

УДК 616
ББК 52.5
Л69

Художественное оформление *П. Петрова*

Иллюстрации *А. Хозиной*

Логина, Надежда Юрьевна.

Л69 Загадки иммунитета. Как мобилизовать свою иммунную защиту и победить аллергию / Надежда Логина. — Москва : Эксмо, 2019. — 320 с.

ISBN 978-5-04-100727-0

Автор знакомит читателя со сложнейшим механизмом иммунитета человека и подробно объясняет, как возникает аллергическая реакция. В книге рассказывается, почему даже с помощью самых современных лекарственных средств невозможно полностью победить заболевание. Объясняется механизм уникального авторского метода «Аутолимфоцитотерапия», существенно расширяющего возможности лечения тяжелых форм аллергических заболеваний.

УДК 616
ББК 52.5

ISBN 978-5-04-100727-0

© Логина Н., 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	9
Иммунная система. Структура и функция	14
Органы иммунной системы человека	16
Иммунокомпетентные клетки	19
Виды иммунитета	27
Врожденный (неспецифический) иммунитет ..	28
Приобретенный (специфический) иммунитет ..	34
Функция иммунной системы	43
Иммунологическая реактивность и биологические ритмы	58
Особенности иммунного статуса у детей	67
Иммунная реактивность при старении	71
Экологическая иммунология	82
Иммунная реактивность и микробное окружение	84
Иммунная реактивность и химические вещества	86
Иммунная реактивность и другие факторы окружающей среды	88
Иммунная реактивность и региональные особенности	89
Иммунная реактивность и питание	92
Иммунодефициты	94
Причины развития вторичных иммунодефицитов	95
Виды вторичных иммунодефицитов	101
Основные принципы иммунотерапии и иммунопрофилактики	106
Диагностика и лечение аллергических заболеваний	114
Иммунологические механизмы аллергических реакций	118

СОДЕРЖАНИЕ

Виды аллергических заболеваний	126
Бронхиальная астма	127
Аллергический ринит	131
Аллергический конъюнктивит	135
Поллиноз	138
Инсектная аллергия	144
Аллергические заболевания кожи	152
Атопический дерматит	153
Аллергический контактный дерматит	159
Крапивница	166
Отек Квинке	181
Анафилактический шок	186
Сывороточная болезнь	189
Лекарственная аллергия	191
Пищевая аллергия	199
Современные методы алергодиагностики	215
Основные направления в лечении аллергических заболеваний	230
Элиминация аллергенов	232
Проведение неспецифической гипосенсибилизации	233
Проведение специфической гипосенсибилизации	241
Аутолимфоцитотерапия	247
Как проводится аутолимфоцитотерапия	253
Аутолимфоцитотерапия при различных аллергических заболеваниях	255
Эффективность метода аутолимфоцитотерапии	269
Приложение 1	280
Приложение 2	297
Список литературы	308

*Посвящаю эту книгу
моему внуку Шаталову Дмитрию,
с благодарностью за поддержку
и за помощь с работой над книгой*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Передо мной, автором этой книги, стоит не-легкая задача донести до читателя в доступной форме проблемы очень сложной современной науки – клинической иммунологии, объяснить, как врачи выявляют нарушения иммунитета и восстанавливают эту защитную систему организма, а также рассказать о диагностике и лечении аллергических заболеваний.

Иммунная система возникла на самых ранних этапах эволюции и сформировалась в процессе своего развития в мощную структуру защиты организма от таких факторов, как вирусы, бактерии, токсины, аллергены.

Организм здорового человека с физиологически нормальными адаптационно-приспособительными способностями обладает значительным потенциалом «саморегуляции» и «самовосстановления». Казалось бы, всем нам для поддержания здоровья достаточно вести активный образ жизни и соблюдать принципы сбалансированного питания, избегая вредных привычек. Однако техни-ческий прогресс, быстрая урбанизация общества,

стремительное ухудшение экологической обстановки во всемирном масштабе коренным образом изменили среду нашего обитания.

Наряду с катастрофическим загрязнением биосферы неблагоприятное воздействие на организм человека оказывают напряженный образ жизни, эмоциональные стрессы, широкое внедрение бытовой техники и повседневное использование бытовой химии, нерациональное питание с использованием продуктов, содержащих большое количество пищевых добавок, красителей, консервантов. Эти и многие другие факторы негативно влияют на иммунитет и приводят в первую очередь к снижению адаптационных способностей организма, то есть возможности приспособливаться к воздействию окружающей среды и выживанию в условиях конкретного места пребывания.

Таким образом, на фоне ранее нормально функционировавшей иммунной системы могут развиваться так называемые вторичные иммунодефициты (ВИД), являющиеся зоной риска развития хронических инфекций, аллергических, аутоиммунных и онкологических заболеваний.

К перечисленным неблагоприятным воздействиям на иммунную систему следует добавить «самолечение» — бесконтрольный прием иммуномодуляторов, противовирусных препаратов, антибиотиков широкого спектра действия. Особую опасность представляет необоснованное применение лекарственных средств в детском возрасте — иммунная система ребенка находится в процессе формирования, поэтому любое

ПРЕДИСЛОВИЕ

вмешательство в этот процесс, осуществляемое без предписаний и наблюдения врача-педиатра, может привести к серьезным нарушениям естественного иммунитета.

