

УДК 616-097
ББК 52.54
С50

В оформлении переплета использована фотография:

Lightboxx / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использована иллюстрация:

Md. Khalid Hossen / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Смитиенко, Илья Олегович.

С50 Иммуניתет атакует : почему организм разрушает себя / Илья Смитиенко. — Москва : Эксмо, 2020. — 192 с. — (Интеллектуальный научпоп. Медицина не для всех).

ISBN 978-5-04-115643-5

Иногда наш главный защитник — иммунная система — вдруг начинает играть против нас, поражая наши собственные органы и ткани. Аутоиммунные болезни сложные и коварные, а их лечение требует вдумчивого понимания развития и течения каждого конкретного заболевания. В этой книге собраны современные знания, необходимые, чтобы помочь пациентам комфортнее жить, лучше понимать лечащего врача и быть осведомленными в новейших данных о лечении аутоиммунных болезней. Вы узнаете, как распознают заболевания и какие современные схемы лечения существуют сегодня. В книге собраны ответы на самые актуальные вопросы:

- что нужно знать о диете и образе жизни;
- мифы и факты о вакцинах;
- разбор действия препаратов;
- аутоиммунные заболевания и дети.

Книга станет настоящим подарком для активного человека, который хочет получить современную, независимую и понятную информацию по механизмам развития аутоиммунных заболеваний различных органов и тканей. Читатель сможет найти современную базовую информацию по самым распространенным аутоиммунным болезням, включая ревматоидный артрит, псориаз, аутоиммунный тиреоидит, диабет 1-го типа. Автор книги — практикующий ревматолог и один из самых востребованных преподавателей курса ревматологии для врачей других специальностей.

УДК 616-097
ББК 52.54

ISBN 978-5-04-115643-5

© Смитиенко И. О., текст, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

БЛАГОДАРНОСТИ

Моей супруге и замечательному терапевту-пульмонологу — Анне Смитиенко, без помощи которой с трудом представляю себе написание этой книги. Моим коллегам — Антону Родионову и Павлу Новикову — за огромный вклад в научное редактирование рукописи; Екатерине Шереметьевой и Юрию Сергееву — за тщательную вычитку глав по эндокринологии и дерматологии соответственно. Моей семье и друзьям за их поддержку, всему коллективу издательства ЭКСМО за готовность помогать автору говорить простым языком о сложных медицинских проблемах.

СОДЕРЖАНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ.....	3
СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ.....	7
ПРЕДИСЛОВИЕ.....	8

НЕМНОГО ТЕРМИНОЛОГИИ. МНОГО НЕПОНЯТНЫХ СЛОВ: АЛЛЕРГИЯ, АУТОВОСПАЛЕНИЕ, АУТОИММУННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ИММУНОПОСРЕДОВАННЫЕ БОЛЕЗНИ. ЭТО ВСЕ ОДНО И ТО ЖЕ?.....

11

ИММУНИТЕТ ОДИН — БОЛЕЗНЕЙ МНОГО.....	12
КАК ВЫГЛЯДИТ ИММУННАЯ СИСТЕМА? ЕЕ РОЛЬ В НАШЕМ ОРГАНИЗМЕ.....	14
КОГДА ДИАГНОЗ ВООБЩЕ НЕИЗВЕСТЕН. НЕМНОГО ПОГОВОРИМ О «ТРУДНОМ» ДИАГНОЗЕ.....	18

ИММУНИТЕТ АТАКУЕТ СВОЙ ОРГАНИЗМ. КАКИЕ ВИДЫ АУТОИММУННЫХ И ИММУНОПОСРЕДОВАННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СУЩЕСТВУЮТ?.....

