

Аллергия. Как уберечь себя от заболевания века

Тополинный пух, жара, аллергия...

Любовь АЛЕКСЕЕВА

С приходом тёплых дней, когда распускаются листья на деревьях и расцветают цветы, жителям мегаполисов, страдающим от аллергии, приходится постоянно принимать необходимые препараты. Как известно, заболевание легче предупредить, нежели лечить. О профилактике аллергии мы сегодня поговорим с пульмонологом 1-й городской больницы Ириной Ивановой.

— Ирина Борисовна, что же такое аллергия?

— Аллергию сегодня называют заболеванием века. Это повышенная чувствительность организма к какому-либо веществу. Этим веществом может быть любой химический ингредиент, продукт, шерсть, пыль, пыльца или микроб. У более чем 20% населения наблюдается такая повышенная чувствительность, что позволяет судить о глобальных масштабах этой медицинской проблемы. Примечательно, что за последние 30 лет количество пациентов с таким диагнозом — причём независимо от того, выступают ли в роли провокатора аллергена продукты питания, лекарства, растения, — увеличилось в несколько раз. И сегодня, к примеру, в одной только России аллергическими проявлениями различного характера страдают более 35% жителей разного возраста и пола.

— Да, порой реакция организма на пыльцу бывает такой бурной, что повышается температура. Перечисленные вами признаки — проявление поллинозов (раньше их называли сенной лихорадкой). Это аллергическое заболевание, возникающее от воздействия на организм пыльцы цветущих растений. Как правило, именно весной и летом регистрируется наибольшее количество поллинозов.

это — сильнее аллергены. Немаловажный фактор — генетическая предрасположенность организма. Например, от мамы передаётся 65-процентная вероятность. Если болеют оба родителя — 80-процентная.

— Изменилась ли степень выраженности аллергических реакций за последнее время?

— Да. Если раньше это были зуд и насморк, покраснение кожных покровов, то теперь очень



— Не только внешняя среда, но и продукты питания вызывают это неприятное состояние?

— Сегодня мы радуемся изобилию продуктов на прилавках магазинов. Но, к сожалению, не всё можно есть, что есть. Людям с хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта нужно стараться избегать готовых полуфабрикатов, консервов, соков, йогуртов, творожной продукции длительного хранения. Всё это изобилует различными подсластителями, загустителями, красителями и консервантами. А

часто развивается бронхиальная астма, отёк Квинке (садится голос и развивается отёк гортани, удушье, отекает шея, лицо), анафилактический шок средней и тяжёлой степени. Поэтому людям, страдающим аллергией, необходимо всегда при себе иметь паспорт больного аллергией. На основании данной информации врачи смогут быстро оказать квалифицированную медицинскую помощь. Пока, к сожалению, чудодейственного лекарства от этого недуга нет. Но лечить реакцию организма на каждый отдельный фактор внешней среды можно.

— Как уберечь себя от возникновения аллергии?

— Первое правило профилактики — не допускать ситуаций, провоцирующих обострение аллергии: не употреблять продукты, являющиеся аллергенами, избегать запахов, вызывающих симптомы аллергических проблем, ограничить пребывание в помещениях с пылью, исключить общение с животными.

Профилактика аллергии — это также поддержание баланса психоэмоционального фона. Некоторые жизненные ситуации способны ввести нас в состояния стресса, когда мы начинаем задыхаться, покрываться пятнами. Только от умения владеть собой может зависеть наше здоровье.

Второе — регулярная влажная уборка жилого помещения. Аллергики на пыль, пылевого клеща должны убирать в квартире ежедневно с использованием гипоаллергенных чистящих средств либо соды. Важное условие профилактики аллергии — не давать пыли скапливаться.

Третье — стирать бельё лучше еженедельно. Излюбленная среда обитания клеща домашней пыли — это ваша постель. Поэтому, находясь в группе риска, нужно следить за своевременной стиркой постельных принадлежностей при температуре не ниже 60 °С.

Четвёртое — снимайте уличную обувь у порога. Эта простая, но необходимая мера — профилактика аллергии от пыльцы растений, спор микроорганизмов и т. п.

Пятое — профилактическое промывание пазух носа с целью вымывания аллергенов. Хорошо проводить такие процедуры ежедневно.

Шестое — приём фолиевой кислоты. Медики установили, что она помогает повысить сопротивляемость организма. Суточная норма — 300–400 мкг. Помидоры, шпинат, листья салата, груши, болгарский перец, цельнозерновой хлеб богаты данным витамином.

35%

жителей России страдают аллергическими проявлениями различного характера.

— Такие симптомы, как насморк, чихание, слезотечение, напоминают ОРЗ. Как отличить?

Рекомендации для пациентов с сезонным аллергическим ринитом



Выезжайте в климатическую зону с другим календарём цветения.

Воздержитесь от поездок за город, сельскохозяйственных работ.

Не открывайте окна.

Наибольшую концентрацию пыльцы в воз-

духе наблюдают рано утром и в сухие жаркие дни, в это время не выходите на улицу.

Принимайте душ не реже двух раз в день (обязательно вымойте волосы).

Запрещён приём лекарственных трав, лекарственных и косметических средств, в состав которых входит пыльца и другие части растений.

Придерживайтесь специфической гипоаллергенной диеты, состав которой зависит от вида поллиноза.

Лекарства и лекарственные растения, на которые могут быть реакции

Берёзовый лист (почки), ольховые шишки, сосновые почки, липовый цвет. Полынь, одуванчик, лопух, пижма, золотарник, ромашка, календула, мать-и-мачеха, девясил, цикорий, шиповник, подсолнечник, тысячелистник. Рожь, овёс, тимофеевка и др.

Антибиотики группы пенициллина, витамины группы В, пивные дрожжи.

В пищу рекомендуется употреблять

Мясо говяжье отварное; супы крупяные овощные (на вторичном овощном бульоне, вегетарианские); масло сливочное, оливковое, подсолнечное; каши гречневую, геркулесовую, рисовую; молочнокислые продукты (творог, кефир, простоквашу); огурцы свежие, петрушка, укроп; яблоки печёные; чай; сахар; компоты из яблок; белый несдобный хлеб.

Что нужно делать дома

Забудьте про коврики в ванной!

Обустройте хорошую вентиляцию на кухне, чтобы пар и запахи быстрее покидали помещение.

Пользуйтесь крышками, когда готовите, — влага, пар и аллергены останутся в посуде.

Будьте осторожны с газовыми плитами — при открытом горении выделяется много токсичных газов.

Регулярно мойте холодильник, чтобы он не стал приютом для плесневых грибов.

Не пользуйтесь освежителем воздуха и парфюмерией.

Курение и астма — опасный дуэт. Откажитесь от курения сами и спасите своих близких.

В качестве наполнителей для одеял, подушек и матрасов больше подходят синтетические волокна — в них не могут развестись клещи.

