

Весна идёт: правила для аллергиков

Какие меры профилактики можно предпринять тем, кто страдает поллинозом.

Татьяна СВЕТЛОВА.

Время цветения

— Обострения у людей, страдающих от поллиноза (сезонной аллергии), наступают во время цветения



Марина ВЕРШИННА.

растений, — рассказывает ведущий эксперт Центра молекулярной диагностики Центрального НИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Марина ВЕРШИННА.

— У каждого пациента своя история аллергии. У одних аллергические симптомы — насморк, конъюнктивит, затруднённое дыхание — появляются только весной, когда цветут деревья. У других — летом, в период цветения луговых и сорных трав. У третьих, обладающих повышенной чувствительностью сразу к нескольким видам растений, симптомы поллиноза не проходят с середины весны и до начала осени.

Каждый год цветение растений может начинаться и заканчиваться в разное время, в зависимости от температуры на улице. Погодные условия влияют и на интенсивность пыления. В сухую и ветреную погоду концентрация пыльцы в воздухе максимальная, а после дождя становится меньше.

Как ослабить симптомы

— К сожалению, полностью предотвратить развитие аллергии невозможно. Но можно уменьшить тяжесть и длительность неприятных симптомов.

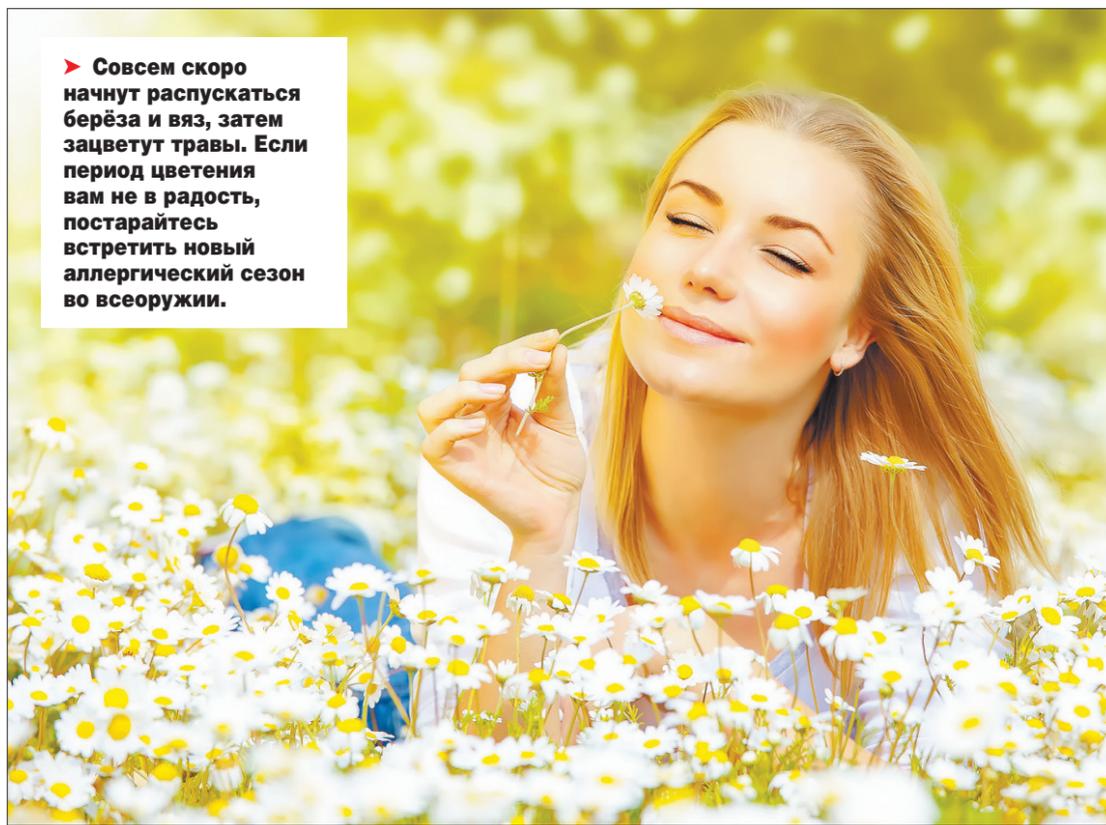
Прежде всего следует обратиться к врачу-аллергологу-иммунологу. Врач проведёт обследование, выявит аллергены, вызывающие реакцию, назначит лекарственные препараты и даст рекомендации.