27

Аутоиммунный тиреоидит (болезнь Хашимото).....	28
Анкилозирующий спондилит (болезнь Бехтерева).....	35

СОДЕРЖАНИЕ

БОЛЕЗнь ШЕГРЕНА.....	43
ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ МЫШЦ (ПОЛИМИОЗИТ, ДЕРМАТОМИОЗИТ).....	50
ПСОРИАЗ.....	58
ПСОРИАТИЧЕСКИЙ АРТРИТ.....	66
РЕВМАТИЧЕСКАЯ ПОЛИМИАЛГИЯ.....	71
РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ.....	75
СИСТЕМНАЯ КРАСНАЯ ВОЛЧАНКА.....	82
СИСТЕМНЫЕ ВАСКУЛИТЫ.....	92
ГИГАНТОКЛЕТОЧНЫЙ АРТЕРИИТ.....	94
АРТЕРИИТ ТАКАЯСУ.....	99
ЧТО ТАКОЕ АНЦА-ВАСКУЛИТЫ И ПОЧЕМУ ОНИ ВОЗНИКАЮТ?.....	104
ГЕМОМРАГИЧЕСКИЙ ВАСКУЛИТ.....	111
БОЛЕЗнь БЕХЧЕТА.....	114
СИСТЕМНАЯ СКЛЕРОДЕРМИЯ.....	118
ФЕНОМЕН РЕЙНО.....	124
IGG4-АССОЦИИРОВАННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.....	128
ЛЕЧЕНИЕ АУТОИММУННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.....	135
ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ДИЕТЕ И ОБРАЗЕ ЖИЗНИ?.....	136
КАК СНЯТЬ БОЛЬ? АНАЛЬГЕТИКИ И НПВП.....	142
ГЛЮКОКОРТИКОИДЫ.....	147
ЛАЙФХАКИ ПРИ ПРИЕМЕ «ГОРМОНОВ».....	150

СОДЕРЖАНИЕ

Что такое синтетические иммуносупрессанты?.....	153
Биологические препараты.....	164
ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ ВСЕМ, КТО СТРАДАЕТ АУТОИММУННЫМИ БОЛЕЗНЯМИ	169
Что делать при острой инфекции?.....	170
Наше отношение к иммуностимуляторам или иммуномодуляторам.....	172
Что делать с иммуносупрессивным лечением, если планируется операция?.....	175
Беременность и кормление грудью.....	177
Вакцины: мифы и факты.....	183
Навигатор заболеваний (предметный указатель).....	187

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

- БПВП — базисные противовоспалительные препараты
- ГИБП — генно-инженерные биологические препараты
- КТ — компьютерная томография
- МРТ — магнитно-резонансная томография
- НПВП — нестероидные противовоспалительные препараты
- УЗИ — ультразвуковое исследование

ПРЕДИСЛОВИЕ

Дорогие читатели! Перед вами справочник для пациентов с аутоиммунными заболеваниями. Эти болезни, пожалуй, одни из наиболее разнообразных и сложных как в диагностике, так и в лечении, в особенности когда речь заходит о системных ревматических заболеваниях.

Идея создать книгу по аутоиммунным болезням родилась из-за огромного количества заблуждений, мифов и слухов, которые укоренились в нашей жизни. Поэтому мы постарались отделить зерна от плевел и помочь читателю сориентироваться в такой сложной и междисциплинарной проблеме, как аутоиммунные болезни. Книга, конечно же, не заменит консультацию врача, но, безусловно, поможет направить ваше общение с доктором в правильное русло.

В книге всего четыре раздела. Как мы рекомендуем ее читать? В первой части книги можно получить краткую и доступную информацию, что собой представляет наша иммунная система и что происходит, когда развиваются аутоиммунные болезни. Также в этом разделе

