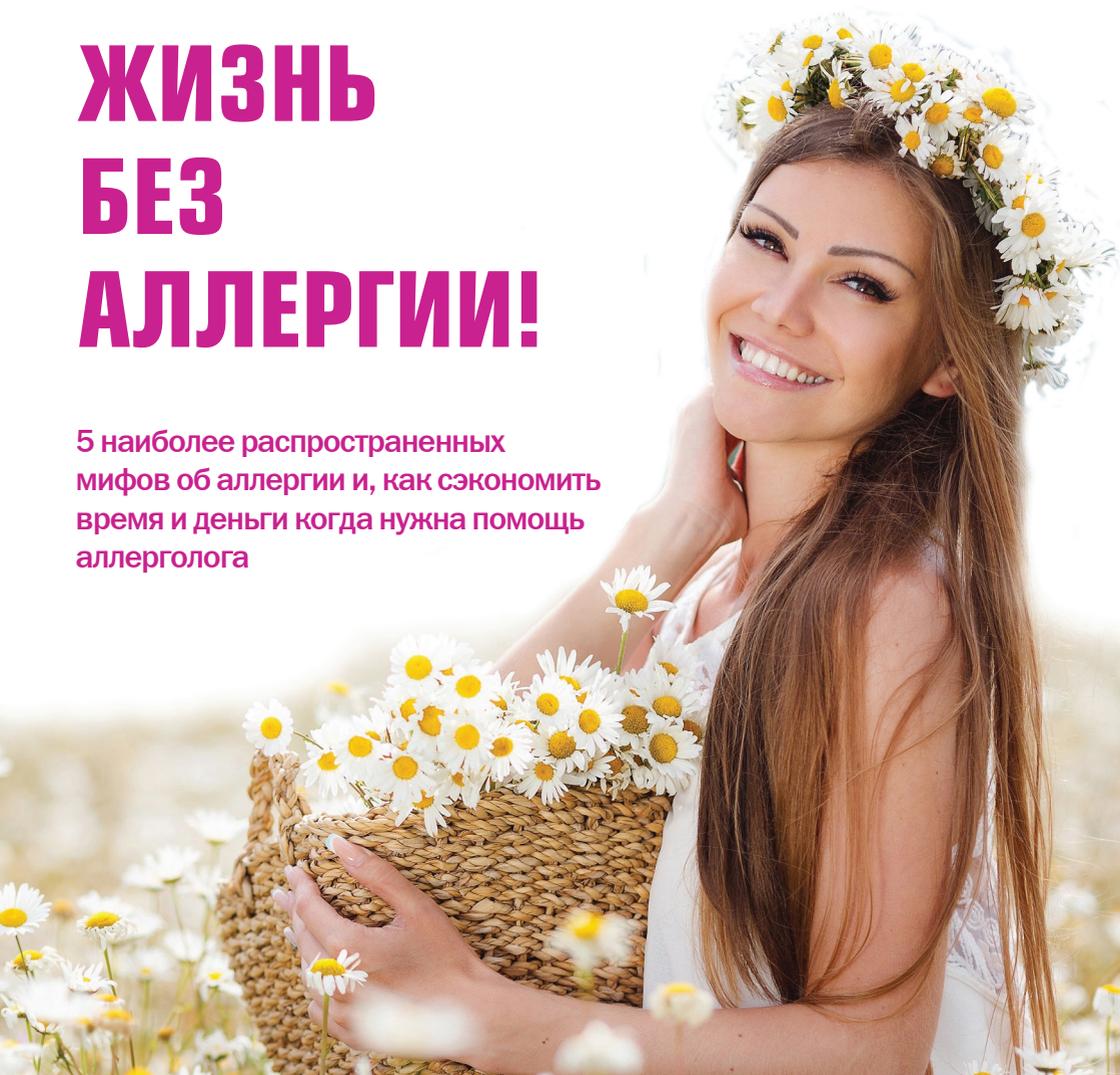


Тисленко Л. Н.

# ЖИЗНЬ БЕЗ АЛЛЕРГИИ!

5 наиболее распространенных мифов об аллергии и, как сэкономить время и деньги когда нужна помощь аллерголога



Написано доступным языком.  
На основе стандартов диагностики и лечения.  
На основе личного 30 летнего опыта.



*Эта книга специально написана для тех, кто хочет избавиться от аллергии, узнать все её секреты.*

*Книга важна тем, кто не уверен в том, что есть у него аллергия или нет.*

**Глава 1. Знакомьтесь, аллергия!**  
**Что же такое аллергия?**  
**Как это проявляется?**

6

**Глава 2. Пять мифов об аллергии**  
**Миф № 1: «На нашу кошку не может быть аллергии, она ведь лысая!»**

8

**Миф № 2: «Атопический дерматит бывает только у детей»**

10

**Миф № 3: «Диагноз поставил стоматолог...»**

13

**Миф № 4: «У меня аллергия на все лекарства»**

15

**Миф №5 «Аллергия не лечится...»**

18

**Глава 3. Как найти хорошего аллерголога**

20

**Глава 4. У вас нет аллергии. Вам нужен другой специалист**

23

**Глава 5. Был случай...**

25

**Отзывы**

26

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

30



## УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ!

Эта книга попала к вам не случайно. Она написана именно для вас – для тех, кто беспокоится о своем здоровье и здоровье близких. Если вы хотите чувствовать себя лучше, если вас тревожат не вполне понятные симптомы и есть желание разобраться в происходящем – **внимательно прочитайте эту небольшую, но полезную книгу.**

По вопросам, которые мне часто задают в прямом эфире, на радио и в печати, на онлайн-трансляциях, я поняла, что для многих аллергия – это что-то загадочное и странное. Диапазон мнений варьируется от «Все мои беды от аллергии» до «У меня ее не может быть никогда!».

В интернете об этом заболевании тысячи статей. Людям, не имеющим медицинского образования, разобраться в таком объеме информации сложно. Однако есть пациенты, которые «по интернету» сами ставят себе диагнозы, или еще хуже – начинают самостоятельно лечиться. Конечно, в конце концов, они придут на консультацию к аллергологу, но с большим опозданием. А значит, лечение будет более сложным и длительным.

