



ГБУЗ СК «Ставропольский  
краевой центр общественного  
здоровья и медицинской  
профилактики» г. Ставрополь, ул.  
Тюльпановая, 12/2,

тел. 8 (8652) 99-05-62

E-mail: [cmp555stav@mail.ru](mailto:cmp555stav@mail.ru)

## Весна, омраченная слезами

Аллергическая реакция, которая проявляется только в определенное время года, называется поллинозом или сезонной аллергией, еще одно ее название – «сенная лихорадка». Симптомами такой аллергической реакции чаще всего бывают риноконъюнктивит или ринит, которые сопровождаются зудом, отеком век, покраснением глаз, слезотечением, многократным чиханием, прозрачными слизистыми выделениями из носа. В целом симптомы похожи на респираторные симптомы обычного насморка или кашля.

Один из периодов цветения аллергенных растений приходится на апрель - май, время пыления цветущих ветроопыляемых деревьев. Это не простое время для аллергиков. Люди, страдающие сезонной аллергией, могут просыпаться по ночам из-за дискомфорта и невозможности свободно дышать, появляются нервозность, раздражительность, сонливость, а также неспособность вести привычную трудовую (умственную или физическую) деятельность.

Стоит отметить, что аллергия не так безобидна, как может показаться на первый взгляд. При отсутствии своевременного лечения ее последствия могут быть достаточно серьезными, вплоть до развития бронхиальной астмы или такого патологического состояния как бронхоспазм, которое требует экстренной медицинской помощи.

Чтобы определить аллергическую природу недуга, необходимо проконсультироваться у врача-аллерголога и сдать соответствующие анализы, а дальше следовать его рекомендациям.

Также можно самостоятельно проводить профилактические мероприятия, способные снизить аллергическую нагрузку на организм в особо опасные для аллергиков сезоны. Для этого необходимо: делать влажную уборку, применять увлажнитель воздуха, уличную одежду регулярно стирать, окна и двери держать закрытыми, особенно в послеобеденные часы, для поддержания микроклимата использовать кондиционер, регулярно омыwać простой водой руки лицо. На улице желательно быть в очках и маске, кроме того, аллергикам рекомендованы к использованию фильтры для носа. И не забывать носить с собой прописанные врачом лекарственные препараты от аллергии.

В период цветения следует избегать продуктов-аллергенов (мед, цитрусовые, орехи, шоколад, молоко и т.д.). Стоит более внимательно следить за тем, что вы едите. Следствием такого наразборчивого питания может стать двойной эффект или «перекрестная аллергия», т.е. ответная реакция организма на пищевой продукт, схожий по антигенным свойствам с сезонным раздражителем. По статистике, у 23–76 % пациентов с аллергическим ринитом выявляется повышенная чувствительность к продуктам питания.

При появлении симптомов, похожих на аллергические, необходимо срочно обратиться к врачу, который назначит план обследования и выберет тактику лечения и профилактики сезонной аллергии.

Следует отметить, что любая противоаллергическая терапия – явление комплексное и только врач знает, что именно предпринять в вашей конкретной ситуации.

Помните, не принимайте никакие противоаллергические препараты без назначения врача.

В то же время, нельзя обойти стороной такую важную меру по борьбе с сезонной аллергией, как профилактика с применением аллерген-специфической иммунотерапии (АСИТ). Время ее проведения должно приходиться на осенне-зимний период, когда отсутствуют основные симптомы поллиноза. Длительность процесса может составить от 2-х до 5-ти лет, однако, этот метод является единственным, доказавшим высокую эффективность в борьбе с поллинозом. Применение указанного метода АСИТ позволяет добиться коррекции иммунной системы, которая с течением времени не будет реагировать на аллерген.

Будьте здоровы!

*Подготовила врач по медицинской профилактике ГБУЗ СК «СКЦОЗиМП»  
Жуковская Кира Андреевна*