мы затронем сложные вопросы неясных и «трудных» диагнозов, в частности, когда есть лихорадка или воспаление, а причина их возникновения никак не обнаруживается несмотря на широкое обследование. Во второй части мы переходим к описанию различных аутоиммунных заболеваний. Поскольку сейчас к данной группе болезней относят около 80 различных состояний, мы не можем написать обо всех и сконцентрируемся преимущественно на ревматических аутоиммунных заболеваниях, сделав исключения только для аутоиммунного тиреоидита и псориаза. В этой книге не будет описания сахарного диабета 1-го типа, целиакии, воспалительных заболеваний кишечника, аутоиммунных болезней печени, пузырчатки, рассеянного склероза и миастении. Тем не менее мы охватим львиную долю ревматических аутоиммунных заболеваний и обсудим очень много важных правил и лайфхаков, которые следует соблюдать, если вы болеете подобными болезнями. Чтобы читатель точно знал, написали ли мы про интересующее его заболевание, можно воспользоваться «Навигатором заболеваний». Он расположен в самом конце книги, где в алфавитном порядке перечислены все болезни (включая синонимы), которые мы упомянули. Последние два раздела книги посвящены наиболее часто используемым лекарствам, где доступным языком без страшилок и домыслов описаны основные преимущества и недостатки препаратов, а также обсуждаются наиболее важные вопросы по образу жизни, питанию, правилам поведения при инфекционных заболеваниях и вакцинации.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Хочу специально заострить внимание на отсутствии в книге конфликта интересов, что означает непредвзятость и независимость от мнения любых компаний, связанных с производством медицинского оборудования, лабораторных тестов или лекарственных препаратов.

Основным источником научных данных для нашей книги послужил всемирно известный информационный ресурс www.uptodate.com, который признан на сегодняшний день наиболее авторитетным. Так что в достоверности приведенных данных можно не сомневаться!

Все пожелания и комментарии вы можете отправлять мне на электронную почту: vasculitis@mail.ru.

С уважением,
ревматолог, доцент,
кандидат медицинских наук
Илья Смитиенко

ГЛАВА 1

НЕМНОГО ТЕРМИНОЛОГИИ.
МНОГО НЕПОНЯТНЫХ СЛОВ:
АЛЛЕРГИЯ, АУТОВОСПАЛЕНИЕ,
АУТОИММУННЫЕ
ЗАБОЛЕВАНИЯ,
ИММУНООПОСРЕДОВАННЫЕ
БОЛЕЗНИ. ЭТО ВСЕ
ОДНО И ТО ЖЕ?

Дорогие читатели, в самом начале мы немного позанудствуем (куда уж без этого!), так как прежде всего нам нужно определиться с терминами, которые могут использовать врачи, обсуждая ваш диагноз. Нужно немного потерпеть и сконцентрироваться.

ИММУНИТЕТ ОДИН — БОЛЕЗНЕЙ МНОГО

Аутоиммунное заболевание — это состояние, когда собственная иммунная система агрессивно настроена против своих же органов и тканей, при этом в крови появляются особые белковые соединения — аутоантитела, которые, подобно прицельной бомбардировке, избирательно атакуют только определенные структуры наших тканей, вызывая их повреждение с последующим нарушением функции. К типичным аутоиммунным заболеваниям относят тиреоидит Хашимото (хронический аутоиммунный тиреоидит), ревматоидный артрит, системную красную волчанку, сахарный диабет 1-го типа, АНЦА-ассоциированные васкулиты.

Всего в мире насчитывается более 80 аутоиммунных болезней.

Наряду с классическими аутоиммунными заболеваниями присутствуют иммуноопосредованные хронические воспалительные заболевания, когда иммунной системе принадлежит ведущая роль в развитии болезни, однако аутоантител мы можем не обнаружить.



Например, такую ситуацию мы можем наблюдать при артериите Такаясу или псориазе. Хотя в последние годы даже у псориаза некоторыми специалистами обсуждается наличие аутоиммунного компонента. В нашей книге мы постараемся не сильно углубляться в научные дебри и обсудим обе группы таких схожих заболеваний.

Немного особняком от аутоиммунных болезней стоят аллергические и аутовоспалительные заболевания. **Аллергия** — это повышенная чувствительность организма к некоторым внешним веществам (аллергенам); это могут быть пищевые продукты, перхоть или слюна животных, лекарства, пыльца растений. Главное, что источник проблемы (аллерген) изначально находится вне организма и проблемы возникают только при контакте аллергена и человека. А при аутоиммунных заболеваниях, как мы уже писали ранее, собственные ткани внутри нашего тела выступают в роли мишени (антигена) для аутоантител.