Как же определить, что причина ваших проблем с самочувствием – именно аллергия? Я постаралась в доступной форме рассказать о том, что наиболее характерно для аллергии в типичных случаях, о самых распространенных заблуждениях наших пациентов, об их неосознанных ошибках при желании выявить аллерген самостоятельно, о необоснованных страхах. Прочитайте эту книгу, и вам станет ясно – когда консультация аллерголога не нужна, а когда она просто необходима, **и если вам, действительно, пора к специалисту**, то вы найдете подсказку – как выбрать надежного специалиста, не совершая лишних действий и не тратя деньги впустую.

Итак, читаем и отвечаем на вопрос: требуется ли вам консультация аллерголога?

## ОБ АВТОРЕ

*Людмила Николаевна Тисленко*

*Главный врач «Клиники Тисленко»*



Всю свою врачебную деятельность посвятила аллергологии. Трудовой путь начался с работы врачом-аллергологом в Краевой клинической больнице №1. Затем, преподавала на кафедре терапии, защитила диссертацию и следующие десять лет была в должности доцента. Все это время Людмила Николаевна продолжала заниматься лечебной работой, но консультировала уже более трудных больных.

За лечебно-педагогическую деятельность получила звания «Отличник здравоохранения», «Заслуженный педагог края». Предмет особенной гордости – звание «Потомственный врач».

К настоящему моменту Людмила Николаевна уже более 14 лет возглавляет специализированный аллергологический центр.

*- Я не только главный врач «Клиники Тисленко», я сама веду прием и получаю удовлетворение от того, что мои знания и опыт приносят пользу людям. Все мои коллеги – опытные специалисты, которые постоянно повышают свой профессиональный уровень. Наша цель – помочь страдающим аллергией пациентам: как взрослым, так и детям. Мы используем современные методы лечения, постоянно анализируем результаты своей работы и публикуем их в медицинских изданиях.*

### **Справочно:**

*Тисленко Л.Н. - врач аллерголог-иммунолог, пульмонолог, высшей категории, кандидат мед. наук, доцент, член Европейского Респираторного общества (ERS), член Российского Респираторного общества (РРО), член Российской ассоциации аллергологов и клинических иммунологов (РААКИ), отличник здравоохранения, заслуженный педагог Красноярского края. Автор более 130 научных статей, более 10 методических рекомендаций для студентов ВУЗов и практикующих врачей. Основатель и Главный врач Аллергологического центра «Клиника Тисленко».*

# Глава 1. Знакомьтесь, аллергия!

**Аллергия** – самая демократичная болезнь. Ею страдают и в развивающихся, и в развитых странах. Распространяется быстро. Умело маскируется под другие заболевания. Может выпрыгнуть из любого неожиданного места: химические добавки в любимой еде, пыль в уютном диване, ласковый домашний питомец, пыльца комнатных растений. А на улице – притаиться среди производственной пыли и выхлопных газов автомобилей, от которых не спрячешься.

## ЧТО ЖЕ ТАКОЕ АЛЛЕРГИЯ?

Это необычная реакция организма на обычные и безобидные вещи. Аллергия может быть врожденной или проявиться со временем: однажды в организме произойдет сбой, и ваша иммунная система определит, например, апельсины как угрозу организму. А потому, защищаясь, начнет вырабатывать антитела, чтобы с этой угрозой справиться.

*Если говорить на языке медицины, основной причиной развития аллергической реакции является острое реагирование иммунной системы (аллергическое воспаление) на какой-либо аллерген с образованием антител.*

Обернитесь по сторонам и наверняка увидите источник самых распространенных аллергенов:

- различные животные и птицы (шерсть, перхоть, пух и перо подушек),
  - домашняя пыль,
  - постельные принадлежности, мягкая обивка мебели (клещи),
  - растения (пыльца),
  - продукты питания,
  - насекомые (тараканы) и вещества, выделяемые при укусе пчел и ос,
  - химические вещества
- и даже лекарственные препараты.



## КАК ЭТО ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

*При взаимодействии аллергена с антителами образуются биологически активные вещества, главным из которых является гистамин. Он вызывает отек кожи или слизистых, обильное выделение слизи и зуд. В зависимости от*

того, в каком органе преимущественно происходит аллергическое воспаление, **симптомы** будут разные:

**Кожа** - отек и зуд

**Нос** - чихание, зуд, обильные водянистые выделения или заложенность

**Глаза** - слезотечение, светобоязнь, зуд ;

**Бронхи** - надсадный кашель, затрудненное дыхание, приступы удушья.

*Только эти симптомы в типичном случае являются проявлением аллергии. Кроме того, имеют значение закономерность появления этих симптомов, причинная связь и положительный ответ на противоаллергические препараты.*

## **ВНИМАНИЕ!**

Если у вас есть подобные симптомы, запишитесь на прием к аллергологу. Особенно внимательными нужно быть, если кому-то из ваших кровных родственников уже подтвердили диагноз «аллергия».

### **ГУСЕВА Ольга Владимировна**

*Очень благодарна лечащим врачам за пройденные 2 года лечения по поводу поллиноза. Обратилась впервые по поводу очень сильной аллергии на пыльцу – лицо покрылось пятнами, был отек, чихание, насморк, глаза чесались. Помогли снять острые симптомы, а осенью и зимой началось лечение. Уже после первого курса летом симптомы почти прошли! Я смогла нормально жить и работать. После второго курса тоже все хорошо, за лето только неделю почихала. Я считаю, что у меня был непростой случай, так как я реагирую на очень много аллергенов. Начала я лечение в возрасте 46 лет. Спасибо лечащим врачам Римме Яковлевне Кац, Нине Викторовне Фуга и, конечно, Людмиле Николаевне Тисленко!*



## Глава 2. Пять мифов об аллергии

**Аллергия** – настолько распространенное и давнее заболевание, что вокруг него уже сложился свой фольклор, свои устойчивые заблуждения и мифы, которые передаются из поколения в поколение. Давайте разберем самые распространенные.

### **МИФ № 1: «НА НАШУ КОШКУ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ АЛЛЕРГИИ, ОНА ВЕДЬ ЛЫСАЯ!»**

Домашние животные создают уют и особую атмосферу. Дети, ухаживая за четвероногим другом, становятся добрее, заботливее, ласковее и ответственнее. Взрослые не меньше детей привязываются к питомцам. И совсем не хочется верить, что именно домашний любимец стал причиной аллергии.

