

# РОЗДІЛ 1

## Про книгу «Прощавай, харчова алергіє!»

**Хто й задля чого її написав і про що в ній ідеться**

**Л**аскаво просимо вас зазирнути у майбуття харчової алергії.

Якщо ви читаєте цю книгу, то, можливо, якимось чином стикалися з цією недугою. Або вам просто цікаво дізнатись більше про цей стан, який зі швидкістю епідемії поширюється усім світом. Можливо, у вашої дитини щойно діагностували алергію на горіхи, молочні продукти чи яйця. Або ваша дитина, яка навчається в початковій школі і має їсти лише те, що не містить алергенів, змушена відмовлятися від запрошень на дні народження через страх потрапити до лікарні, випадково з'ївши страву, до складу якої входить якийсь алерген. Можливо, у вас є друзі з діагнозом харчової алергії або історією таких захворювань у родині. А може, ви лікар, який бажає дізнатись про нові можливості допомоги своїм пацієнтам. Або ви — стурбовані батьки дитини з харчовою алергією, які шукають методи правильного догляду.

Можливо, ви працюєте вчителем, і серед ваших учнів є діти з харчовою алергією. Або у вашій сім'ї є підліток, який часто забуває взяти з собою епінефрин, коли йде гуляти з друзями. А можливо, ви — єдиний член родини, який ніколи не куштував арахісу, бо уникає місць та продуктів, де може ховатися цей алерген.

Ким би ви не були — чи одним із десятків мільйонів людей, що їх якимось чином торкнулася харчова алергія, чи тим, хто

просто цікавиться зазначеною проблемою, — ця книга саме для вас; вона написана з метою надати корисну інформацію.

У протистоянні харчовій алергії настає нова ера. Протягом десятиліть ми боролися з цією загрозливою і незрозумілою епідемією, яка вражала дедалі більшу кількість дітей та дорослих, проте лікарі мало чим могли зарадити людям, приреченим постійно боятися ймовірної смерті (на щастя, досить рідкісної) від випадкового контакту з алергеном.

Ця епоха закінчилася. Минули часи, коли єдиним варіантом протидії було уникання алергенної їжі будь-якою ціною і не існувало жодних ідей щодо лікування. Також минули часи, коли до харчової алергії ставилися скептично і зневажливо. Вчені та широка громадськість визнали цей стан серйозним захворюванням, яке потребує лікування.

Протягом минулого століття дослідники харчової алергії торували шлях до відкриття, образно висловлюючись, нового континенту. Знання про імунну систему, отримані ціною великих зусиль багатьох людей, підготували благодатний ґрунт для паростків нових лікувальних можливостей.

В основі таких можливостей лежить імунотерапія, яка поступово відучує імунну систему реагувати на певну їжу як на ворога. Імунотерапія повертає організм до нормального стану, «перевиховуючи» імунну систему, повільно, але впевнено навчаючи її сприймати горіхи, пшеницю, яйця, молоко та будь-яку іншу їжу, яка викликає руйнівну алергічну реакцію, як безпечні харчові продукти.

## ПРО НАШ ПУТІВНИК

Ця книга пропонує детальний огляд повної програми профілактики, діагностики та усунення харчової алергії. Частина

перша починається з вражаючих статистичних даних, що свідчать про різке зростання частоти виникнення цього стану протягом останніх тридцяти років. Ми розглянемо різні теорії стосовно причин поширення харчової алергії, збираючи до купи зернятка істини, розкидані по широких полях різних досліджень. Потім ми зупинимось на одному з найбільш глибоких побічних ефектів харчової алергії – почутті батьківської провини. Ми дізнаємось про думку вчених щодо дієт для вагітних жінок та матерів-годувальниць, генетичного успадкування та інших можливих причин реагування імунної системи на певні види їжі. Відкинувши ідеї провини, ми зануримось у питання кухні і надамо сім'ям всю необхідну інформацію про зміни, які їм слід запровадити вдома після отримання діагнозу алергіка, а також допоможемо розібратись у плутанині з маркуванням харчових продуктів.

Частина друга сфокусована на суті нової ери боротьби з харчовою алергією. Вона починається з аналізу того, чому раніше єдиним варіантом протидії було уникнення алергенної їжі. Винісши уроки з минулого, ми переходимо до сучасних уявлень про запобігання харчовій алергії. Результати ретельних досліджень щодо раннього впровадження певних продуктів звільняють нас від міфу про доцільність уникнення алергенів. Ми пропонуємо практичний посібник, написаний на основі фактичних даних про те, коли і як вводити нові продукти в раціон задля профілактики харчової алергії.

