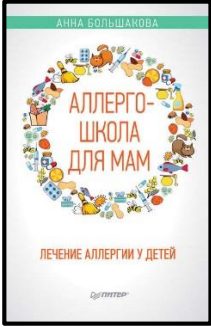



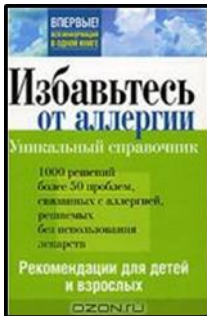
ПРОФИЛАКТИКА АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Аллергия - болезнь сложная и коварная. Ещё совсем недавно её почему-то не считали за «серьёзное» заболевание, но сейчас отношение как врачей, так и пациентов коренным образом изменилось. Появилась такая медицинская специализация, как аллергология, во многих крупных, да и не очень, городах открыты специальные аллергоцентры. Общество поворачивается лицом к этой проблеме.

И это не удивительно. Аллергию уже называют «болезнью 21-го века». Скорость её распространения бьёт все рекорды. Тем важнее знать как можно больше об этой болезни, соблюдать правила её профилактики, обеспечить себе гипоаллергенные условия дома и на рабочем месте.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов по лечению и профилактике аллергии за последние 10 лет. В обзор включены печатные издания (книги и статьи), а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p>Большакова, А. Аллергошкола для мам / А. Большакова. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2018. – 185, [1] с. : ил.</p> <p>Дерматолог-аллерголог Анна Большакова, создатель программы «Аллергошкола для мам online», сама справилась с аллергией (и уже 16 лет в ремиссии), избавила от нее своих детей, а еще – множество других детей и взрослых, которые воспользовались ее методикой и взяли ситуацию под контроль. В своей книге Анна предлагает простой пошаговый алгоритм борьбы с недугом.</p> <p>Полный текст: https://mybook.ru/author/anna-bolshakova/allergoshkola-dlya-mam-lechenie-allergii-u-detej/</p>
	<p>Виилма, Л. Кожные болезни и аллергия : [как предупредить и вылечить: сыпь и язвы различного происхождения, новообразования на коже, пигментацию, аллергические заболевания] / Лууле Виилма; [пер. с эст. Ирины Рююдья]. - Екатеринбург : У-Фактория, 2010. - 124, [3] с.</p> <p>Доктор Л. Виилма помогла и помогает миллионам людей стать здоровыми и счастливыми. Ее книги вызывают неиссякаемый интерес как у нас в стране, так и за рубежом. Впервые в одну книгу собраны идеи и положения великого учителя, которые помогут узнать, что такое здоровье, и на практике использовать эти знания.</p> <p>Ознакомительный фрагмент: https://www.litres.ru/viilma-luule/kozhnye-bolezni-i-allergiya-4242225/chitat-onlayn/</p>



Избавьтесь от аллергии: рекомендации для детей и взрослых: [1000 решений, более 50 проблем, связанных с аллергией, решаемых без использования лекарств]: уникальный справочник / [пер. с англ. А. К. Петрова]. - Москва : АСТ Астрель, 2008. - 459 с. : ил.

В книге вы найдете детальную информацию об огромном количестве скрытых спусковых механизмов аллергии, которых можно легко избежать, а также о множестве доступных стратегий образа жизни и тактике предотвращения, которые помогут избежать проявления симптомов. Книга содержит описания сотни способов лечения без лекарств, альтернативных методов, которые уменьшают необходимость традиционных способов лечения при аллергии.

Фрагмент книги доступен по адресу:

<https://allergoport.ru/izbavtes-ot-allergii-kniga.html>

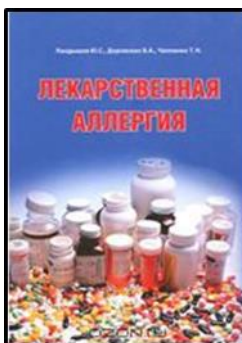


Лазарева, Г. Ю. Диагностический справочник аллерголога: [полный систематизированный справочник для врачей-аллергологов] / Лазарева Галина Юрьевна. - Москва : АСТ [и др.], 2010. - 371, [12] с. : ил.

В справочнике содержится вся необходимая информация для диагностики, лечения и профилактики аллергических заболеваний, рассматривается влияние аллергенов на наш иммунитет, описываются традиционные и нетрадиционные подходы в подавлении аллергической реакции, а также помощь больному при неотложном состоянии. Справочник написан простым и доступным языком, что делает его понятным для широкого круга читателей.

Фрагмент книги доступен по адресу:

<https://www.litres.ru/galina-lazareva/diagnosticheskiy-spravochnik-allergologa/chitat-onlayn/>



Ландышев, Ю. С. Лекарственная аллергия / Ю. С. Ландышев, В. А. Доровских, Т. Н. Чапленко. - Санкт-Петербург : Нордмедиздат, 2010. - 189, [2] с. : ил.,

В книге освещены вопросы диагностики, клиники, лечения и профилактики лекарственной аллергии. Представлены современные данные об этиологии и патогенезе аллергических реакций на лекарственные препараты. Рассматриваются вопросы дифференциальной диагностики с псевдоаллергическими реакциями. Клинические примеры, схемы, таблицы облегчают понимание материала по одному из наиболее сложных разделов аллергологии - лекарственная аллергия.