Если есть возможность, на период цветения растений, вызывающих реакцию, лучше уехать в другие климатические зоны. Туда, где «виновные» растения не произрастают. На морском побережье и в горах пыльцы значительно меньше.

Избегайте поездок за город, в сельскую местность. Отложите дачные заботы и пикники на другое время.

После пребывания на улице пыльца остаётся на одежде и в волосах, поэтому нужно сменить одежду, принять душ, вымыть голову, прополоскать горло, промыть нос и глаза физиологическим раствором. Раствор для промывания можно приобрести в аптеке (0,9% раствор NaCl) или приготовить самостоятельно: четверть чайной ложки поваренной соли растворить в 1 стакане кипячёной воды.

Не открывайте окна в доме и во время поездки в машине. Проветривать лучше в вечернее время. Влажную



► **Совсем скоро начнут распускаться берёза и вяз, затем зацветут травы. Если период цветения вам не в радость, постарайтесь встретить новый аллергический сезон во всеоружии.**

уборку в помещении надо проводить ежедневно.

Пациентам с поллинозами противопоказана фитотерапия (лечение травами).

Перекрёстные реакции

— При поллинозе могут возникать перекрёстные аллергические реакции на многие растительные продукты питания, поскольку некоторые растения содержат в своём составе сходные по строению белковые молекулы. А потому при аллергии на пыльцу берёзы стоит избегать употребления в пищу косточковых фруктов, орехов, зелени и специй.

При аллергии на пыльцу злаковых трав откажитесь от цитрусовых, бобовых и кукурузы.

Мёд, квас и некоторые алкогольные напитки могут также содержать в своём составе растительные аллергены и вызывать реакцию.

«Прививка» от аллергии

— При поллинозах применяют особый способ лечения — аллерген-специфическую иммунотерапию (АСИТ). Суть АСИТ заключается в следующем: пациенту в виде вакцины вводят аллерген, на который возникает реакция.

Начинают с самого небольшого количества, постепенно увеличивая дозы. Понемногу происходит переключение иммунного ответа, торможение аллергической реакции. Это, пожалуй, самый радикальный подход к лечению аллергии, который позволяет полностью избавиться от симптомов поллиноза. Но успех АСИТ во многом зависит как от состояния иммунной системы пациента, так и от сопутствующих обстоятельств.

Назначать и контролировать лечение обязательно должен врач-аллерголог. ■

МЕДИКПРО ЭНДОКРИНОЛОГ

- Диагностика и лечение сахарного диабета современными методами
- Комплексное лечение осложнений сахарного диабета
- Диагностика и лечение:
 - заболеваний щитовидной железы
 - эндокринных форм бесплодия
 - аденомы
 - гипопифиза
 - остеопороза
- Планирование беременности
- Борьба с ожирением
- Все виды анализов для диагностики любых эндокринных заболеваний

Лиц. № ЛО-40-01-001043 от 24.04.2015 г. Реклама. Информация на момент публикации.

ПН-ПТ: 9:00-19:00
СБ, ВС: 9:00-17:00

www.medicpro-kaluga.ru

приём ведёт
ВРАЧ-ЭНДОКРИНОЛОГ
Н.Н. Шабанова
ЗДОРОВЬЕ Шабанова

г. Калуга,
ул. Степана Разина, 7 ☎ 8 (4842) 54-37-37
☎ 8 (4842) 27-72-50

АСТРО Сеть многопрофильных клиник и стационаров

ООО «Современная медицина»
Лицензия ЛО-40-01-001560 от 27.09.2018

МЕСЯЦ ЗДОРОВЬЯ

КОМПЛЕКС АНАЛИЗОВ
КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА +

1000 РУБ. Акция: 01.04.19 - 27.04.19

- ✓ общее состояние здоровья
- ✓ щитовидную железу
- ✓ артериальное давление
- ✓ сердце
- ✓ желудок
- ✓ суставы

Проверьте!

Подробности акции на сайте:
www.astromedkaluga.ru

г. Калуга, ул. Циолковского, д. 67/1. Тел.: 8(4842)22-20-60

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О НЕОБХОДИМОСТИ КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.