

Простые правила борьбы с весенней аллергией

Весна у большинства людей ассоциируется с чем-то хорошим. Ведь в это время года после долгой зимней спячки начинает пробуждаться природа и вместе с ней ее красоты. Солнце пригревает, вокруг все цветет и пахнет, и кажется, что ничто не может разрушить эту идиллию. Кроме аллергии.

Весенняя аллергия на пыльцу растений в науке называется поллинозом. **Аллергическую реакцию весной может вызывать пыльца растений и тополиный пух.** Обычно аллергия начинается где-то **с середины апреля и до конца мая.** - Весной причиной аллергии может быть пыльца деревьев, летом - злаковые и луговые травы, а уже в августе аллергию могут вызывать цветущие сорные травы, - рассказывает врач-аллерголог иммунолог ОКБ №1 города Тюмени **Анна Хохлявина.** Обычно аллергия на цветение проявляется букетом разных симптомов. Это может быть сильный насморк, заложенность носа, отечность носа и глаз, головная боль, сухость во рту, кашель, зуд, затрудненное дыхание. Аллергия может вскоре привести к тяжелым последствиям – **бронхиальной астме.** Преодолеть этот трудный для аллергиков период можно без проблем, если **следовать простым правилам.** Что же нужно делать?

Следить за своим питанием. Если вы страдаете от весенней аллергии, то ваш рацион питания может быть одной из причин. При непереносимости пыльцы лучше забыть на время про мед, орехи, острые специи и алкоголь. Спешить пробовать экзотические блюда тоже не стоит.

Уменьшите в рационе присутствие мучных изделий. Если у вас аллергия на сложноцветные растения, например полынь, то следует отказаться от бахчевых (дынь и арбузов), семечек и подсолнечного масла.

В общем, нужно исключить продукты, которые производят из растений, вызывающих аллергию.

Меньше находиться на улице. Весна весной, но прогулки под тенью тополей лучше исключить. Надо как можно реже находиться в утренние часы на улице. Тогда пыльца витает в воздухе в наибольшей концентрации.

Прогулки в парках и скверах в период обострения аллергии могут пойти во вред, а не на пользу.

- В дождливую погоду концентрация пыльцы в воздухе значительно меньше, чем в жаркую и ветреную, - поделилась аллерголог.

Тем более не стоит выезжать за город, где много цветущих растений. Также надевайте солнцезащитные очки – они сильно облегчат жизнь. А по возвращению домой промывайте водой слизистые носа и глаз.

Меньше косметики. В косметические средства часто добавляют различные ароматические отдушки и консерванты. Даже "гипоаллергенные" средства на самом деле могут оказаться еще какими аллергенными.

Меньше духов и прочего парфюма лейте на себя. Если вам во время весенней аллергии дышать трудно, то зачем лишать себя лишнего кислорода.

Приведите в порядок квартиру. Не обойтись без влажной уборки помещения. Как можно чаще нужно протирать влажной салфеткой полки с книгами и вентиляцию. Там в больших объемах скапливается пыльца.

Кроме того, не сушите постельное белье и одежду на открытом воздухе. Тем более не держите дома букеты самоцветов, несмотря на то, что они миленькие и вам очень нравятся.

В помещении лучше включить очиститель воздуха, чтобы совсем не задохнуться, а не открывать настежь окна и двери.

Никакой синтетики. Кожа должна дышать. Держите в гардеробе одежду, которая не содержит синтетики. Прекрасно подойдут хлопчатобумажные и льняные вещи. Синтетика может стать причиной высыпаний и ухудшения самочувствия.

Посоветуйтесь с врачом. Если аллергия приносит много проблем, то обязательно обратитесь к специалисту.

Врач аллерголог-иммунолог **Анна Хохлявина** советует не лечиться самостоятельно, не зная причины своей аллергии. Также она советует проконсультироваться со специалистом перед началом сезона, чтобы узнать новые методы борьбы с аллергией. Он назначит правильное лечение, иначе с каждым годом симптомы заболевания будут более серьезными.

Вредные привычки только ухудшают состояние. Надо поддерживать свой иммунитет и стараться меньше нервничать. Низкая стрессоустойчивость организма – друг аллергии.

</p><p> Помните, к весенней аллергии надо относиться серьезно. Если запустите заболевание, то может случиться анафилактический шок. При переезде в другую страну или город лучше возьмите с собой паспорт больного аллергией. Тогда врачи смогут быстрее помочь, если вам станет совсем плохо.

по материалам сайта <http://news.megatyumen.ru>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category145/3287/