

# Реакция на холод

**К зимней аллергии могут привести инфекции или приём лекарств**

То, что мы в обиходе называем холодовой аллергией, на самом деле аллергией не является. Реакция кожи на охлаждение встречается нечасто, при этом она мало изучена и плохо поддаётся лечению. Но приспособиться к ней можно.



Наш эксперт – ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики Центрального научно-исследовательского института эпидемиологии Роспотребнадзора **Марина Вершинина**.

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 отёки. Для тех, кто страдает такой особенностью, жизнь в суровом климате и даже в средней полосе с ноября по март бывает порой невыносима.

## И снаружи, и внутри

1. Холодовая крапивница выглядит как россыпь незначительно возвышающихся над кожей пятен размером от 2–3 мм до 10 см и более, похожих на ожог крапивой и так же быстро и бесследно исчезающих. Каждый элемент имеет фарфорово-белую окраску в центре и розовато-красную по периферии, сопровождается зудом и жжением. Но это не самое неприятное.



Фото Legion-Media

Есть и более серьёзные риски. У людей с холодовой крапивницей съеденное на улице мороженое или глоток охлаждённого напитка может привести к отёку Квинке – увеличению в объёме мягких тканей губ, языка и глотки. В самых тяжёлых случаях в патологическую реакцию может быть вовлечён 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.

## Симптом общий – проблемы разные

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, инфекционный мононуклеоз). Или развивается после приёма некоторых лекарств. Ещё 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 даёт о себе знать уже в первые полгода жизни, тогда как другие формы болезни могут проявиться в любом возрасте.

У молодых людей (до 40 лет) чаще развивается идиопатическая крапивница (слово «идиопатический» означает, что причина заболевания не установлена). У людей второй половины жизни аномальная реакция на холод появляется, как правило, в связи с хроническими заболеваниями (инфекционными, аутоиммунными, онкологическими, заболеваниями крови и др.). Поэтому внезапное возникновение таких симптомов не стоит оставлять без внимания.

Впрочем, у большинства пациентов определить связь холодовой аллергии с каким-либо состоянием или фактором не удастся.

## Неморозостойкие

Поставить диагноз и назначить лечение может только специалист – аллерголог-иммунолог. Причём методы исследования в этом случае скорее можно назвать традиционными, чем инновационными. Лабораторная диагностика в отношении гиперчувствительности к холоду не применяется: нет чётких 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 отёк, результат считается положительным, холодовая крапивница подтверждена. После этого нужно приступить к лечению.

Конкретную терапию (наименование препарата, его дозировку, длительность и режим приёма) должен назначать врач-аллерголог-иммунолог после установления диагноза. Антигистаминные средства – это препараты первого выбора при назначении

лечения. Однако важно понимать, что это исключительно симптоматическая терапия, она не исключает, а лишь помогает устранить симптомы.

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

- времени воздействия холода – чем дольше вы мёрзнете, 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.

**Тем, кто склонен к крапивнице на холоде, не стоит зимой есть мороженое или пить холодные напитки на улице – это может привести к отёку Квинке.**

**Елена АМАНОВА**

## Как обмануть погоду?

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:

- **Тепло одеваться.** Обязательно носить варежки, объёмный шарф, максимально закрывающую голову и большую часть лица шапку (в морозный и ветренный день лучший выбор – балаклава).

- **Наносить «зимние» кремы** на открытые участки тела перед выходом на улицу.
- **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.

- **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.

- **Не посещать бассейн** (если только вода в нём не подогрета хотя бы до 28 градусов), не купаться в природных водоёмах.

- **Отказаться от интенсивных физических нагрузок**



- **Не лечить холодовую аллергию закаливанием.** Резкий перепад температур является главным пусковым фактором холодовой аллергии.

- **Не лечить холодовую аллергию закаливанием.** Резкий перепад температур является главным пусковым фактором холодовой аллергии.