

## Аллергия на холод



Аллергией на холод принято называть аномально высокую чувствительность к низким температурам. Строго говоря, такая реакция не является аллергической, так как она развивается по другим механизмам. Правильнее называть это состояние «холодовой крапивницей»: при резком охлаждении на коже появляются волдыри, развиваются отеки.

У людей с холодовой крапивницей съеденное на улице мороженое или глоток охлажденного напитка может привести к отеку Квинке – увеличению в объеме мягких тканей губ, языка и глотки. В самых тяжелых случаях в патологическую реакцию может быть вовлечен весь организм. Возможны нарушения дыхания и деятельности сердечно-сосудистой системы, потеря сознания, шок. Набор симптомов, как правило, зависит от того, какие участки тела (сколько от его поверхности) подверглись охлаждению.

Причины холодовой аллергии до сих пор неясны. Ведь это не какое-то одно заболевание, а целая группа разнородных патологий, у которых только одно общее – реакция на холод. Иногда холодовая крапивница возникает на фоне хронических заболеваний или инфекций (микоплазменная инфекция, краснуха, гепатит С). Или развивается после приема некоторых лекарств. Еще реже встречается семейная форма заболевания. Она имеет доминантный характер наследования, т. е. такая особенность должна быть хотя бы у одного из родителей. Семейная холодовая крапивница дает о себе знать уже в первые полгода жизни, тогда как другие формы болезни могут проявиться в любом возрасте.

Поставить диагноз и назначить лечение может только специалист – аллерголог-иммунолог. Причем методы исследования в этом случае скорее можно назвать традиционными, чем инновационными. Лабораторная диагностика в отношении гиперчувствительности к холоду не применяется: нет четких показателей, которые помогли бы врачу установить диагноз. Так что исследовать уровень иммуноглобулинов Е или сдавать кровь на содержание эозинофилов не нужно. Для диагностики применяют старый добрый кожный провокационный тест: кубик льда помещают в целлофановый пакет и прикладывают к внутренней поверхности предплечья пациента на 4 минуты. Если после этого на коже появился волдырь или отек, результат считается положительным, холодовая крапивница – подтвержденной. После этого нужно приступать к лечению.

Конкретную терапию (наименование препарата, его дозировку, длительность и режим приема) должен назначать врач-аллерголог-иммунолог после установления диагноза.

Радикально решить проблему поможет только переезд в регионы с более теплым климатом. Но если вы этого не планируете, придется потерпеть массу ограничений. Врачи отмечают, что тяжесть и выраженность проявлений холодовой аллергии зависят от:

- времени воздействия холода – чем дольше вы мерзнете, тем выше риск;
- площади поверхности кожи, которая подвергалась охлаждению, – чем больше открытых мест успел «покусать» мороз, тем хуже;
- величины перепада температур – организм не успевает перестроиться.

Есть ли шанс избавиться от этой неприятности? Однозначного ответа нет. В большинстве случаев холодовая крапивница исчезает сама собой через несколько лет с момента первого появления. Но для тех, кто получил эту болезнь по наследству, а также в ряде других особых случаев, которые, к счастью, встречаются очень редко, аномальная чувствительность к холоду может сохраняться на протяжении всей жизни. Всем людям с установленным диагнозом «холодовая аллергия» зимой необходимо:

1. Тепло одеваться. Обязательно носить варежки, объемный шарф, максимально закрывающую голову и большую часть лица шапку (в морозный и ветреный день лучший выбор – балаклава).
2. Наносить «зимние» кремы на открытые участки тела перед выходом на улицу.
3. Ограничить время пребывания на свежем воздухе в морозы. Чем ниже температура за окном, тем короче должна быть прогулка. А в самые холодные дни лучше находиться преимущественно в помещении.

4. Не употреблять холодную пищу и напитки. Мороженое можно есть только после того, как оно немного подтаит. Напитки со льдом и из холодильника тоже под запретом.
5. Не посещать бассейн (если только вода в нем не подогрета хотя бы до 28 градусов), не купаться в природных водоемах.
6. Отказаться от интенсивных физических нагрузок на открытом воздухе в холодное время года. К сожалению, кататься на лыжах и коньках даже непродолжительное время тоже нельзя.
7. Не лечить холодовую аллергию закаливанием. Резкий перепад температур является главным пусковым фактором холодовой аллергии.

*Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
Яцкевич Наталья Петровна*