

▼ ПРО ЗДОРОВЬЕ

АЛЛЕРГИКАМ ЛЕТО НЕ В РАДОСТЬ?

Лето - пора, когда наиболее ярко проявляется сезонная аллергия на пыльцу растений, ягоды, фрукты. Как вести себя при возникновении симптомов этого недуга, читателям «Хронометра» рассказала главный внештатный специалист Департамента здравоохранения ВО, врач-аллерголог-иммунолог ГБУЗ ВО «ОКБ» Наталья Алексеевна ПАРФЕНОВА.

«Моя подруга разлюбила лето. Едва приходят теплые деньки и начинают цветти деревья, она ходит с красными глазами и запасается носовыми платками. Вероятно, это аллергия?»

- Аллергия - это реакция гиперчувствительности. То есть организм реагирует не так, как хотелось бы, на обычные вещества, если они несут чужеродную информацию.

Одним из наиболее распространённых аллергенов для человека считается пыльца растений. Как правило, именно она является фактором, провоцирующим симптомы этого недуга.

Большая концентрация этого аллергена в воздухе появляется в следующие периоды: апрель-май - в это время цветут ольха, береза, орешник; июнь-июль - вступают в силу луговые злаки (овсяница, ежа), в конце

июля-августе созревают сорные травы - в наших широтах - это полынь, лебеда, на юге - амброзия.

Пыльцевая аллергия в основном вызывает реакцию со стороны слизистых оболочек. Например, может развиться конъюнктивит - когда краснеют глаза и появляется зуд, могут отекать веки, появляется насморк. Пациент может постоянно чихать, испытывать головную боль. В самых тяжелых случаях развивается аллергическая реакция со стороны нижних дыхательных путей - бронхиальная астма.

«Наталья Алексеевна, люди какого возраста чаще всего страдают от аллергии?»

- Аллергию, хотя ей подвержены и взрослые, и дети, еще называют болезнью молодых. Она может возникнуть в самом раннем возрасте. Так, у малышей до пяти лет нередко сим-

птомы недуга проявляются на коже, а у ребят постарше аллергическая реакция развивается в виде респираторных синдромов (насморк, бронхиальная астма).

«Так от чего же возникает этот недуг?»

- Аллергические болезни связаны с генетической поломкой. Чаще всего она передается по наследству. **«Симптомы пыльцевой аллергии очень схожи с обычной простудой. Как их различить?»**

- Прежде всего, мы опираемся на временной фактор. Если к нам приходит пациент и говорит, что у него не первый год в один и тот же летний период закладывает нос, чешутся глаза (без повышения температуры тела), а антибиотики не помогают, это сразу наводит на мысль об аллергическом заболевании. Для точности диагноза необходимо провести лабораторное тестирование, золотой стандарт для нас - это кожные пробы.

«Возможно ли вылечить аллергию?»

- Полностью вылечить ее нельзя. Поскольку, как я уже говорила, заболевание связано с поломкой в генетическом аппарате. Однако, соблюдая определенные правила, мы можем умень-



► Фото: ru.freepik.com

шить тяжесть заболевания. Главная цель этих профилактических мероприятий - снижение контакта с аллергеном. Например, в период цветения бересклета пациент может выехать в ту местность, где это дерево не произрастает или не цветет в настоящий момент.

Кроме того, во время сезона цветения необходимо отказаться от прогулок в лесах и парках в сухую и солнечную погоду. Выходя на улицу, стоит надевать солнечные очки, головной убор и, в идеале, медицинскую маску. По возможности держать окна закрытыми в раннеутренний период, когда в воздухе присутствует наибольшее количество пыльцы. Если такой возможности нет, нужно занавесить окна хорошо смоченной водой тканью. Дважды в день делать влажную уборку, как можно чаще стирать шторы, постельное белье. После возвращения домой с улицы обязательно менять одежду, принимать душ. Автомобилистам я посоветую во время поездки не открывать окна в машине.

И, конечно же, рекомендуем нашим пациентам со-

блюдать гипоаллергенную диету. Потому что некоторые продукты питания, в том числе спиртные напитки, усиливают проявление болезни.

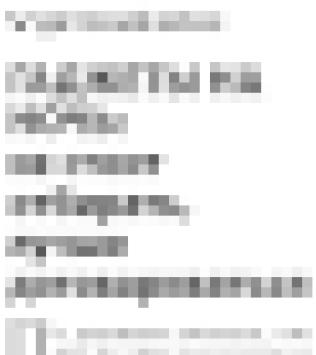
«Давайте остановимся на этом подробнее. Что еще, кроме алкоголя, противопоказано аллергикам?»

- При разных видах аллергии назначается совершенно разная гипоаллергенная диета. К примеру, при аллергии на пыльцу бересклета может наблюдаться реакция на свежую морковь, некоторые сорта яблок, орехов, на косточковые фрукты (абрикосы, персики). При аллергии на пыльцу злаковых трав может развиваться реакция на мед, продукты пчеловодства, в том числе, используемые в косметических и гигиенических средствах. Это так называемая «перекрестная аллергия». Для выявления причин недуга и назначения лечения необходимо обратиться к врачу.

«Наталья Алексеевна, что покажете нашим читателям?»

- Будьте здоровы и радуйтесь лету!

▲ ГБУЗ ОЦОЗ и МП



▼ ДЕТСКИЙ ДРАГИ

**Помимо уильмы:
есть и другие**

Помимо уильмы:
есть и другие

Помимо уильмы:
есть и другие