#### **Как проявляются симптомы аллергии?**

- зуд и покраснение кожи при непосредственном контакте с животными,
- зуд век по утрам,
- аллергический насморк, чихание,
- приступы удушья.

#### **ОСТОРОЖНО!**

*Развитие аллергии возможно практически у любого человека, поэтому, прежде чем заводить животное, надо проконсультироваться с аллергологом и провести аллергологическое обследование. Особенно осторожным нужно быть, если:*

- раньше у вас были животные,
- в детстве у вас была аллергия,
- у вас и сейчас есть аллергия, но к другим аллергенам,
- среди ваших родственников есть аллергики.

#### **В этом случае может быть «скрытая» аллергия**

Но ведь аллерген – это шерсть, а наша кошка лысая! – недоумевают некоторые мамы и папы. И это – одно из распространенных заблуждений.

Виновники таких реакций организма на животных — эпидермальные аллергены (от слова «эпидермис» - кожа). К этой группе аллергенов относятся белковые частицы поверхностных слоев кожи (перхоть), волос, шерсти, пуха

и пера, а также мочи, слюны и экскрементов животных и птиц. Сухой корм для рыб (сухие рачки, покрытые хитиновой оболочкой) – тоже аллерген.

Кошка, даже лысая, при облизывании своей шерстки выделяет много слюны. Микрочастицы высохшей слюны обладают высокой летучестью. Прикрепляясь к мелким частицам пыли, они легко распространяются в воздухе квартиры. Это же происходит с экскрементами из клеток зверьков и птиц. Поэтому в жилых помещениях, где есть домашние животные или птицы, их огромное количество. За счет малого размера эти частицы длительное время сохраняются в воздухе в неизменном виде. Чем дольше человек находится в этой комнате, тем больше вероятность развития аллергии. И даже если животное навсегда покинуло это место, заметное снижение концентрации микрочастиц произойдет в лучшем случае через один-два месяца.



## СОВЕТЫ

**1.** Если у члена вашей семьи диагностировали аллергию и вы уже отдали вашего домашнего питомца родственникам или друзьям, стоит провести в квартире тщательную генеральную уборку или даже ремонт. Надо убрать мягкий диван, кресло, на которых любил спать ваш питомец. Обязательно смените детские мягкие игрушки.

**2. Будьте внимательны!** Аллергия может проявиться спустя много лет: при случайном контакте с животными на поступление аллергена вновь образуются дополнительные антитела, и это может вызвать обострение.

У одного пациента в детстве была аллергия на кошку. Животное убрали, провели лечение, и мальчик рос здоровым ребенком, но всегда избегал

контакта с кошками. Отслужил в армии, стал сотрудником МВД. Однажды по долгу службы двое суток находился в закрытом помещении, где была кошка. У него развилось тяжелое удушье, он попал в больницу, а позже был комиссован с диагнозом бронхиальная астма.

**Важно!** На начальной стадии аллергию легче лечить и вероятнее предупредить развитие более тяжелых форм. Поэтому, если в доме есть животные или птицы, при появлении любого подозрения на аллергию нужна консультация аллерголога. Кожные пробы с аллергенами можно делать детям уже с трех лет. Всего за 20 минут вы узнаете, виновен ли домашний питомец в появлении насморка.

Что делать, если подозрения подтвердились, но не удастся быстро пристроить домашнее животное в хорошие руки? В этом случае опять поможет аллерголог. В его арсенале есть средства защиты, противоаллергические лечебные курсы, которые снижают чувствительность к аллергенам. А это позволит отсрочить расставание с любимцем.

### **Людям с аллергией на эпидермальные аллергены НЕЛЬЗЯ:**

- пользоваться пуховыми и перовыми постельными принадлежностями,
- заводить любых животных, птиц и аквариум,
- посещать цирк, ипподром, зоопарки.

Лучше иметь несбывшуюся мечту, чем сбывшуюся, но принесшую тяжелое заболевание, которое будет с вами всю жизнь. В качестве альтернативы можно завести черепаху, которая считается для аллергиков самым безопасным животным.

## **МИФ № 2: «АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ БЫВАЕТ ТОЛЬКО У ДЕТЕЙ»**

**ФАКТ** Важный фактор риска - наследственность. Если один из родителей - аллергик, то вероятность появления заболевания у его ребенка составляет 30-40%. Если оба родителя страдают аллергией, вероятность достигает уже 70-75%, и их дети попадают в группу риска развития аллергии.

По данным статистики, наиболее раннее и частое проявление аллергии – это atopический дерматит. Это заболевание у детей встречается в 10-37% случаев. У взрослых оно регистрируется значительно реже и в России составляет 5,9%.

## Различают три возрастных периода атопического дерматита:

- младенческий – у детей до двух лет,
- подростковый – от двух до 18 лет,
- после 18 лет.

**Симптомы.** В разные периоды поражаются различные участки тела. Родители должны настроиться, если у ребенка появляются покраснение, зуд, шелушение или мокнутие.



Так что же, если у младенца покраснели и зашелушились щечки, он обречен на аллергию? Конечно, нет. Причиной кожных высыпаний может быть истинная аллергия на конкретные продукты, которая сохраняется на всю жизнь. Однако часто встречается «ложная» аллергия. Это связано с недостатком ферментов для усвоения пищи в раннем детском возрасте. Поэтому у маленького ребенка могут быть высыпания после употребления икры, сыра, морепродуктов, шоколадных батончиков и др. Имеет значение не только сам продукт, но и его количество. Такая реакция на продукты с возрастом проходит.

## ЛЕЧЕНИЕ И КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИКА АЛЛЕРГИИ У ДЕТЕЙ (с 3-х месяцев)

*Возможные симптомы аллергии у детей*

- Расчесывание кожи (кожный зуд)
- Покраснения и высыпания на коже
- Покраснение век, расчесывание век (зуд), слезотечение
- Заложенность носа

**Записаться на прием к врачу-аллергологу:  
т. 261-44-55, [www.clinikatislenko.ru](http://www.clinikatislenko.ru)**

## Глава 2. Пять мифов об аллергии



Атопический дерматит протекает по-разному. Легкие формы, как правило, ограничиваются одним возрастным периодом в детстве. При более тяжелых формах дерматит проявляется на больших участках кожи, имеет хроническое течение и иногда сохраняется до взрослого периода. У взрослых на многие годы остается сухая кожа с глубокими складками на шее, в области век, в локтевых сгибах. Такая кожа очень чувствительная, и лучше уже в детстве формировать привычку к правильной диете и к уходу за кожей.