Полный текст доступен по ссылке:

<http://dev1.rubuki.com/books/lekarstvennaya-allergiya>



Мачарадзе, Д. Ш. Пищевая аллергия у детей и взрослых : клиника, диагностика, лечение / Д. Ш. Мачарадзе. - Москва : ГЭОТАР-медиа, 2017 [т. е. 2016]. - 389 с. : ил.

Книга содержит последние эпидемиологические и иммунопатологические данные, касающиеся особенностей пищевой аллергии у детей и взрослых, характера клинического течения болезни. Предложен рациональный, научно обоснованный подход к ее диагностике, а также новые задачи лечения и профилактики пищевой аллергии.

Ознакомительный фрагмент издания доступен:
<http://www.geotar.ru/lots/NF0009334.html>



Моргуль, Е.В. Профилактика аллергических заболеваний с помощью про- и пребиотиков / Е.В. Моргуль и др. // Синергия наук. – 2017. - № 16. – С. 741-747.

В статье рассмотрены причины роста числа людей с аллергопатологиями. Представлены сведения о применении про- и пребиотиков при аллергических заболеваниях. Рассмотрены возможности ранней профилактики аллергии.

Полный текст статьи доступен на сайте:
https://elibrary.ru/download/elibrary_30457572_19283120.pdf



Новик, Г.А. Аллергия : иммунная система / [Новик Г.А., Никанорова А.О.]. - Санкт-Петербург : Амфора, 2013. - 63 с. : ил., табл. - (Семейная энциклопедия здоровья : специальный выпуск журнала "Лиза" : еженедельное издание; Вып. 24, 2013).

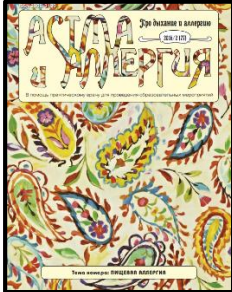


Из книги вы узнаете о правилах гипоаллергенного быта, времени и длительности сезонных прогулок, о том, как следить за выбором пищи для аллергиков, как справиться с анафилактическим шоком, а также научитесь применять методы управления дыханием.

Скачать полный текст можно на сайте:
<https://litportal.ru/avtory/gennadiy-novik/kniga-allergiya-immunnaya-sistema-721068.html>



Ногаллер А. М., Пищевая аллергия и непереносимость пищевых продуктов / А. М. Ногаллер, и др. - Москва : Медицина, 2008. - 332, [1] с. : ил.

В книге излагаются современные представления об аллергии и псевдоаллергии, об иммунологических механизмах развития аллергических реакций; приводятся характеристика и пути всасывания пищевых антигенов, основные сведения о добавляемых в пищу веществах и биологически активных добавках, об их пользе и возможном аллергенном действии. Подробно освещены вопросы клиники, диагностики, лечения и профилактики пищевой

	<p>аллергии.</p> <p>Полный текст доступен по адресу: https://aquabook.xyz/books/pischevaya-allergiya-i-neperenosimost-pischevyih-produktov</p>
	<p>Осипова, В. В. Несколько мифов о пищевой аллергии / В. В. Осипова // Астма и аллергия. – 2016. - № 2. – С. 17-18.</p> <p>Вокруг каждого заболевания как снежный ком нарастают рекомендации «из народа»: как самому себе поставить диагноз, серьезная эта болезнь или нет и как лучше её лечить. Часто это просто мифы, давно опровергнутые современной медициной и практикой. Автор статьи развенчивает мифы, касающиеся пищевой аллергии.</p> <p>Полный текст статьи можно найти на сайте: https://cyberleninka.ru/article/v/neskolko-mifov-o-pischevoy-allergii</p>
	<p>Погожева, А.В. Основы питания при аллергии : не навреди - золотое правило еды / Алла Погожева. - Москва : Э, 2017. - 249 с., ил.</p> <p>Опираясь на почти вековой опыт Института питания, собственные научные данные, автор предлагает скорректировать свой рацион при наличии непереносимости к отдельным продуктам на основе принципов здорового питания. Главное в книге - большое количество рецептов, рекомендуемых при непереносимости отдельных пищевых продуктов различных групп.</p> <p>Полный текст доступен по адресу: http://nova-omsk.ru/vibor-chitateley/osnovi-pitaniya-pri-allergii-ne-navredi-zolotoe-pravilo-edi.html</p>
	<p>Полищук, Н. Н. Аллергия: выход есть! : как вырастить ребенка здоровым? : [книга для заботливых родителей] / Н.Н. Полищук. - Санкт-Петербург : Вектор, 2010. - 205 с. : ил.</p> <p>Вот далеко не полный список вопросов, освещенных в книге: как маме-аллергику максимально снизить риск аллергии у будущего ребенка; методы релаксации для детей и их родителей; обструктивный бронхит и астма: лечение и экстренная помощь; дыхательные упражнения; фитолечение и самые надежные нетрадиционной медицины, проверенные опытом и одобренные врачами; меры экстренной профилактики; нужно ли делать прививки, и др.</p> <p>Полный текст можно скачать по адресу: http://utet-uln.ru/istoriya/allergiya-vihod-est-kak-virastit-rebenka-zdorovim-n-polishuk.php</p>