Тепер ми підходимо до імунотерапії, з появою якої нині можна лікувати і усувати харчову алергію. Ці дослідження досі тривають, і ми все ще розробляємо стандартні схеми лікування для застосування в клініках. Але тисячі пацієнтів, які зараз живуть без страху перед випадковим контактом з алергеном і багато з яких спокійно вживають «колишні» алергени, є

живим свідченням дієвості цієї програми. Нова ера подолання харчової алергії повертає людям можливість контролювати своє життя. Імунотерапія — один із головних способів досягнення цієї мети.

Книга містить всю необхідну інформацію щодо цього нового лікування: вона допоможе вам вирішити, чи ви потребуєте імунотерапії; як можна стати учасником дослідження або програми лікування в клініці; які застереження слід врахувати. Наш путівник, так би мовити, надає вам карту місцевості, розповідає про маршрут, зазначає найкращі визначні пам'ятки та місця для відпочинку під час подорожі.

У цій подорожі ви зустрінете чимало цікавих новинок. В результаті досліджень з'являються численні засоби, починаючи від нових ліків і закінчуючи електронними пристроями, які містяться на тілі, та, звісно, розробляються правила їх застосування. Однак ми дивимось на всі ці досягнення прогресу з дешицею здорового скептицизму. Нас цікавить все, що може по-справжньому вам допомогти, але до «ринку» харчової алергії слід ставитись обережно, адже насамперед він орієнтований на отримання прибутків коштом людей, які живуть із цим захворюванням.

В останньому розділі ми розглядаємо аспект харчової алергії, який занадто довго залишався поза увагою, — її психологічні наслідки. Ми наводимо результати дослідження, яке показує, наскільки сильно це захворювання впливає на емоційний стан усіх членів сім'ї, і надаємо корисні поради дітям та батькам. Найціннішим вважаємо історії підлітків та молодих людей, які виростили з харчовою алергією, а зараз живуть звичайним життям.

Нарешті, ми розглядаємо роль людства у майбутньому здоров'ї планети. Поширення алергії відбувається на фоні

багатьох інших складних проблем, з якими нам усім доводиться стикатися. Тож в останньому розділі йдеться не стільки про запобігання харчовій алергії, скільки про зменшення нашого впливу на довкілля. Нам не слід миритися зі статус-кво. Наш вибір має значення.

## ПРО ВАШИХ ГІДІВ

Перш ніж рухатись далі, ми хотіли би поділитися власними історіями. Для кожної з нас перший досвід харчової алергії був особистим, але поширення інформації про початок нової ери стало нашою спільною місією. Мета цієї книги – розповісти вам усе, що ми знаємо, аби ви могли приймати зважені рішення стосовно допомоги собі та своїй родині. Тож почнемо з розповіді про себе.

### Карі

Моя наукова та медична діяльність пов'язана з допомогою дітям і дорослим, які страждають на харчову алергію. У клініці та лабораторії я вивчаю імунну систему і співпрацюю з колегами по всьому світу, які поділяють моє бачення способів профілактики та лікування харчової алергії.

Я зростала в Нью-Джерсі і вперше зіткнулася з алергією ще дитиною. Мій батько, морський біолог, досліджував, як забруднення довкілля впливає на воду та морських істот. Частково його робота стосувалась вивчення життя тварин на дні річки, через що нам доводилось мешкати у плавучому будиночку. Запліснявілому плавучому будиночку. Ця пліснява викликала в мене алергію і розвиток тяжкої астми, тож ще дитиною я зрозуміла, наскільки потужно навколишнє середовище може впливати на організм.

У 16 років я почала працювати фельдшером швидкої допомоги (першим автомобілем, яким я керувала, була карета швидкої допомоги) і вирішила стати лікарем. Я вступила до одного з перших курсів у коледжі Гаверфорд, до якого дозволено було вступати жінкам, і отримала стипендію. Від своїх чудових викладачів я вперше дізналася про молекулярну біологію та складне внутрішнє функціонування наших клітин, зокрема імунних клітин, відповідальних за алергію. Я вирішила займатися як науковими дослідженнями, так і медициною, а тому здобула ступінь доктора медицини та доктора філософії (*MD/PhD*) в Гарвардській медичній школі за програмою підготовки вчених-медиків (*Medical Scientist Training Program*), що фінансується Національним інститутом охорони здоров'я (*The National Institutes of Health*) (завдяки цій програмі я познайомилася зі своїм майбутнім чоловіком).

Одного разу, коли я в 2003 р. проходила стажування в клініці, мене з моїм наставником викликали до реанімаційного відділення. Тоді я була стипендіаткою Стенфордського університету в галузі астми, алергії та імунології під керівництвом Дейла Уметсу (*Dale Umetsu*). Я пішла за Дейлом до реанімації, де до нас підійшов згорьований чоловік. Він тримав поліетиленовий пакет, в якому містився шприц-ручка з епінефрином. Я побачила зігнуту голку. «Я не розумію, — стогнав він, — не розумію».

