



С наступлением зимних холодов, проявляются старые болезни и заболевания. Типичным проявлением таких болезней, является аллергия на холод. Данное заболевание (холодовую аллергию) стали обсуждать совсем недавно. Ее механизмы серьезно отличаются от обычных реакций организма на другие виды аллергии. Еще ее относят к так называемой группе «псевдоаллергий». Почему так? Потому, что никакого аллергена в данном случае не существует, просто есть один физический фактор – холод, провоцирующий болезненную реакцию организма на него.

### Виды аллергии на холод

Различают несколько видов аллергии на холод :

**Холодовая крапивница** – при ней на теле человека появляются зудящие волдыри, похожи на те, которые появляются от ожогов крапивой.

**Холодовой дерматит** — характеризуется покраснением, шелушением и зудом кожи, иногда, в особых случаях, сопровождается обширным отеком.

**Псевдоаллергический насморк от холода** (ринит) — характеризуется чиханием, жидким выделением из носа, при том, что в теплом помещении все неприятные симптомы исчезают.

**Псевдоаллергический конъюнктивит** — характеризуется обильным слезотечением и жжением в глазах на морозе. Но не следует путать эти симптомы с естественной защитной реакцией организма на холодную ветреную погоду. Организм большинства людей в такую погоду на улице реагирует увлажнением носовых ходов, увеличением количества слезной жидкости и покраснением лица. Такие проявления исчезают быстро в теплом помещении.

Для того, чтобы узнать есть у вас аллергия на холод или нет, достаточно пройти простой тест на холод:

Возьмите кубик льда и приложите его к руке, продержав его 5-8 минут. Появление сыпи, зуда, жжения на руке будет значить, что вы предрасположены к аллергии на холод. Только следует иметь в виду, что этот тест способен выявить заболевание лишь в "чистом виде": исследовать другие его формы нужно проводить в лабораторных условиях.

## **Как бороться с аллергией на холод?**

Замечено, что большинство страдающих от аллергии на холод, являются женщинами в возрасте от 21 до 60 лет. У большинства больных также при всестороннем обследовании часто обнаруживают заболевания пищеварительного тракта, желчевыводящих путей, печени или поджелудочной железы, а иногда выявляют кишечных или печеночных паразитов.

Стандартные методы лечения в случае с холодовой псевдоаллергией не эффективны. Прием антигистаминных (противоаллергических) препаратов (в виде таблеток, спрея и капель для носа и глаз) перед тем, как выйти на улицу, позволит лишь облегчить болезнь на короткое время, и к тому же, он не всем подходит. Советы о том, что нужно одеваться по теплее, и намазывать лицо жирным кремом или гусиным жиром, не лишены смысла. Только крапивница часто может появляться и при плюсовой температуре на улице, при сильном ветре и высокой влажности. И что хуже всего, при сохранении определенных неблагоприятных условий (климат и влажность), заболевание может прогрессировать.

Что же делать в том случае страдающим на аллергию? Неужели, остается только переезжать в теплые края, где не бывает зимы? Думается, судьба человека в его руках.

Каждый человек способен научить свой организм правильному реагированию на холод.

Для начала нужно посетить аллерголога, гастроэнтеролога и провести полное обследование организма. Врач поможет вам составить диету (что очень важно!). Кроме

того, вам могут назначить ферментные, желчегонные, противопаразитарные препараты, лекарства, которые защищают печень и приводят в норму кислотность желудка.

Желательно также пройти несколько курсов лечения минеральными водами на курортах Кавказа. Если такой возможности нет, принимайте минералку дома. Воду ("Ессентуки № 4", "Смирновская", "Славяновская") нужно пить в горячем виде по полстакана за 40-50 минут до еды 2-3 раза в день.

Начните закаливать свой организм. Для этого сначала проконсультируйтесь с врачом.. Начинать лучше с контрастных ванночек для рук. Для этого окуните свои руки на 30 секунд сначала в холодную воду, затем, в горячую до согревания. Повторите процедуру 2-3 раза, завершив холодной водой. После местного закаливания можно переходить к общему. Температуру воды нужно снижать постепенно, доводя до 10 градусов.

И помните, аллергия на холод не так уж и безобидна, как кажется на первый взгляд. Не игнорируйте неприятные симптомы. С болезнью можно бороться!