



Проведи лето без аллергии

Аллергия летом развивается вследствие специфической реакции иммунной системы на поступающие белки. При предрасположенности к аллергическим реакциям подобные белки воспринимаются органами иммунной защиты как чужеродные. Аллергия в начале лета может быть обусловлена цветением: тополя, липы, березы, крапивы, пырея, тимopheевки. В конце лета сезонная аллергия может возникнуть на укусы жалящих насекомых. Особенно опасны для аллергии осы, шмели, пчелы – после укусов этих насекомых часто быстро развивается отек Квинке или анафилактический шок. В жаркую погоду при отсутствии дождей в воздухе скапливается больше вредных химических соединений, которые могут стать причиной аллергических реакций. Лето – пора свежих фруктов, которые для многих в другие месяцы года недоступны. Их неумеренное употребление может привести к пищевой аллергии.

Сезон аллергии продолжается вплоть до сентября. Однако симптомы могут проявляться и в холодные сезоны – аллергики реагируют на домашнюю и книжную пыль, волокна ткани и шерсть животных, микроскопическую плесень.

Так же надо помнить об аллергии на солнце, или фотодерматит, — это покраснение кожи, зуд, отек и сыпь, которые появляются после воздействия прямых лучей. Например, часто солнечная крапивница портит отдыхающим пребывание на пляже. Около 20% людей по всему миру сталкиваются с фотодерматитом. Сама же чувствительность повышается из-за природных (часто наследственных) особенностей, а также из-за применения некоторых лекарств.

Как снизить вероятность обострения?

Перед сном закрывайте окна в квартире. В сухие ветреные дни старайтесь проводить меньше времени на улице, по возможности оставаясь дома. Если в городе цветущих растений немного, то в сельской местности их гораздо больше, поэтому загородные поездки на природу лучше свести к минимуму. Во время автомобильных поездок закрывайте окна, чтобы пыльца растений не залетала в открытое окно. Для проветривания и в машине, и дома лучше использовать кондиционер. Перед выходом на улицу надевайте солнцезащитные очки, которые защитят глаза от попадания аллергенов. В дождливые дни пыльца смывается водой, поэтому опасности для аллергиков нет. По возвращении с улицы домой аллергикам рекомендуется принять душ и ополоснуть волосы, ведь на них чаще всего оседает пыльца деревьев. Уличную одежду рекомендую менять и стирать ежедневно. Сушить ее, соответственно, лучше в помещении, а не на улице, где на ней будут оседать частички пыльцы и уличной пыли. При риноконъюнктивитах и аллергических ринитах после возвращения домой рекомендую промыть глаза проточной водой, а носоглотку – раствором морской соли или физраствором. Дома аллергикам нужно ежедневно проводить уборку. Для этого подойдет пылесос с HEPA-фильтром. Если

у вас есть домашние животные, после прогулки их также лучше ополоснуть из душа, ведь на шерсти может оседать цветочная пыльца. Антигистаминные препараты помогают облегчить симптомы аллергии, но принимать их надо строго по согласованию с лечащим врачом, иначе можно не только не улучшить, но и усугубить свое состояние. Врач может назначить также иммунотерапию – проще говоря, подкожные вакцины.

Также аллергикам, которые пользуются косметическими средствами, нужно быть очень внимательными к их составу и сроку годности. Перед использованием нового косметического средства нанесите небольшое количество на сгиб локтя и оставьте на ночь. Следите за симптомами. Покраснение, зуд, сыпь в месте нанесения означают, что средство вам не подходит.

Исключите из рациона жирную пищу, жареные продукты и копчености, которые ведут к застою, нарушению оттока желчи и раздражению кишечника, что способствует развитию аллергических процессов. Сильно ограничивайте или исключайте из питания те продукты, на которые у вас выражены аллергия (цитрусовые, клубника, помидоры и пр). Избегайте чрезмерных физических нагрузок и длительного пребывания на солнце. Старайтесь держаться подальше от цветущих растений с резкими запахами. Берегите свое здоровье! Удачного вам лета!

Врач-терапевт

Моисеевкова Л.В.