Але незабаром ми з Дейлом про все довідалися. У 9-річного сина цього чоловіка в ранньому дитинстві діагностували алергію на молоко. Тоді лікарі були мало обізнані з цим різновидом алергії, і в сім'ї сподівалися, що з часом вона зникне. Одного вечора син випадково випив трохи молока зі склянки своєї сестри. Коли з'явилися симптоми алергії, батьки спробували ввести епінефрин, але його доза була розрахована на маленьку дитину. У хлопчика розвинувся анафілактичний шок, а за

дванадцять годин — тяжкий набряк мозку, і надії врятувати його життя не залишилось.

На цьому історія не закінчилася. Та дитина стала донором печінки, і у реципієнта розвинулась алергія на молоко. Я не уявляла, чому так сталося, і твердо вирішила вивчати імунну систему і шукати відповідь, а також знайти спосіб повністю перешкодити таким смертям, як ця. Я розуміла, що дослідження механізмів харчової алергії та пошук шляхів поліпшення допомоги людям, які живуть із цим захворюванням, — нероздільні справи. Для мене вони стали нероздільними цілями.

Все глибше занурюючись у світ харчової алергії, я почала спілкуватися з батьками та пацієнтами. Ми зустрічалися у різних країнах, і вони ділились зі мною своїми проблемами у протистоянні алергії. Родина за родиною запитували мене, чи з'явиться колись дієвий спосіб покращити долю людей з харчовою алергією. Ці зустрічі переросли у широке спілкування зі спільнотою людей з харчовими алергіями, що неймовірно вплинуло на мою роботу, спрямовувало її на найгостріші потреби та питання. Багато центрів із дослідження алергії отримували обнадійливі результати під час експериментальних підходів до лікування алергії на молоко, яйця та арахіс. Протягом кількох років моя команда у Стенфорді проводила перше в історії клінічне випробування лікування алергії на молоко методом імунотерапії, поєднуючі його з протиастматичним препаратом омалізумабом, блокатором ключового компонента важких алергічних реакцій. У дослідженні взяли участь лише одинадцять пацієнтів, але його результати нас вразили. Через дев'ять місяців кілька пацієнтів могли витримувати вживання значно більшої кількості молока, а деякі — навіть вже через три місяці. Цей успішний результат знайшов застосування у нашому наступному дослідженні, коли

проводилось лікування людей з харчовою алергією на більш ніж один продукт.

Я познайомилась зі Слоан та її сім'єю в 2013 р., коли вона звернулася до мене як мати дітей, хворих на алергію. Ми почали шукати спосіб розповісти іншим про революційну трансформацію, що відбулася в галузі подолання харчової алергії. Її бачення, співчуття та щирі прагнення підштовхнули нас до спільної роботи над цією книгою. Нами керувало бажання передати пацієнтам та їхнім сім'ям всі можливі знання про запобігання харчовій алергії та її лікування, і це сприяло появі книги, яку ви зараз тримаєте в руках.

### Слоан

Я зіткнулася зі світом харчової алергії, перебуваючи в ресторані поблизу нашого будинку в Нью-Йорку, коли моему сину було 2 роки. Він раптом набув хворобливого вигляду, тож ми припустили, що він застудився. Але вдома, поклавши сина в ліжко, я зауважила, що в нього шалений пульс. Ми з чоловіком поспіхом доставили його до найближчого відділення швидкої допомоги, і через дві доби, які дитина провела в реанімації, лікарі діагностували астму. Нам сказали, що синові слід пройти обстеження на харчову алергію, оскільки вона дуже поширена серед дітей, хворих на астму. Коли йому діагностували алергію на арахіс, лікар запропонував перевірити і нашу доньку, якій тоді виповнилося лише 6 місяців. У неї виявилась позитивна алергопроба на деревні горіхи. Для мене це стало повною несподіванкою. Я згадала, що капітан команди зі сквошу в моєму коледжі помер від алергічної реакції на арахіс. Але у нас в родині ніхто ніколи не стикався з такими загрозливими проблемами.

Коли дітям було 4 і 5 років, наша сім'я переїхала до Каліфорнії. Напади алергії, здавалося, переслідували нашу доньку



скрізь. Куди б вона не потрапляла, її всюди знаходили домішки деревних горіхів. Нам вдавалось уберегти сина від будь-яких контактів з арахісом, але в міру дорослішання доньки я відчувала наближення загрози.

Одного дня на весіллі пара, яка сиділа за нашим столом, розповіла нам про власний досвід догляду за дитиною з харчовою алергією. «Ви живете неподалік від Карі Надо. Ви з нею ще не зустрічались?» — запитали вони.

