

# Зимние «мучения» - холодовая аллергия



С наступлением зимы на прием к дерматологу в Тюменский областной кожно-венерологический диспансер обращаются пациенты, чаще дети, с аллергией на холод. Что же это такое холодовая аллергия?

**Холодовая аллергия или холодовая крапивница** — аллергическая реакция на открытых частях тела в виде высыпаний по типу крапивницы, либо красных пятен, вызванных холодом. Проявляется холодовая крапивница чаще в осеннее - зимний период, но может возникнуть в любое время года, когда снижается температура воздуха или воды (при купании в бассейне, мытье посуды, стирке белья, употреблении мороженого и т.д.).

Чаще страдают холодовой крапивницей женщины, а также дети, особенно маленькие, иммунитет которых полностью не сформировался.

Хотя холодовую крапивницу и называют аллергией, на самом же деле такой ответ организма не имеет ничего общего с истинной аллергической реакцией. Холод, сырость, ветер, мороз — это физические факторы, а не вещество, вызывающее сенсibilизацию — повышенную чувствительность.

## **Причины холодовой аллергии.**

Холодовая аллергия — не самостоятельная болезнь, а только симптом, который сопровождает какое-то соматическое заболевание. Истинные причины, по которым возникает холодовая аллергия – нарушения нормального функционирования иммунитета организма. Существуют предположения, что развитие аллергии на холод связано с выработкой в организме особых белков

криоглобулинов, которые собственно и являются «виновниками» активизации гистамина, который вызывает проявление аллергических реакций. А основным пусковым механизмом этого является холод. Помогают сработать этому пусковому механизму разные предрасполагающие факторы:

- Причиной может быть наличие хронического заболевания лор-органов и ротовой полости (тонзиллит, синусит, гайморит, кариес).
- Ослабление защитных функций организма возникает на фоне инвазии гельминтами.
- Заболевания желудочно-кишечного тракта (печени, поджелудочной железы), почек.
- Нередко причиной бывают сбои в работе эндокринной системы.
- Простудные заболевания.
- Онкологические болезни.
- Наличие нервного перенапряжения, стресса.
- Холодовая аллергия у детей также может быть продолжением пищевой и других видов аллергии.
- Способствует возникновению холодовой крапивницы нарушение кожного барьера — сухость кожи.
- Ослабление иммунитета на фоне длительного приема антибиотиков.
- Нередко прослеживается наследственный фактор.

Если сформировалась аллергия на холод **что делать** в первую очередь? При возникновении первых симптомов холодовой аллергии необходимо обратиться к врачу. Лечащий врач после осмотра и сбора анамнеза для подтверждения диагноза назначит проведение обследования у таких специалистов, как аллерголог, дерматолог и иммунолог.

Существует тест, представляющий собой пробу определенного вида, по результатам которой можно говорить о наличии патологии или ее отсутствии. Выполнить тест достаточно просто: на внутреннюю сторону предплечья (локоть) к участку кожи прикладывается на 2-3 минуты небольшой кусок льда. По истечению времени лед убирается и ведется наблюдение за реакцией кожных покровов на холод. О наличии аллергической реакции на холод можно говорить при условии возникновения стойкого покраснения (держится более 2 часов), отека, высыпаний, волдырей, зуда или жжения. Если же по истечению времени кожные покровы просто покраснели или побледнели – холодовой аллергии нет.

Для точной постановки диагноза понадобится серия лабораторных исследований на наличие аллергических реакций. Так же будет необходимо установить первопричину возникновения болезни.

## **Профилактика холодовой аллергии.**

Если холодовая аллергия, к счастью, Вам пока не знакома, приложите немного усилий для ее профилактики:

- Перед выходом на улицу, в холодное время года, смазывайте открытые участки тела специальными защитными кремами. Качественный питательный крем наносят на лицо за полчаса до выхода на улицу.
- Не пренебрегайте перчатками, головными уборами по сезону, теплым бельем и колготками. Нижнее белье обязательно должно быть из хлопка, т.к. синтетика и шерсть усиливают проявления холодовой крапивницы. По возможности, надевайте капюшон и не забывайте о теплом шарфе.
- При первых признаках холодовой аллергии сократите пребывание на улице, не переохлаждайтесь.
- Перед походом на улицу, постарайтесь не умывать лицо и другие открытые участки тела мылом, т.к. оно пересушивает кожу, удаляя с нее естественную защитную пленку, тем самым, подвергает кожу вредному воздействию холода.
- Во избежание холодовой аллергии, как комплексное мероприятие, нужно следить и за своим питанием. Питание обязательно должно быть регулярным. Стоит исключить все, что раздражает слизистую желудочно-кишечного тракта (копченое и сильно прожаренное мясо — в первую очередь). В рацион необходимо ввести продукты, богатые витамином F (омега-3 жирными кислотами) — морскую рыбу и высокого качества растительные масла.
- Закаливание — тоже важная мера профилактики, только начать его надо летом и при этом помнить три основных принципа закаливания: постепенность, последовательность и систематичность.

Хороших зимних прогулок!

*Статью подготовила врач детский дерматолог Снигирева С.В.*