Хочу отметить, что подобные «сбои» в функционировании иммунной системы существенно не зависят от социального статуса и материального благополучия человека. Начавшийся в высокоразвитых странах в середине прошлого века стремительный рост болезней аллергической природы в течение нескольких десятилетий приобрел характер эпидемии, распространившейся по всей планете.

В настоящее время в мире нет ни одной страны, в которой была бы отмечена тенденция к снижению роста аллергических болезней. Наоборот, цифры статистики неумолимо ползут вверх.

Еще в середине 70-х годов прошлого века аллергические заболевания занимали 3–4-е место в мире среди патологических состояний человека¹. В настоящее время статистические данные разных стран (США, Англия, Германия, Венгрия, Болгария, Россия) свидетельствуют о том, что аллергии подвержены 20–30% населения. В США количество больных аллергией превышает 40 миллионов человек. В Германии примерно у четверти населения выявлены аллергические заболевания. В России их распространенность, по

НАДЕЖДА ЛОГИНА

данным эпидемиологических исследований, колеблется от 13,9 до 20%². При этом официальные сведения статистики представляются заниженными ввиду отсутствия учета по начальным и легким формам, так как в этих случаях пациенты зачастую не считают нужным обращаться к врачу.

Несмотря на многообразие факторов, оказывающих неблагоприятное воздействие на иммунитет, способность человека приспособиться к изменению окружающей среды с помощью естественных мощных механизмов защиты весьма высока и надежна. Однако для разумного использования возможностей нашего организма необходим определенный уровень знаний.

Собственный многолетний опыт практикующего врача-иммунолога и результаты научно-исследовательских работ, проведенных в лаборатории Клинической иммунологии и аллергологии Московской медицинской академии им. И. М. Сеченова, дают мне основания считать, что даже на фоне воздействия вредных производственных факторов, проживания населения в промышленных зонах экологически неблагоприятных регионов страны, иммунная система человека все еще обладает весьма высоким потенциалом защиты.

Наша задача сохранить и по возможности поддержать данную нам от рождения способность приспособливаться к постоянно изменяющимся реалиям окружающей среды.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Не существует «волшебных таблеток», которые избавили бы нас от болезнетворных вирусов, бактерий, токсинов, аллергенов и последствий загрязнения атмосферы, почвы и водных ресурсов. Мы можем попытаться защитить себя самостоятельно, используя данные нам природой возможности. В наше время трудно найти человека, не отдающего себе отчет в пользе ведения здорового образа жизни (ЗОЖ).

Однако в повседневной врачебной практике мы, врачи аллергологи-иммунологи, постоянно сталкиваемся с тем, что в подавляющем большинстве случаев здоровый образ жизни сводится только к отказу от вредных привычек. Но на самом деле к ЗОЖ относятся и ведение активного образа жизни, и полноценное сбалансированное питание, и правильный режим сна, и сведение к минимуму факторов стресса. Об этих и других аспектах сохранения и укрепления иммунитета мы поговорим в этой книге.

В книге также изложены современные методы диагностики и коррекции нарушений иммунитета и инновационный способ лечения аллергических заболеваний.

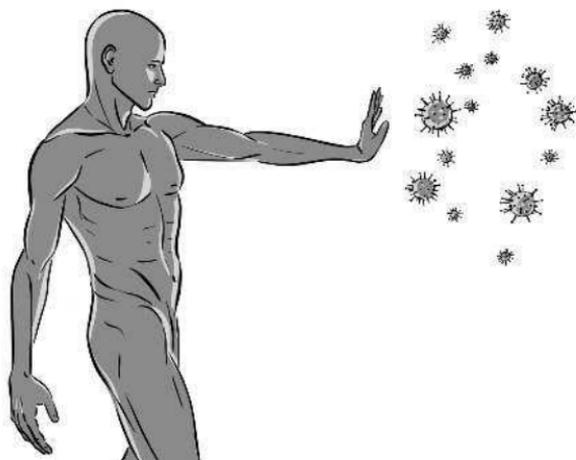
Будьте здоровы!

Ваша Надежда Логина

ИММУННАЯ СИСТЕМА. СТРУКТУРА И ФУНКЦИЯ

Слово «иммунитет» происходит от латинского *immunitas*, что означает освобождение.

Иммунная система избавляет и защищает организм человека от генетически чужеродных веществ — антигенов. Они бывают как внешнего, так и внутреннего происхождения. Ограждая нас от вторжения антигенов, иммунная система тем самым сохраняет структурную и функциональную целостность организма, а также его генетическую индивидуальность.



Антигенами являются любые структуры и вещества различного происхождения, несущие признаки генетической чужеродности, вызывающие развитие иммунных реакций, направленных на удаление из организма всего чужеродного.

Обычно антигенами являются чужеродные частицы, клетки, бактерии, крупные молекулы (белки, полисахариды) чужого организма.

Даже свои собственные структуры организма могут стать «чужеродными», если по каким-либо причинам (старение, воздействие ультрафиолета, радиации и пр.) на клетках появляются поверхностные антигены, генетически отличающиеся от тканей организма данного человека.

В этом случае иммунная система распознает ткань организма как «врага» и начинает уничтожать ее. Так, например, происходит при аутоиммунном тиреоидите — заболевании, при котором организм начинает атаковать ткани щитовидной железы.

Как любая система организма, иммунная система имеет свои органы, ткани, клетки, молекулы.

И для того, чтобы понять, как возникают иммунные реакции, снижается иммунитет, появляется аллергия и, главное, как бороться с этими проблемами, очень важно знать, как именно функционирует наша защитная система.