



Вестник здорового образа жизни



Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Весна и аллергия

Весенняя аллергия, или поллиноз – это хроническое заболевание, которое проявляется сезонными обострениями. Его причина кроется в гиперчувствительной реакции иммунной системы на пыльцу различных растений. Когда микроскопические частицы пыльцы попадают в организм некоторых людей через дыхательные пути, иммунные клетки могут воспринять их за врагов. Это запускает каскад биохимических процессов, направленных на защиту, что и проявляется в виде неприятных симптомов: кашля, чихания, слезотечения.

Начало весенней аллергии: причины и отличия от ОРИ

Весенняя аллергия начинается из-за сбоя в иммунной системе, которая ошибочно распознает белки пыльцы как угрозу. При первом контакте происходит сенсibilизация, а при повторных встречах организм запускает аллергическую реакцию с выбросом гистамина, вызывая симптомы ОРИ. В отличие от острой респираторной инфекции, которая развивается постепенно и длится около недели, поллиноз начинается резко после контакта с пыльцой и продолжается весь сезон цветения. Для аллергии характерны обильные водянистые выделения из носа, приступообразное чихание, сильный зуд в носу и глазах, при этом температура тела почти всегда остается в норме.



Когда начинается аллергия

Для поллиноза характерна четкая сезонность, разделенная на три «волны». Весной, обычно с конца марта по май, первыми зацветают ольха и лещина, но главным и самым сильным аллергеном выступает береза.

С конца мая и до конца июля цветут злаковые травы. К ним относятся тимopheевка, мятлик, овсяница. Их пыльца становится основной причиной дискомфорта в летние месяцы.

Осенью, с августа и до первых заморозков, наступает время цветения сорных трав. Главные враги аллергика в этот период – полынь, лебеда и особенно амброзия, известная своим сильным аллергенным действием.

Как правило, человек чувствителен к пыльце какого-то одного или двух растений, а не ко всем сразу. Именно поэтому большинство людей мучаются от аллергии не весь теплый сезон, а только в конкретный период.

В сухую, теплую и ветреную погоду наступает «идеальный шторм» для аллергика. Солнце и тепло стимулируют растения выпускать пыльцу. В такие дни симптомы аллергии обостряются.

Дождь действует как природный очиститель воздуха. Капли воды захватывают пыльцевые зерна и буквально прибивают их к земле. Именно поэтому после дождя аллергики чувствуют значительное облегчение.

Минимизируйте контакт с аллергенами

Отслеживайте уровень пыльцы с помощью сервисов с картами пыльцы.

Во время пика цветения меньше находитеcь на улице, особенно утром и в ветреную погоду – именно тогда концентрация пыльцы максимальна.

По возвращении с улицы обязательно мойте руки, лицо и полощите горло.

Используйте медицинскую маску при сильной аллергической реакции.

Держите окна закрытыми дома и в автомобиле, для проветривания используйте кондиционеры с фильтрами.

Чаще проводите влажную уборку в доме, избегайте пыли и аллергенов.

Правильное питание и образ жизни

Важно соблюдать гипоаллергенную диету. Весной и летом желателен сократить или исключить: орехи, мёд, фрукты и овощи с перекрёстной аллергенностью (например, яблоки и морковь при аллергии на берёзу).

Своевременно лечите ЛОР-заболевания (синусит, ринит, тонзиллит) и поддерживайте здоровье слизистых оболочек. Хронические воспаления усиливают проявления аллергии и делают организм более уязвимым к аллергенам.

Носите солнцезащитные очки на улице – они защищают глаза от пыльцы.

Своевременно обращайтесь за медикаментозной помощью.

Сезонная аллергия – не приговор, если правильно подготовиться и следовать рекомендациям. Комплексный подход и внимание к своему организму помогут пережить весну и лето с минимальными потерями. А главное – позволят сохранить привычный ритм жизни даже в пик цветения.