

detkityumen.ru

## Существует ли аллергия на холод?

Красные щеки после прогулки на морозе и шелушащаяся кожа на руках — это холодовая аллергия или нет? И если да, то что же теперь, с приходом холодов нос на улицу не высовывать? Разбираемся во всех нюансах вместе с кандидатом медицинских наук, врачом-дерматологом НИКИ педиатрии им. Вельтищева **Верой Ворониной**.

**Вопрос. У ребенка внезапно в этом году после каждой прогулки на морозе не просто красные щеки, а прям сыпь по всему телу! Но разве холодовая аллергия существует? И что же теперь, вовсе не гулять?**

**Ответ.** Холодовая аллергия действительно существует. Технически, по тем механизмам, которые ее провоцируют, ее нельзя отнести к классическим аллергическим реакциям, но этот нюанс важен разве что для врачей.

Родителям же важно понимать, что холодовая аллергия может проявляться по типу холодовой крапивницы и холодовых ангиоотек. И спровоцировать их может не только воздействие низких температур воздуха и воды, но даже поедание мороженого или другой холодной пищи или напитков в жаркое время года.

### Аллергия на холод или дерматит?

Часто родители принимают за холодовую аллергию сухость кожи, красные щеки, шелушение кожи на руках, щеках. Такое раздражение кожи может быть спровоцировано разными факторами, и холодом в том числе. Такое состояние называется дерматитом, к аллергической реакции отношения не имеет.

Выглядит холодовая крапивница, как и классическая крапивница — это высыпания на коже в виде сыпи, волдырей, как будто человека и правда отхлестали крапивой. Причем высыпания могут быть как локальными, на открытых участках кожи, так и системными, а также сопровождаться отеками лица, шеи, губ, кистей и стоп.

Заподозрить холодовую аллергию можно в том случае, если симптомы проявляются каждый раз при воздействии низких температур.

Причем нужно учитывать, что это не обязательно должна быть температура минус двадцать. Дети могут быть чувствительны к температуре и на уровне нуля, особенно при высокой влажности воздуха.

Холодовая аллергия не врожденное состояние. Она может развиваться в любом возрасте, и не обязательно в детстве. Врачам важно отличать холодовую аллергию от различных видов крапивницы, а при развитии холодовых отеков — от наследственных. Но в последнем случае, как правило, помимо триггера низких температур есть еще вирусная инфекция или эмоциональный стресс. В любом случае крапивница и отеки у пациента — веский повод обратиться к специалисту, для начала хотя бы к врачу общей практики.

Врачи не выделяют каких-то особенных групп риска, с холодовой аллергией может столкнуться каждый. Однако если у ребенка есть атопический дерматит, аллергический ринит или бронхиальная астма, то и холодовая аллергия в какой-то момент у него может проявиться, но может и нет.

### А защититься от нее можно?

Первичной профилактики, то есть до появления симптомов заболевания, к сожалению, никакой нет. Просто потому, что мы не знаем, кто может выдать такую реакцию на воздействие низких температур окружающей среды или на сочетание нескольких факторов. А вот профилактировать приступы при уже известном заболевании вполне можно.

Модная в этом сезоне балаклава — мастхэв для ребят с холодовой аллергией.

Закаливание можно использовать в качестве десенсибилизирующей терапии, то есть когда при постепенном использовании понижения температуры возникает привыкание. Но не должно быть никаких экстремальных методов: никаких обливаний ледяной водой, купаний в проруби и т. д.

Традиционно аллергические реакции лечатся антигистаминными препаратами. С холодовой аллергией их можно использовать базисно. То есть если вы знаете, что ребенок склонен к холодовой крапивнице, то по рекомендации врача (да, именно так, а не на свое усмотрение!) в холодное время года начинаете прием препаратов.

Но если высыпания уже случились, то прием антигистаминных не будет столь же эффективным, как в случае с другими аллергическими проявлениями. Единственный вариант — полностью исключить триггерный фактор, но это очень не просто и серьезно влияет на качество жизни.

### **Как можно помочь ребенку с подтвержденной холодовой аллергией?**

- Обязательное ношение варежек;
- Максимально закрывать лицо;
- Минимизировать выходы на улицу;

Холодовая аллергия не приговор, важно выяснить, какие именно температуры или сочетание температуры и влажности запускают механизм аллергической реакции, и тогда и зимой можно будет гулять, просто не в любую погоду.

<https://mel.fm/vospitaniye/>

Адрес на сайте «Детки!» [detkiyumen.ru/biblio/category135/category139/5089/](http://detkiyumen.ru/biblio/category135/category139/5089/)