

Аллергия – сбой иммунитета

Пришло долгожданное лето! Но у многих именно в этот период обостряется аллергия, а также после долгой сырости проявляется дефицит витаминов, а в частности, витамина D. Доказано, что его недостаточность приводит к ослаблению иммунитета, а значит организм становится более уязвимым перед внешними раздражителями. О том, какова связь витамина D с иммунитетом и аллергией, мы поговорили с главным аллергологом г. Алматы, руководителем Республиканского центра аллергологии, доктором медицинских наук, профессором Нурпеисовым Таиром Темырлановичем.

Насколько распространена аллергия в Казахстане?

Широкое распространение аллергии свойственно в большей степени развитым странам. Это объясняется так называемым «западным» образом жизни, повсеместностью использования достижений химической индустрии, высоким уровнем урбанизации, несбалансированным питанием, снижением бактериальной нагрузки. Казахстан за последние 25 лет вплотную приблизился к образу жизни развитых стран, где уровень аллергии, согласно статистике, составляет более 35%. На данный момент, в Казахстане ориентировочно от аллергических заболеваний страдает 20-25% населения, и цифры будут только расти. Но дело даже не масштабах распространенности этих патологий, а в отношении населения к болезни – мало кто лечит её правильно.

Какие могут быть осложнения при аллергии?

Пренебрежительное отношение к начальным проявлениям аллергии может привести к печальным последствиям. Это, в первую очередь, повышенные затраты иммунитета, приводящие в конечном итоге к его сбоям. Аллергия сама по себе это нарушение в функционировании иммунитета, что следует из самого названия. С греческого «allos» это «другой», «ergon» это «действие». То есть аллергия - «другое действие» иммунитета.

Кроме того, при прогрессировании аллергии возможны и опасные осложнения. Это в первую очередь анафилактический шок. Возникает резкая слабость, появляется краснота, отеки мягких тканей, из-за этого затрудняется дыхание, резко падает давление, человек может потерять сознание, что в 10-20% случаев приводит к смерти. Также аллергический ринит может привести к появлению и обострению таких хронических заболеваний, как бронхиальная астма.

Как витамин D помогает в лечении аллергии?

Витамин D нужен для нормального функционирования иммунитета. Это доказанный факт.

Без этого витамина нарушаются важнейшие защитные процессы организма. Чем более выражен дефицит витамина D, тем тяжелее протекает болезнь. Витамин D способствует нормальному соотношению процессов воспаления и противовоспалительных механизмов. При его дефиците резко повышается риск аутоиммунных и аллергических заболеваний, иммунодефицитных состояний.

Это особенно важно знать жителям Казахстана, с его географическими особенностями. Особенно жителям городов, где уровень солнечного света не в состоянии обеспечить нас должным уровнем витамина D. По данным исследований, в крупных мегаполисах мира от недостатка витамина D страдает до 90% населения. Свою роль играет и загазованность, редкость выездов на морские курорты.

Как нужно принимать витамин D?

Чтобы лучше всего лечить дефицит витамина D, нужно правильно рассчитать дозировку. Она зависит от нескольких факторов: степень дефицита, возраст и масса тела. Перед началом, конечно, нужно сдать анализы в лаборатории на содержание витамина D, чтобы подобрать адекватную дозировку и длительность цикла лечения. Однако, во многих странах с целью профилактики жители принимают по 1000-2000 МЕ ежедневно, в течение всего года. При доказанном же недостатке или дефиците витамина D дозировка может и должна достигать 4000 МЕ в сутки. Естественно, если у вас есть серьезные опасения, хронические заболевания в фазе обострения, лекарственная аллергия, в случае беременности, кормления и в детском возрасте перед началом приема препаратов желательно получить консультацию врача.

ДЕТРИМАКС® ВИТАМИН D₃