Часто уже в дошкольном или школьном возрасте к атопическому дерматиту присоединяется аллергия на шерсть животных, домашнюю пыль, постельных клещей, пыльцу растений. Так называемый «аллергический марш», когда поражение кожи сменяется или к ним присоединяется аллергический насморк, а позднее приступы бронхиальной астмы. Чтобы предотвратить развитие этих серьезных заболеваний, ребенку с раннего возраста нужно быть под наблюдением аллерголога.

У взрослых поражения кожи сохраняются иногда с детства, а у некоторых они появляются после многолетнего перерыва уже во взрослом состоянии. Этому способствуют острые или хронические стрессы в семье или на производстве, грубое длительное нарушение диеты, заболевания желудочно-кишечного тракта, глистная инвазия и др. Участки поражения локализуются на шее, вокруг рта, в области век и реже на других участках тела. Принципы лечения те же, что и у детей. На течение заболевания благоприятно влияет лечение на курортах с морским климатом.

### НУЖНО:

- постоянно пользоваться лечебной косметикой,
- выполнять все рекомендации аллерголога.

### НЕЛЬЗЯ:

- жирную пищу,
- копчености,
- чипсы,
- шоколадные батончики,
- газировку.

## МИФ № 3: «ДИАГНОЗ ПОСТАВИЛ СТОМАТОЛОГ...»

Да, случается и так. Если во время обезболивания при лечении зубов появляются головокружение, сердцебиение или легкое затуманивание сознания, быстро проходящее без лекарственных препаратов, стоматолог может заподозрить аллергию. Хороший стоматолог отправит вас проверить это подозрение к аллергологу. Обычный – в лабораторию.

Аллерголог тщательно выясняет все симптомы, сопутствующие заболеванию, условия проведения манипуляции и т.д. После этого принимает решение о возможности и необходимости проведения кожных проб с различными обезболивающими средствами. Лишь по результатам обследования врач дает заключение.

Если же путь начинается с определения аллергии к лекарственным препаратам по анализу крови в лаборатории, то его завершение может быть неоправданно грустным. Дело в том, что *сегодня нет ни одного лабораторного теста, который бы достоверно подтверждал или отрицал лекарственную аллергию*. Поэтому даже при наличии лекарственной аллергии есть вероятность, что тест покажет отрицательный результат. И тогда бдительность стоматолога снизится, а вот риск развития аллергической реакции – наоборот. С другой стороны, положительные результаты (особенно, если они не соответствуют действительности) становятся серьезным барьером в получении

### *АШИХМИН Евгений Иванович пациент ребенок: Ашихмина Елизавета Евгеньевна*

*Хочу выразить слова благодарности за внимательное лечение моего ребенка Ашихминой Лизы. Уже год как проходит лечение в Вашей клинике. Состояние на мой взгляд моего ребенка улучшилось, она стала лучше себя чувствовать. Врачи всегда рады видеть у себя в клинике и готовы рассказать и подсказать как поступать в процессе лечения. Большое им спасибо.*





стоматологической помощи. Поскольку этот анализ формально является юридическим документом, стоматологи отказывают в обезболивании при лечении и все равно направляют к аллергологу. Однако аллерголог теперь уже не может провести кожные пробы, т.к. юридически при положительном лабораторном тесте (даже при отсутствии аллергических реакций в течение жизни) проведение кожных проб в амбулаторных условиях связано с высоким ри-

ском. И круг замыкается. Остается только терпеть боль или ждать, когда зубы выпадут сами. Конечно, можно лечить зубы и под наркозом. Но, во-первых, это неоправданно частое применение небезобидного наркоза, во-вторых, эта услуга дорогая.

### ДИАГНОСТИКА АЛЛЕРГИИ У ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

*Для выявления аллергии проводятся кожные пробы с разными аллергенами. Виды аллергенов определяют врачом в зависимости от жалоб пациента и симптомов.*

- Аллергодиагностика – кожные пробы (более 150 аллергенов)
- Лабораторная диагностика (более 500 исследований)
- Стоматологические пробы
- Спирография (при бронхиальной астме)

**Записаться на прием к врачу-аллергологу:**

**т. 261-44-55, [www.clinikatislenko.ru](http://www.clinikatislenko.ru)**

**Важно!** Если есть какие-то сомнения по переносимости обезболивающих препаратов, только аллерголог может определить – аллергия это или нет – и дать правильные рекомендации.

## **МИФ № 4: «У МЕНЯ АЛЛЕРГИЯ НА ВСЕ ЛЕКАРСТВА»**

На все лекарства аллергии не бывает. Но любой лекарственный препарат при повторном поступлении в организм может вызвать аллергическую реакцию, и даже с потерей сознания.



**Осторожно!** Чаще всего так воздействуют антибиотики, витамины группы В, анальгетики.

При аллергии даже малые дозы могут вызвать реакцию, поэтому прием этих препаратов запрещается навсегда. Аллергия не может быть спровоциро-



### **ГРАСС Алла Николаевна**

*Выражаю глубокую благодарность главному врачу Людмиле Николаевне и всему персоналу «Клиники Тисленко». В 2010 г. с последствием тяжелой аллергии на лекарство я обратилась сюда за помощью. Жуткая крапивница и отек Квинке, состояние ужасное, которое снимали капельницей, лечение было длительное. Теперь я дважды в год прохожу поддерживающую терапию под наблюдением своего лечащего врача Фуга Нины Викторовны. Медперсонал клиники очень доброжелательные и отзывчивые люди, что важно для пациентов.*

*С уважением, Грасс А.Н.*



вана токсическими и ядовитыми веществами – при попадании их в организм появляются совсем другие симптомы (тошнота, рвота, головные боли, контактные ожоги и др.).

В инструкции каждого лекарственного препарата в разделе «побочное действие» всегда есть указание на возможность аллергической реакции и больш-

шой перечень побочных эффектов, возможных при применении этого лекарства. Причем, чем серьезнее фирма-производитель, тем перечень больше. Это не значит, что препарат хуже, напротив, это показатель того, что ведется тщательный учет всех нежелательных эффектов. Поэтому, если нет типичных проявлений аллергии, то надо внимательно прочесть раздел с описанием побочных действий и взаимодействия с другими препаратами. Более того, на первый прием препарата истинной аллергической реакции быть не может.

