительны изделия из синтетических материалов, которые можно стирать при высокой температуре (выше 60 °C). Подушки и одеяла стоит стирать не реже одного раза в месяц, а по-

подобных мер, сомнительны. Немногочисленные исследования кормов, снижающих концентрацию главного аллергена кошек в организме самих животных, показывают многообещающие результаты, но в настоящее время накоплено слишком мало данных, чтобы сделать однозначные выводы относительно достоверности результатов.

## Основой профилактики и лечения аллергических заболеваний является прекращение контакта с причинно-значимыми аллергенами

стельное белье – не реже одного раза в неделю. Рекомендовано проводить обработку спального места, мягкой мебели, ковров специальными акарицидными (противоклещевыми) средствами, которые можно приобрести в магазинах для аллергиков. Пациентам с атопическим дерматитом, сенсибилизированным к клещам домашней пыли, рекомендовано использовать специальные наматрасники и чехлы для подушек, изготовленные из очень плотного материала и препятствующие попаданию клещей на постельное белье.

**Пациентам с пыльцевой аллергией** стоит ограничить проветривание помещения в сезон пыления причинно-значимых аллергенов или осуществлять его через окно, завешенное влажной тканью. Пыльцевые аллергены могут проникать в дом при использовании кондиционера, если он не оборудован специальным фильтром тонкой очистки воздуха. Пыльца может оседать на уличной одежде и обуви, поэтому в сезон цветения следует менять и стирать одежду как можно чаще. Некоторые комнатные растения имеют перекрестно-реагирующие аллергены с аллергенами пыльцы деревьев, злаковых и сорных трав, поэтому держать комнатные растения нежелательно. Влажная уборка и использование очистителя воздуха существенно улучшают течение пыльцевой аллергии.

**Пациентам с грибковой аллергией** крайне важно следить за влажностью воздуха в помещении и не допускать его повышенного увлажнения при использовании кондиционеров и увлажнителей воздуха. Если повышенной влажности избежать нельзя, стоит использовать осушители воздуха; также обязательно регулярное проветривание. В ванной комнате и во влажных помещениях необходимо следить за состоянием стен, потолка, канализационных стоков и вентиляционных шахт: при появлении плесени проводится специальная противоплесневая обработка, а в некоторых случаях может потребоваться косметический ремонт. Не следует держать в помещении цветы: почва в цветочных горшках может быть источником грибковых аллергенов.

**Пациентам с эпидермальной аллергией** не рекомендуется держать домашних животных! Даже после того, как животное удалено из жилого помещения, проходит 12–16 недель, прежде чем концентрация аллергенов становится ниже пороговой.

Если у человека уже есть аллергия к какому-либо виду животных, не стоит заводить питомца другого вида: не исключены перекрестные реакции между ними. Стоит помнить, что спектр сенсибилизации может расширяться при постоянном контакте с аллергеном, и реакция может появиться позже.

Если аллергия развилась уже после приобретения животного, а избавиться от домашнего питомца не представляется возможным, то следует ограничить доступ животного в спальню. В настоящее время существуют специальные моющие средства для мытья кошек и собак, уменьшающие количество их аллергенов, однако данные, подтверждающие эффективность

## Стоит ли пациентам с сенсибилизацией к домашним аллергенам соблюдать гипоаллергенную диету?

Общую неспецифическую диету соблюдать не нужно, однако стоит помнить о феномене перекрестной реактивности между аллергенами из разных источников из-за сходства их химической структуры и пространственной конфигурации.

■ Пациенты с сенсибилизацией к аллергену клещей домашней пыли Der p 10 (тропомиозин) могут перекрестно реагировать на аллергены ракообразных (креветки, крабы, лобстеры, лангустины, раки) и моллюсков (мидии, устрицы, морские гребешки, осьминоги, кальмары, улитки, моллюски-ножи (навахас), вонголе, морские ушки). Пациенты с сенсибилизацией к аллергенам клещей домашней пыли могут реагировать непосредственно на клещевые аллергены в пищевых продуктах, например, при контаминации муки клещами (синдром «pancake»).

■ Пациенты, сенсибилизированные к аллергену кошки Fel d 2 (сывороточный альбумин), могут реагировать на свинину (синдром «pork-cat»). Как правило, реакция возникает сразу же после употребления сырой, копченой или сушеной свинины. Описаны случаи развития аллергических реакций на говядину, курятину и молоко у пациентов с синдромом «pork-cat». Аллергены перхоти лошади, собаки и хомяка, относящиеся к группе сывороточных альбуминов, также могут быть ответственны за развитие аллергии на мясо. Первичная сенсибилизация к аэроаллергенам птиц (сывороточные протеины) может приводить к развитию аллергии на сырой или слабо обработанный термически желток яйца (сывороточный альбумин Gal d 5). У таких пациентов возможно развитие аллергических реакций и на мясо птицы, но такие реакции встречаются крайне редко из-за того, что мясо птицы употребляется в пищу после длительной термической обработки, в ходе которой термолabile сывороточные альбумины разрушаются (синдром «bird-egg»).

■ Пациенты с грибковой сенсибилизацией к мажорным аллергенам *Cladosporium Herbarum* и *Alternaria Alternata* могут реагировать на шпинат или пищевые грибы, однако описаны единичные случаи подобных перекрестных реакций. Описаны случаи аллергических реакций на заменитель мяса для вегетарианцев марки Quorn (продается в России), который производится из микопротеинов. Гораздо чаще у больных с грибковой сенсибилизацией встречаются реакции на продукты, приготовленные путем брожения или ферментации, либо содержащие грибковые аллергены в своем составе. К таким продуктам относятся дрожжевое тесто, квашеная капуста, пиво, квас, сыры, вина, сухофрукты.

■ Наиболее широко распространена перекрестная реактивность между аллергенами пыльцы растений и аллергенами плодов и овощей. В сезон цветения возможно появление или усиление перекрестной пищевой аллергии, которая чаще всего проявляется в виде орального аллергического синдрома. В таком случае следует ограничить употребление перекрестно-реагирующих продуктов хотя бы в период сезона цветения. ■