

ЕСЛИ У ВАС КРАПИВНИЦА

Необходимо исключить все то, что может вызвать обострение крапивницы.

Если Вы достоверно знаете об аллергенных для Вас продуктах, исключите их. Пищевая аллергия требует полного исключения выявленных пищевых аллергенов. Не надо пытаться включать аллерген в рацион питания, надеясь, что пищевая аллергия исчезла. Если вы исключили аллергены, крапивница исчезнет очень быстро, через 1–2 дня.

В ресторане необходимо спрашивать о составе сложных продуктов и предупреждать о возможной аллергической реакции. Если Вы не имеете подробной информации, откажитесь от сомнительного удовольствия съесть необычное блюдо.

Существует понятие о гистаминолибераторах. Это группа продуктов, которая сама по себе и не является аллергенами, но способны стимулировать тучные клетки к выбросу гистамина. Если крапивница связана с приемом гистаминолибераторов и всего вышеперечисленного, улучшение наступит через 2–3 недели. **Список гистаминолибераторов:** citrusовые, шоколад и шоколадные изделия, кофе, морепродукты, копчености, уксус, горчица, майонез и прочие специи, хрен, редис, редька, томаты, баклажаны, клубника, земляника, дыня, ананас, любой алкоголь, мед, пищевые добавки, консерванты, усилители вкуса, красители.

Необходимо вести «пищевой» дневник для выявления «плохих» продуктов. Если возникла крапивница записывайте все продукты, которые Вы употребляли накануне обострения и сохраняйте эти данные.

Если у вас холодовая аллергия, необходимо ограничить пребывание на холодной улице, теплее одеваться, не употреблять холодные напитки и пищевые продукты, не пробовать стать «моржом».

При дермографической крапивнице откажитесь от тесной одежды. При замедленной крапивнице от давления приносят облегчение такие простые мероприятия, как расширение лямок рюкзака, сумки для уменьшения силы давления на площадь поверхности кожи.

При солнечной крапивнице необходимо использование солнцезащитных средств (одежды и лечебная косметика).

Вибрационная крапивница исключает возможность работы с отбойным молотком или миксером. Человек с холинергической крапивницей вряд ли сможет быть спортсменом.

Если у Вас хроническая крапивница, то рекомендуем отказаться от приема жаропонижающих препаратов типа аспирина. Прием этих лекарств в период обострения крапивницы может привести к усилению этого обострения. Некоторые больные вообще не могут принимать такие препараты, и случайный прием их в период спокойного состояния может привести к обострению крапивницы.

Если Вы страдаете повторяющимися (рецидивирующими) отеками и гипертонической болезнью, обязательно предупредите об этом кардиолога. Некоторые лекарства, понижающие давление, могут вызвать отеки мягких тканей, причем отеки могут появиться с первых дней приема препаратов. А в некоторых случаях развиваются через несколько лет. Это так называемые ингибиторы АПФ (ангиотензинпревращающего фермента).