### **АЛЛЕРГОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «КЛИНИКА ТИСЛЕНКО»**

- Первый частный аллерго-центр в Красноярском крае.
- С 2002г. по 2015г. в клинику обратилось более 35 тыс. человек.
- Главный врач Тисленко Л.Н., опыт лечебной работы более 30 лет, к.м.н., доцент, представитель медицинской династии Тисленко.
- Врачи высокой квалификации, большим клиническим опытом.
- Диагностика и лечение аллергии у взрослых и детей.
- Профессионально, комплексно, эффективно!

**Записаться на прием к врачу-аллергологу:**

**т.261-44-55, [www.clinikatislenko.ru](http://www.clinikatislenko.ru)**

## Это – не аллергия!

Появляющаяся после приема лекарства головная боль, головокружение, возбуждение, судороги, бессонница, снижение слуха, боли в животе, понос и другие симптомы к аллергии никакого отношения не имеют. Эти проявления обусловлены токсическим действием препарата, а точнее, повышенной индивидуальной чувствительностью к данному препарату. При развитии побочного эффекта в отличие от аллергической реакции этот препарат в будущем принимать можно в уменьшенной дозировке.



При лекарственной аллергии консультация аллерголога нужна не для того, чтобы сделать кожные пробы с различными лекарствами, а чтобы узнать – какие группы препаратов можно принимать без риска для жизни. Сегодня показания к проведению кожных проб с лекарственными препаратами резко ограничены, т.к. ни кожные пробы, ни диагностика по крови не позволяет достоверно выявить лекарственную аллергию. Но если кожные пробы после консультации аллерголога, выполненные по стандарту, уменьшают риск возможной системной реакции, то результаты лабораторной диагностики только мешают доктору принять правильное решение.

### **ИВАНЬЕВ Сергей Геннадьевич и дочь Валерия (пациент)**

*В клинике наблюдаемся второй год. За время лечения ушел кашель. Весной перестали опухать глаза. Мы очень довольны клиникой. Спасибо большое, врачам этой клиники.*



### МИФ №5 «АЛЛЕРГИЯ НЕ ЛЕЧИТСЯ...»

**...Если ее не лечить!** Если не выполнять рекомендации аллерголога, не изменять ничего в своей жизни и не подавлять аллергическое воспаление методами с доказанной эффективностью, – тогда, конечно, аллергия навсегда останется с вами. Мало того, она будет прогрессировать в более тяжелые формы.

Но если вы решили избавиться от этого неприятного заболевания, аллерголог сделает всё, чтобы это произошло быстро и безболезненно.



**Во-первых**, аллерголог поможет выявить «виновный» аллерген. Затем вы вместе продумаете, как прекратить или резко ограничить контакт с этим аллергеном. Иногда это сделать несложно: исключить конкретный продукт из пищи, лекарственный препарат из схем лечения, убрать старые мягкие вещи, животных, птиц и рыб из квартиры. Однако невозможно полностью прекратить контакт с пылью растений в летнее время или избавиться от клещей домашней пыли, особенно если они долгие годы обитали в вашей квартире. Следует понимать, что прогноз и течение аллергического заболевания зависят и

от лечащего врача, и от самого аллергика – важно соблюдать рекомендации, предписанные аллергологом.

Наиболее эффективным и единственным методом лечения, подавляющим аллергическое воспаление на долгие годы, является аллерген-специфическая терапия (АСИТ). Это введение микродоз «виновного» аллергена с постепенным увеличением концентрации. В ответ в организме вырабатываются «защитные» клетки, которые предотвращают появление симптомов аллергии в будущем. Этот метод лечения известен уже 100 лет. Однако постоянно совершенствуются способы приготовления аллергенов, создаются новые формы (капли, таблетки), используются более удобные схемы. Эффективность АСИТ по российским данным составляет 85%.

## ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

### **Людмила Николаевна Тисленко, главный врач «Клиники Тисленко»:**

*За годы работы нашей клиники отличные и хорошие результаты после проведения АСИТ были получены в 94% случаев (каждые 4 года проводится внутривенный анализ эффективности АСИТ).*

*Это связано с четким выполнением стандарта лечения и многолетним опытом проведения АСИТ у наших аллергологов. АСИТ можно проводить у детей с пяти лет. Чем раньше начато лечение, тем выше его эффективность и лучше прогноз. При наличии противопоказаний к АСИТ аллерголог подбирает индивидуально другую лекарственную терапию.*

### **Осторожно! Что НЕ поможет при лечении аллергии:**

- физиоприборы (могут лишь улучшить микроциркуляцию),
- биодобавки и нетрадиционные лечебные средства (в лучшем случае, нормализуют работу желудочно-кишечного тракта),
- экстрасенсы (обладая сильным энергетическим воздействием, улучшают состояние только на момент сеанса).

## **АЛЛЕРГЕНСПЕЦИФИЧЕСКАЯ ИММУНОТЕРАПИЯ (АСИТ)**

*АСИТ является самым эффективным методом лечения аллергии и единственным методом, влияющим на все звенья аллергии. Проводится в клинике с 2004 года.*

- устраняет все симптомы заболевания или резко их ограничивает;
- снижает потребность пациента в противоаллергических средствах;
- предупреждает переход легких форм заболевания в тяжелые (переход ринита в бронхиальную астму, легких форм астмы в более тяжелые);
- позволяет добиться многолетнего эффекта после лечения.

**Записаться на прием к врачу-аллергологу:**

**т. 261-44-55, [www.clinikatislenko.ru](http://www.clinikatislenko.ru)**

## Глава 3. Как найти хорошего аллерголога



**Аллергологи** – специалисты дефицитно–популярные. Потребность в них высокая, а в Красноярске их пока недостаточно. Поэтому, когда возникает необходимость в консультации квалифицированного специалиста (а ведь и для себя, и для близких мы всегда хотим лучшего, самого профессионального), включаются все резервные возможности: ищут в поликлиниках и частных клиниках, в интернете и среди сотен рекламных макетов, просят советов у друзей и коллег... Но как определить, что доктор, которого вам посоветовали, -- действительно хороший аллерголог? Попробуем разобраться.

### ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

**Людмила Николаевна Тисленко,**  
**главный врач «Клиники Тисленко»:**

*С чего чаще всего начинается свой путь аллергик? Правильно, с аптеки. Как правило, фармацевт рекомендуют какой-нибудь антигистаминный (противоаллергический) препарат, как средство первой помощи. Лекарство чаще всего помогает, и прием «чудо-таблетки» становится привычным действием при появлении зудящей сыпи или насмо-*

**НЕ ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ НА ПРИЕМ К ВРАЧУ-АЛЛЕРГОЛОГУ  
ПОКА НЕ ПРОЧИТАЕТЕ ЭТУ КНИГУ!**

**«ЖИЗНЬ БЕЗ АЛЛЕРГИИ!»**

5 наиболее распространенных мифов об аллергии и, как сэкономить время и деньги, когда нужна помощь аллерголога

Скачайте книгу «Жизнь без аллергии!»  
совершенно бесплатно на сайтах:

[www.жизньбезаллергии.рф](http://www.жизньбезаллергии.рф)  
[www.clinikatislenko.ru](http://www.clinikatislenko.ru)



*рка с многократным чиханием. И это иногда длится месяцы и годы... Симптомы снимаются, а заболевание прогрессирует в более тяжелые формы. К сожалению, некоторые приходят лишь тогда, когда уже появились приступы удушья.*

Пациенты часто задают вопросы администратору по телефону: «Что входит в консультацию аллерголога? Только беседа и осмотр?». Консультация опытного аллерголога в установлении диагноза играет огромную роль. Это, прежде всего, детальное уточнение проявлений болезни, связи их с внешними факторами или имеющимися хроническими заболеваниями, выяснение условий, быта, характера работы, питания, привычек, хобби и др. Это позволяет врачу к концу беседы предположить круг «виновных» аллергенов. Беседа врача-аллерголога и пациента – это первый шаг к выявлению аллергена и установлению диагноза. Чем опытнее врач, тем точнее его вопросы.

Следующим этапом установления диагноза является осмотр. Для врача любой профессии важен опыт, для аллерголога – особенно. Он должен владеть как специальными навыками, так и хорошо ориентироваться в вопросах терапии, кожных, инфекционных болезней, ЛОР-патологии и других областях медицины. Это позволяет ему правильно поставить диагноз, исключив заболевания с похожими на аллергию симптомами.

### **ЮДИНА Венера Акзаловна**

*В «Клинику Тисленко» я буквально приползла, задыхаясь на каждом шагу.*

*Все началось с храпов, не могла спать лежа. Врачи почему-то назначали одни антибиотики, а мне становилось все хуже и хуже, начались приступы. Задыхалась постоянно, про ингаляторы ничего не знала. Ходила по врачам, проверяли сердце и легкие - все в норме.*

*После очередного вызова скорой, полезла в интернет, нашла клинику Тисленко, созвонилась, попросила срочно принять и сразу попала на прием к Людмиле Николаевне. Оказалась у меня аллергия. После проведенных процедур я начала дышать свободно! Знаете какое счастье свободно дышать и свободно ходить!*



## ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

### **Людмила Николаевна Тисленко, главный врач «Клиники Тисленко»:**

*В некоторых регионах один и тот же аллерголог занимается лечением детей и взрослых. В нашем крае исторически сложилось разделение на взрослую и детскую аллергологию. Этим мы обязаны известным красноярским профессорам Ж.Ж. Рапопорту и Е.С. Брусиловскому. Я считаю, это правильно. Ведь взрослые аллергологи не знают особенностей раннего детского возраста, периода вскармливания, что важно для кожных проявлений у ребенка в этом возрасте. Напротив, педиатры не знают, как лечить больных в зрелом возрасте при наличии различных сопутствующих заболеваний.*

После осмотра проводится диагностика по выявлению аллергена. Наиболее достоверны кожные тесты, но иногда врач принимает решение использовать диагностику по крови. Ни один тест не имеет самостоятельного значения для установления диагноза. Все оценивается аллергологом только в комплексе.

### **Итак, выбирая аллерголога в частной клинике, задайте администратору эти вопросы:**

1. Фамилия, имя, отчество аллерголога.
2. Уточните, педиатр это или терапевт. Детей надо консультировать у детского аллерголога, а взрослых – у специалиста по взрослой патологии.
3. Наличие категории у аллерголога (вторая категория устанавливается после трехлетнего стажа) или его стаж.
4. Наличие в клинике лицензии на услуги по аллергологии.
5. Место основной работы аллерголога, т.к. в частных клиниках часто работают совместители.

Если администратор не дает вам полной информации, значит, у него есть основания что-то скрывать, и лучше воздержаться от посещения этой клиники.

**НЕ НУЖНО** самостоятельно начинать поиск аллергенов со сдачи анализов крови в лаборатории, поскольку можно сделать много лишнего за свои деньги и не сделать главного.

У каждого свой путь к выздоровлению. У одних – короткий и относительно недорогой, у других же этот путь длится годами и требует значительных средств. Выбор за вами.

## Глава 4. У вас нет аллергии. Вам нужен другой специалист



**Аллергия** – это реакция, вызванная определенным аллергеном. На «что-нибудь» (выхлопные газы, различные резкие запахи и др.) аллергии быть не может, перечень аллергенов известен. Если нежелательная реакция на подозреваемый фактор сегодня есть, а завтра – нет, то это не аллергия.

### ДЛЯ АЛЛЕРГИИ

#### характерны:

**зуд, отек (кожи или слизистых), свистящее дыхание.**

#### НЕ характерны:

**боль и гной.**

Некоторые заболевания вызывают симптомы, которые трудно объяснить или с чем-либо связать. А самочувствие ухудшается, работоспособность снижается. И тогда появляется мысль: «А может, это аллергия?» Часто заподозривший у себя аллергию взрослый отправляется в лабораторию, чтобы исследовать кровь на ВСЕ аллергены. Следующий шаг – поиск аллерголога и его консультация. В результате разочарование, что аллергии нет (независимо от результатов исследования), а деньги потрачены зря. Не будем успокаивать вас тем, что отрицательный результат – тоже результат. Лучше найдите в нашей таблице свои симптомы и определите, к какому доктору вам нужно обратиться в первую очередь, до консультации у аллерголога.