Разумнова, К.В. Профилактика аллергических заболеваний в профессиональной деятельности медицинских сестер / К.В. Разумнова // Научный альманах. – 2015. – № 11-4 (13). – С. 130-133.

Данная статья посвящена проблеме профилактики аллергических заболеваний, которые в свою очередь вовлекают в патологический процесс многие органы и системы. В данной ситуации медицинская сестра, учитывая факторы риска, способствующие развитию аллергии, обязана участвовать в формировании здорового образа жизни, с целью снижения риска развития аллергии.

Полный текст доступен по адресу: https://elibrary.ru/download/elibrary_25314282_38724801.pdf

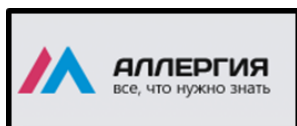


Сандалова, К. Солнце, воздух и... она : как бороться с аллергией? / К. Сандалова ; Кристина Сандалова ; консультант проекта Наталья Мальцева ; художник М. Иванова // Виноград. Журнал для родителей. - 2013. - № 5 (55). - С. 60-65.

Еще 100-150 лет назад дети росли в менее стерильных условиях. Сегодня же санитарно-гигиенические нормы находятся на высоком уровне, и, по мнению приверженцев «экологической теории», иммунная система современных детей переключается, направляя свое действие не на борьбу с инфекционными возбудителями, а на безвредные вещества: компоненты пищи, клещей домашней пыли, микроскопические грибки, пыльцу растений, пылинки пуха из подушек и т. п. Решить проблемы аллергии поможет консультант журнала, врач-аллерголог лечебно-диагностического центра.

Полный текст доступен по адресу: <https://www.vinograd.su/family/detail.php?id=47079>

Интернет-ресурсы



Сайт «Аллергия» (<http://pro-allergiyu.ru/profilaktika-allergii.html>) посвящен проблемам аллергии. Здесь можно узнать: как избежать появления симптомов, практические советы, советы специалистов. Одна из страниц сайта посвящена профилактике аллергии. Лучший способ предотвратить возникновение аллергической реакции - избегать контакта с аллергеном или, по крайней мере, свести эти контакты к минимуму. Порой это сложно и очень обременительно, поэтому далеко не всегда возможно контролировать симптомы аллергии.



Сайт **Allergologist.info** (<http://www.allergologist.info/>) содержит интересные материалы из истории и современного состояния аллергических заболеваний. Собрана информация о методах и лекарственных препаратах для лечения и профилактики аллергических заболеваний. Можно получить

	On-line консультацию аллерголога.
	<p>На сайте «Аллергия: лечение, диагностика и профилактика» (http://allergy-cure.ru/) даются рекомендации по следующим темам: Какая бывает аллергия; Методы лечения аллергии; Народное лечение травами; Питание при аллергии. Описаны современные методы лечения и профилактики аллергии. Для повышения защитных сил организма необходимо укреплять иммунитет: соблюдать режим дня, организовать сбалансированное питание, проводить закаливание организма, сочетать традиционные и народные методы профилактики.</p>
	<p>Аллергии подвержены не только взрослые, но и дети и даже животные. Аллергической реакцией обычно считается проявление, в основе возникновения которого лежит иммунологический конфликт. Механизм иммунной системы запускает выработку антител, которые защищают организм, нейтрализуют антигены. Как результат – иммунная система человека теряет контроль и начинает реагировать на безопасное вещество, как на яд. Такие реакции организма называются аллергическими. Они разнообразны по форме проявления, причинам и способам лечения. Сайт про аллергию http://allergolog.guru посвящен лечению и профилактике разных видов аллергии у людей и животных.</p>
	<p>Интернет-проект allergoportal.ru – это специализированный ресурс по аллергическим заболеваниям и эффективным методам их лечения. Аллергия – достаточно неприятный и, зачастую, болезненный недуг, которым можно заболеть практически в любом возрасте, поэтому основная цель нашего сайта – предоставить Вам как можно больше полезной информации об аллергических заболеваниях. Все статьи сайта написаны профессиональными врачами-аллергологами, которые постарались ответить на все интересующие вопросы. В разделе «КНИГИ» представлены интересные и полезные издания по теме.</p>