Аутовоспалительные заболевания — большая группа болезней, которые объединяет генетическая поломка

ка в системе контроля воспаления в нашем организме, в результате чего периодически (с достаточно четкой закономерностью) возникают приступы лихорадки, воспаления суставов, кожи, слизистых оболочек и т.д. Эти болезни чаще встречаются у детей и подростков, значительно реже — у взрослых. Об этой редкой проблеме мы расскажем, когда будем обсуждать причины неясного воспаления и/или лихорадки.

КАК ВЫГЛЯДИТ ИММУННАЯ СИСТЕМА? ЕЕ РОЛЬ В НАШЕМ ОРГАНИЗМЕ

Наша иммунная система очень сложно устроена. Если говорить простым языком, то иммунитет бывает врожденный и приобретенный (адаптивный). Изначально при рождении наш организм обладает некими базовыми настройками для борьбы с многочисленными инфекциями окружающего мира. Именно эта часть иммунитета (врожденный иммунитет) позволяет ребенку выжить при появлении на свет. В дальнейшем по мере роста и увеличения контакта организма с различными бактериями, вирусами и другими инфекционными агентами мы обучаем наш иммунитет бороться уже более прицельно, то есть мы развиваем и формируем приобретенный, или адаптивный, иммунитет. Важно отметить, что именно благодаря этой способности иммунной системы работают вакцины: они как бы тренируют и готовят наш

организм к встрече с будущей инфекцией. Вот почему у привитых людей в большинстве случаев инфекционное заболевание протекает в легкой форме или не развивается совсем.

И у врожденного, и у приобретенного иммунитета две основы: гуморальное и клеточное звено. **Гуморальный иммунитет** представлен белковыми структурами — иммуноглобулинами и системой комплемента, которые циркулируют в кровотоке, проникают в зараженные ткани и тем самым позволяют бороться с самыми разными инфекциями. Иммуноглобулины, которые настроены против конкретной мишени (антигена), называют антителами. Обычно этой мишенью выступают частички оболочки вируса или бактерии, различные токсины и другие чужеродные элементы. Однако при аутоиммунных заболеваниях в иммунной системе происходит сбой распознавания «свой-чужой» и возникает агрессия по отношению к собственному организму. Как результат появляются аутоантитела, то есть иммуноглобулины, которые направлены против элементов собственных тканей и органов, в итоге иммунитет ошибочно атакует свой же организм.

Клеточный иммунитет представлен самими разными типами лейкоцитов. Лейкоциты — это белые кровяные тельца, плавающие в нашей крови и являющиеся «солдатами» нашей иммунной системы. Основными игроками команды приобретенного клеточного иммунитета являются Т-лимфоциты (их много типов и подтипов) и В-лимфоциты, в то время как остальные разновид-

ности лейкоцитов (нейтрофилы, моноциты и макрофаги, эозинофилы и т.д.) — это «войска» главным образом врожденного иммунитета. В развитии аутоиммунных заболеваний особая роль отводится В-лимфоцитам, так как именно в них вырабатываются иммуноглобулины (антитела), которые при агрессии иммунной системы направлены против своего же организма. Как раз определение различных аутоантител в крови играет важную роль для установления диагноза той или иной болезни. В большинстве случаев для каждой болезни существует «свой» набор аутоантител, но иногда они характерны для нескольких заболеваний. Уничтожение «фабрики» аутоантител, то есть В-лимфоцитов, является одним из способов лечения некоторых заболеваний (АНЦА-васкулиты, ревматоидный артрит).

Очень важны для развития воспаления при аутоиммунных или иммуноопосредованных болезнях воспалительные цитокины — это белковые структуры, которые выделяются самыми разными клетками нашего организма (причем не только лейкоцитами!) и способствуют развитию повреждения органов и тканей. К самым важным среди них относят: фактор некроза опухоли-альфа (ФНО-альфа), интерлейкин-1 (ИЛ-1), интерлейкин-5 (ИЛ-5), интерлейкин-6 (ИЛ-6), интерлейкин-17 (ИЛ-17), интерлейкин-23 (ИЛ-23). Это нужно знать, потому что за последние годы разработаны генно-инженерные биологические препараты (ГИБП), которые способны заблокировать цитокины и остановить воспаление. Мы обсудим такие лекарства в разделе «Лечение аутоиммунных заболеваний».