Я не була з нею знайома, тож вирішила надолужити упущене. І зробила це вчасно. Мого сина негайно включили до групи випробування нового методу лікування алергії на арахіс, а доньку — алергії на деревні горіхи. Протягом наступного року я щотижня проводила по півтори години за кермом в дорозі до Стенфорда задля того, щоб збільшувати лікувальну дозу одній або іншій дитині. Це було нелегко, але сподівання подолати цей потенційно небезпечний стан виправдовувало всі труднощі. А неймовірно ретельний догляд за дітьми з боку Карі та її групи переконував нас у тому, що ми потрапили в надійні руки.

Пізніше, коли мої діти подолали свої алергічні реакції, і ми з Карі подружились, я закликала її винести свою роботу на розгляд світу. Я вважала, що видатні досягнення цієї блискучої дослідниці й лікарки заслуговують на увагу якомога ширшої аудиторії. На той час Карі вже знала про мій юридичний та журналістський досвід і про мою книгу *Green Goes With Everything* («Зелене пасує до всього») — довідник з екологічного та здорового способу життя. Карі знала, що я так само, як і вона, переймаюся питаннями розширення екологічної свідомості, виявлення причин харчової алергії та поширення інформації про варіанти лікування серед найширшого кола хворих і лікарів. Тож ми об'єднали свої зусилля як співавтори цієї книги, прагнучи допомогти людям отримати доступ до знань та

можливість обирати розумні та зважені рішення. Наше бачення майбутнього просте – це кінець харчової алергії. Для зручності читачів у цій книзі ми називаємо себе «ми». Описи клінічних випробувань у Стенфордському університеті та історії пацієнтів надала Карі, керуючись своїм клінічним досвідом.

## **Ми**

Для зручності читачів ми називаємо себе «ми». Іноді «ми» – це Карі та її дослідницька група. Все, що стосується клінічних випробувань у Стенфордському університеті, робилося за безпосередньої участі Карі. Усі згадувані пацієнти надали згоду на публікацію своїх історій. Усі підходи до лікування пацієнтів та підтримки їхніх сімей базувались на особистих рішеннях цих людей. Ми закликаємо батьків та дорослих пацієнтів зі щойно діагностованою алергією обов'язково консультуватися з професіоналами щодо будь-яких заходів з попередження і лікування харчової алергії.

## **МАЙБУТНЄ, ПОБУДОВАНЕ СПІЛЬНИМИ ЗУСИЛЛЯМИ**

Науковий прогрес базується на спільних зусиллях. Ми рухаємось поступово, проводячи одне дослідження за іншим, спираючись на вже отримані висновки. Ми обговорюємо свої результати, зустрічаємось на конференціях, підтримуємо одне одного і часто стаємо друзями.

Нова ера лікування харчової алергії почалася завдяки багаторічній наполегливій праці багатьох відданих справі дослідників та лікарів. Вони визнають, що харчова алергія – це серйозна проблема, розв'язання якої варте незліченних годин лабораторних досліджень, на які так нелегко знайти фінансування. Вони продовжують шукати способи лікування харчової

алергії і мріють про розробку методів її профілактики. Ми з гордістю наводимо результати новаторських відкриттів усіх дослідників та лікарів. Ми просимо вибачення, якщо ненавмисно не згадали якесь із важливих та цікавих досліджень харчової алергії, які проводяться саме зараз або яким ми завдячуємо нинішнім успіхам.

Ця книга спирається не лише на результати досліджень у Стенфордському університеті, а й на наш досвід догляду за пацієнтами та їхніми сім'ями — як під час клінічних випробувань, так і в рамках звичайного лікування алергії. Ми вважаємо за потрібне навести думки та поради пацієнтів, батьків, дослідників, клініцистів та дітей, які зазнали безпосереднього впливу харчової алергії.

## ГОТУЄМОСЬ ДО ПОДОРОЖІ

Науковці всього світу, які вивчають харчову алергію, намагаються зрозуміти найтонші деталі функціонування імунної системи: взаємодію імунної системи людини з навколишнім середовищем, роль генів у роботі системи імунітету, зовнішній вплив довкілля, вміст білків у різних продуктах харчування та їх засвоєння організмом, вплив ліків різних видів на всі ці процеси тощо. А це означає, що наша історія далека від завершення. Радше, вона тільки починається, бо не так часто ми отримуємо беззаперечні висновки, чіткі відповіді та послідовні результати. Результати деяких досліджень суперечать одні одним. Деякі висновки можна інтерпретувати по-різному. І постійно з'являються нові відкриття, а це означає, що наше мислення має бути гнучким. Враховуючи швидкі темпи досліджень, те, що сьогодні здається істинним, за рік може виявитися не надто переконливим.