



Екатерина КОРЧИНСКАЯ,
эксперт СМД ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора

1 КАШЕЛЬ СО «СВИСТОМ» И ХРИПАМИ

При аллергии кашель появляется из-за контакта с аллергенами. Им может быть что угодно – пыльца растений, шерсть животных, средства для уборки, продукты и даже косметика. Обрати внимание: если кашель беспокоит тебя каждый год в определенные месяцы, то, скорее всего, «виновата» именно аллергия. Такой кашель чаще всего сопровождается приступами удушья или

НА ЗАМЕТКУ:

ПРОСТУДА ОБЫЧНО ДЛИТСЯ НЕ БОЛЬШЕ НЕДЕЛИ–ДВУХ.

Поллиноз может мучить месяцами! Если кашель или насморк долго не проходят, обратись к аллергологу!

затрудненным дыханием (со «свистом» или хрипами). Как правило, приступ возникает ночью. Аллергический кашель – сухой. Лишь в конце приступа может выделяться немного вязкой «стекловидной» мокроты. А вот при простуде сухой кашель бывает лишь в начале заболевания. Через несколько дней он становится влажным. На второй неделе болезни мокрота может приобрести зеленоватый оттенок.

ВАЖНО! Типичный опознавательный признак поллиноза – именно сезонность. То есть одни и те же симптомы наступают каждый год примерно в одно и то же время. Почему примерно? Потому что сроки цветения растений могут сдвигаться из-за изменения погоды. При аллергии на пыльцу деревьев симптомы возникают с нача-



ПЫЛЬЦА полетела

Как отличить весеннюю аллергию на цветущие растения от обычной простуды?

Узнай пять характерных признаков поллиноза

ла апреля до конца мая. На цветение злаков – в июне и июле. А на пыльцу сорных растений – с конца июня по конец августа – начало сентября.

2 ПЕРШЕНИЕ В ГОРЛЕ

При ОРВИ боль в горле вызвана воспалением слизистой оболочки носа и горла. Это –

защитная реакция организма на возбудители инфекции – вирусы или бактерии. При аллергии человека беспокоит скорее не боль, а «першение» в горле.

ВАЖНО! Как правило, при аллергии горло не краснеет, а остается «светлым», невоспаленным. Но это, конечно, не способ диагности-

аптечка

Живые бактерии

Синбиотик «Максилак» – это комбинация 9 культур живых бактерий и пребиотика для нормализации микрофлоры.



Ясный взгляд

Капли «Монтевизин» помогают снять отек и покраснение глаз, вызванные аллергией или действием дыма и пыли. Эффект сохраняется до 4–8 часов.



В помощь ногам

Лекарственный препарат «Венарус» помогает снять неприятные симптомы варикоза. Он повышает тонус и укрепляет стенки вен, снимает отек и боль.



Горло не болит!

Растительный препарат «Тонзилгон Н» устраняет воспаление и боль в горле, сокращает число рецидивов, повышает иммунитет.



Перед применением проконсультируйся с врачом и прочитай инструкцию. Данные продукты выбраны произвольно и имеют аналоги

ки, а лишь признак, который может натолкнуть врача на мысль об аллергической реакции.

3 ТЕЧЕТ ИЗ НОСА

При аллергии из носа постоянно выделяется водянистая жидкость (секрет). В то время как при простуде цвет выделений постепенно меняется на желтый или зеленоватый.

ВАЖНО! Как правило (если это действительно поллиноз), сосудосуживающие и другие препараты, которыми мы обычно лечим насморк, не помогают. При аллергии требуется другое лечение, которое назначает врач. Это топические стероиды (спреи для носа) и антигистамины. Все эти препараты используются курсами.

4 ПОЧТИ НИКОГДА НЕ БЫВАЕТ ТЕМПЕРАТУРЫ

Температура при аллергии – скорее, исключение из правила. Связана она с тем, что в «перенасыщенном» аллергенами организме накапливается много белков-антител. Они связываются с определенными клетками иммунной системы. В результате эти клетки гибнут, высвобождаются гормоны гистамин и простагландины – возникает воспаление. Вдобавок могут беспокоить болезненные ощущения и отечность.

ВАЖНО! В обычной стандартной ситуации при аллергии температура не поднимается. Это объясняется тем, что количество гормонов, вызывающих воспалительную реакцию, недостаточно велико, чтобы воздействовать на центр терморегуляции.

5 НЕ БЫВАЕТ ЛОМОТЫ В МЫШЦАХ

Аллергены, в отличие от возбудителей инфекции, не вызывают интоксикации – не травмируют клетки и не выделяют токсины. Поэтому и ломоты в мышцах нет.

ВАЖНО! Симптомы аллергии – насморк, конъюнктивит, першение

в горле, кашель, кожная сыпь – это реакция, вызванная иммунной системой, которая пытается остановить распространение аллергенов в организме. За 2 недели до начала цветения начни принимать противоаллергенные препараты (их назначит врач). И продолжай еще в течение 2-х недель после пика аллергического периода.

СОВЕТЫ АЛЛЕРГИКАМ



СМОЙ АЛЛЕРГЕН

В период цветения, когда возвращаешься домой с улицы, сними и постирай всю одежду. Прими душ, чтобы «не носить» на себе аллергены. Если уже появились симптомы аллергии, промой нос и прополощи горло. Однако без необходимости этим методом увлекаться не стоит, чтобы не травмировать слизистую. На улице в период цветения можно носить маску. Обычная медицинская маска задержит до 95% микрочастиц.



ЗАЩИТИ ДОМ

В сезон поллиноза не стоит проветривать квартиру без дополнительной защиты. Самый бюджетный вариант – мелкая, смоченная водой марля. Закрой ею форточку и стирай марлю каждый день. Если у тебя есть кондиционер, уточни в инструкции или у производителя, возможна ли установка специального фильтра – высокоэффективного барьера, задерживающего частицы, содержащие аллергены. При уборке не используй агрессивные химические средства вроде хлора. Замени их содой, лимонной или уксу-



ЕШЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Отмечено, что люди, в рационе которых регулярно есть свежие овощи, фрукты, меньше страдают от аллергии. Ученые пока не могут объяснить этот феномен, но взаимосвязь очевидна. Также при аллергии нужно больше пить. Это поможет облегчить отхождение выделений из носа.



ОГРАНИЧЬ КОНТАКТ С ПИТОМЦЕМ

Самые мощные аллергены – шерсть и частички кожи кошки или собаки (в слюне аллергенов нет). Если у тебя аллергия на питомца, часто мыть или стричь животное «под ноль» бессмысленно. Мой руки после каждого контакта с питомцем. Регулярно стирай подстилку животного. Чисти мебель и убери все ковры. Но, увы, если речь идет о серьезной аллергической реакции, например, бронхиальной астме, эти меры не помогут.