СИМПТОМЫ	СПЕЦИАЛИСТ
высыпания на коже, тошнота, изжога, горечь во рту, вздутие живота, запоры или поносы	гастроэнтеролог
сердцебиения, сопровождающиеся чувством нехватки воздуха, тревогой	кардиолог, затем невропатолог
постоянная односторонняя заложенность носа или ощущение стекания слизи по задней стенке глотки, гнойные выделения из носа	ЛОР-врач
чувство «комка в горле» или частая зевота, или жжение без внешних изменений кожи на разных участках тела	невропатолог или психоневролог
если на какой-то конкретный продукт появляется понос	просто исключить его из пищи. Это не аллергия, видимо, в организме не хватает нужного фермента для расщепления и усвоения именно этого продукта.

Когда аллерголог пишет: «В настоящее время данных за аллергическое заболевание нет», радуйтесь, что исключили серьезное хроническое заболевание.

***Здоровья вам и умных опытных докторов!***

***КИСЛИЦИНА Галина Анатольевна***  
***пациент ребенок: Кислицин***  
***Александр Валерьевич***

*Хочу сказать большое спасибо докторам клиники Тисленко. После прохождения курсов лечения Фосталь болезнь отступила. Наблюдается очень хорошая адаптация к цветению деревьев и цветов. Сильно уменьшилась аллергия. Да, болезнь не ушла полностью, но болезнью можно управлять и контролировать.*

*С уважением мама Саши Кислицина, Галина*



◆ Бабушка надувала шары ко дню рождения внука. У неё так распухли губы, что она не смогла пойти на семейный праздник. При обследовании была выявлена аллергия на латекс.

◆ Пациент К. страдал сезонным насморком в мае. Была выявлена аллергия на пыльцу березы. Однажды в бане наш К. решил активизировать биологические активные точки на подошвах и потоптался на березовом венике. Утром ноги так отекли, что не вошли в обувь.

◆ Девушка два года мучилась от высыпаний на лице, которые к тому же жутко чесались, особенно по утрам. Опрос выявил, что начало высыпаний совпало с приобретением латексной подушки, а при аллергологическом обследовании обнаружена аллергия к латексу.

◆ У пациента И. с детства была аллергия к рыбе. Будучи уже взрослым, он попал на рыбалку на Красном море. В качестве наживки использовались кальмары. Он настолько увлекся уловом, что не заметил, как опухли руки, а потом началось удушье. Рыбалка сразу закончилась для всех, потому что кораблю пришлось повернуть к берегу. В отеле пострадавшему оказали медицинскую помощь.

◆ У пациентки была выраженная аллергия на шерсть всех животных. Однажды зимой она ехала в машине с подругой и её ребенком. Вдруг у нее начался приступ удушья, какой бывает при контакте с животными. Но в салоне никаких животных не было! Позже оказалось, что на ребенке были унты из оленьего меха.

◆ Пациентка страдала аллергией на пыльцу полыни и подсолнечника. Каждый год в августе, когда пылят эти растения, у нее появлялись насморк и зуд век. В сентябре все обычно проходило. Однако в этом году насморк и заложенность носа продолжались до декабря. На приеме у аллерголога выяснилось, что она, решив лечиться самостоятельно, начала капать в нос прополис на подсолнечном масле. Причина плохого носового дыхания стала очевидной после одной беседы с аллергологом.

◆ В перечне аллергенов есть такие луговые травы – костёр и лисохвост. Эти названия вызывают у пациентов недоумение и приводят к забавным ситуациям.

Обнаружив, что проба с лисохвостом положительная, пациентка пришла в недоумение: «Да у меня и лисы-то нет...»

Увидев, что проба с костром положительная, другая пациентка ужаснулась: «Надо же, даже на костёр аллергия?!», а еще одна заявила: «Теперь я понимаю, почему мне от дыма костра тяжело дышать!»

За годы работы клиники было много теплых благодарных отзывов от наших пациентов. Часть из них вы видели на страницах этой брошюры, часть размещена в этой главе. Остальные, которые не вошли, можно посмотреть на сайте клиники, а также в книге отзывов и предложений. Мы ценим мнение наших пациентов и дорожим их искренней благодарностью.

### *МЫЛКО Александр Александрович*

*Выражаю огромную благодарность Тисленко Людмиле Николаевне!*

*Её профессионализм, внимательное и доброжелательное отношение позволяют мне много лет жить полной жизнью, несмотря на бронхиальную астму. Хотелось бы, чтобы в здравоохранении работало больше таких грамотных, тактичных, равнодушных специалистов. Успехов и здоровья Вам, Людмила Николаевна, и Вашей клинике!*

*Мылко Александр Александрович*



## ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА

- Общеклинические исследования (общий анализ крови, СОЭ и др.)
- Иммунохимические (паразиты, инфекции, гормоны, онкомаркеры)
- ПЦР (инфекции, грибы и др.). Биохимия
- Аллергологические исследования (спец. Ig E, Ig G, пыльцевые, эпидермальные, пищевые, грибковые, педиатрическая панель).
- Риноцитогамма (анализ мазка из носа)
- Профили на заболевания (более 50)

**Записаться на прием к врачу-аллергологу:**

**т. 261-44-55, [www.clinikatislenko.ru](http://www.clinikatislenko.ru)**

### *ДЕНИСЕНКО Василиса Ивановна*

Диагноз- бронхиальная астма эндогенного характера мне поставили в краевой клинической больнице в 2005г. От коллеги по работе я узнала о клинике Тисленко Л.Н. и поехала по указанному адресу .Меня приветливо встретили, все рассказали о врачах и о стоимости услуг клиники. Я записалась на первичный прием к Людмиле Николаевне в удобное для меня время. К Людмиле Николаевне у меня сразу возникло чувство доверия и уважения. Все ее напутствия и назначения я выполняла, так как считаю, что только терпение и постоянство, а также регулярный прием необходимых лекарственных препаратов, назначенных врачом, могут дать результаты в лечении.



В настоящее время я прихожу к Людмиле Николаевне для профилактического осмотра и корректировки базисного лечения. Я благодарна судьбе, что на моем пути встретились такие хорошие и отзывчивые люди.

## **МЕМБРАННЫЙ ПЛАЗМАФЕРЕЗ - АППАРАТНОЕ ОЧИЩЕНИЕ КРОВИ**

*Показания к проведению:*

- Аллергические заболевания (поллиноз, дерматит, крапивница)
- Стимулирование иммунитета
- Кожные заболевания (герпес, псориаз)
- Интоксикации, заболевания почек и печени

**Записаться на прием к врачу-аллергологу:**

**т. 261-44-55, [www.clinikatislenko.ru](http://www.clinikatislenko.ru)**



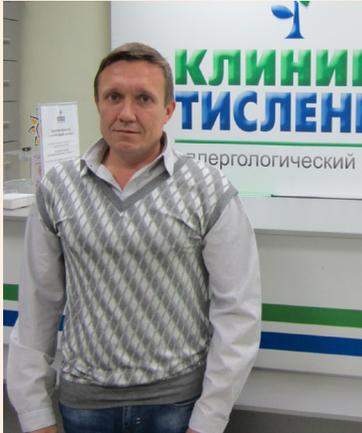
### **ШОПЕНКОВА Таисия Алексеевна**

*Я очень люблю животных, более того, я учусь на ветеринара. Так сложилось, что две недели я не смогла спать, мучили приступы кашля и удушья. Посоветовали клинику и я не пожалела! Людмила Николаевна на первом приеме поставила мне диагноз и назначила лечение. Эта была первая ночь за две недели, когда я спала спокойно. Сейчас прошел почти год, и чувствую я себя прекрасно! Аллергия на шерсть не беспокоит меня, так как раньше, с учетом того, что дома у меня много животных.*

### **МАЛИНОВ Андрей Борисович**

*С Тисленко Людмилой Николаевной познакомился в сентябре 2001г, прочитал объявление и обратился за помощью (буквально не мог ходить, задышался). С первого приёма был поставлен правильный диагноз, выписаны препараты. Эффект был потрясающим: первый раз за полтора года уснул без удушья и кашля. Дальше больше, стали экспериментировать (анти-аллергенное постельное бельё, дыхательная гимнастика и пр.) в итоге - чувствую и по сей день себя великолепно, небольшая поддерживающая терапия и всё. Побольше бы таких профессионалов. Огромное спасибо!*





### **ЛУТЧЕНКО Александр Сергеевич**

*В 1996 году утром я проснулся от удушья. Увезли в больницу БСМП, признали астму. После этого я еще неоднократно лежал в больнице, но реальной помощи или совета, как облегчить протекание болезни я не дождался. В 2005 году моя мама принесла газету с очень полезной информацией - Врач пульмонолог-аллерголог Тисленко Л.Н. в то время вела прием пациентов на ул. Аэровокзальной. Профессионализм этого врача мне очень помог. Я забыл о приступах удушья, о бессонных ночах, о дышании на весь автобус. Теперь я живу как здоровый, полноценный человек. Все это,*

*благодаря врачу Тисленко Л.Н., большое ей спасибо. С уважением, ее благодарный пациент, Лутченко А.С.*

## **КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ АЛЛЕРГИИ У ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ**

В клинике ведут прием взрослые и детские врачи аллергологи, высокой квалификации с большим опытом работы.

### **Диагностика аллергии:**

- Аллергодиагностика – кожные пробы (более 150 аллергенов)
- Лабораторная диагностика (более 500 исследований)

### **Лечение аллергии:**

- Эффективные методики лечения
- Проведение АСИТ

### **Мембранный плазмаферез:**

- Лечение аллергии, поллиноза
- Очищение крови, стимуляция иммунитета

**Записаться на прием к врачу-аллергологу:**  
**т. 261-44-55, [www.clinikatislenko.ru](http://www.clinikatislenko.ru)**

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Надеюсь, эта книга помогла вам. Возможно, подтвердила ваши подозрения в необходимости срочной консультации аллерголога. А может, напротив, помогла понять, что следует обратиться к другому специалисту. Пожелания или предложения по книге можете написать мне на почту [booktislenko@yandex.ru](mailto:booktislenko@yandex.ru), и я обязательно учту их при подготовке следующего издания.

Еще раз **хочется обратить** ваше внимание на важность выбора аллерголога. Для установления верного диагноза и назначения правильного лечения врач должен обладать не только стандартными профессиональными навыками, но и большим опытом, интуицией, должен следить за всеми новостями в своей сфере деятельности, чтобы подбирать самые эффективные способы лечения. Вам нужен врач... и что же, делать выбор наугад, ориентироваться только лишь на ближайшее расположение кабинета аллерголога к вашему дому? Безусловно, это не повод рисковать своим здоровьем.

Не стесняйтесь подробно расспрашивать администратора клиники о специалисте, которого вам рекомендуют. Сделать правильный выбор поможет наш список *полезных* вопросов.

Согласитесь – жизнь прекрасна, удивительна, но насладиться ей **в полной мере** мы можем только, когда здоровы. От всего сердца я желаю вам, мои читатели, здоровья и благополучия. **Я и специалисты нашей клиники всегда готовы помочь вам, когда в этом будет необходимость.**

*С уважением,*

*Автор книги*

*Людмила Николаевна*



**КЛИНИКА  
ТИСЛЕНКО**  
аллергопедиатрический центр



Автор этой книги Тисленко Людмила Николаевна - известный в Красноярском крае врач-аллерголог, с опытом практической работы более 30 лет. Автор более 130 научных статей, более 10 методических рекомендаций для студентов ВУЗов и практикующих врачей. Основатель и Главный врач Аллергологического центра «Клиника Тисленко».

Ежегодно тысячи красноярцев и жителей края решают свои проблемы со здоровьем с помощью специалистов центра. За 14 лет работы (2002-2016гг.) в клинику обратилось более 35 тысяч человек. На сайте [www.clinikatislenko.ru](http://www.clinikatislenko.ru) размещены отзывы пациентов.

***Прочтите эту книгу, и вы узнаете:***

- Все мифы об аллергии
- Когда стоит обратиться к аллергологу?
- Как выбрать клинику и специалиста?
- Редкие проявления аллергии
- Советы врача аллерголога-иммунолога

*Эта книга поможет вернуть здоровье, избежать ошибок, сэкономить деньги и время.* Рекомендуется для обязательного прочтения всем, кто заподозрил у себя аллергию или хочет избавиться от нее, но не знает с чего начать.

Эту книгу можно скачать совершенно бесплатно на сайтах:

[www.жизньбезаллергии.рф](http://www.жизньбезаллергии.рф)  
[www.clinikatislenko.ru/life](http://www.clinikatislenko.ru/life)

