(cc) BY

Новикова Анастасия Николаевна
студентка
ФГБОУ ВО «Армавирский государственный
педагогический университет»
г. Армавир, Краснодарский край

БОРЬБА С ВЕСЕННЕЙ АЛЛЕРГИЕЙ

Аннотация*: в статье рассматриваются основные способы борьбы людей с весенней аллергией. Автором также представлено понятие «поллиноз».*

Ключевые слова*: аллергия, поллиноз, аллергены.*

Как избежать весенней аллергии: готовимся заранее

Аллергическая реакция на пыльцу растений – поллиноз, весенняя аллергия, сенная лихорадка, сезонный ринит: названий у данного заболевания несколько. Многие люди, страдающие аллергическими реакциями на пыльцу растений, из года в год оказываются выбитыми из колеи в одно и то же время. Этого можно избежать, если заранее вспомнить о своем заболевании. Можно выявить аллерген с помощью специального лабораторного теста, вместе с аллергологом подобрать препарат, который поможет пережить сезон цветения растений и просто соблюдать ряд простых правил, которые помогут снизить реакцию организма на аллергены.

Что такое поллиноз и почему он возникает?

«Pollen» в переводе с латинского означает «пыльца», отсюда и название заболевания. К возникновению аллергических реакций на пыльцу растений приводят сбои в работе иммунной системы. Чаще всего поллиноз носит наследственный характер, человек наследует от родителей дефекты в барьерных и защитных функциях иммунной системы и эпителия, покрывающего респираторный тракт (носоглотку, бронхи). Также к развитию поллинозов приводят частые вирусные заболевания органов дыхания, работа на вредном производстве, плохая экологическая обстановка. Количество случаев заболеваемости сезонными ринитами с

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

каждым годом увеличивается, особенно среди людей, живущих в крупных промышленных городах.

Поллинозы значительно снижают качество жизни: беспокоят зуд в носу, глазах, слезотечение, насморк, кашель, появляется раздражительность и депрессивность. Аллергологи говорят о том, что у пятой части пациентов с сезонными поллинозами развивается пыльцевая астма. Сезонная аллергия на пыльцу может осложняться дерматитом (кожным воспалительным заболеванием), воспалительным процессом в гениталиях, циститом. В редких случаях – угрожающим жизни состоянием – отеком Квинке, при котором отекают слизистые оболочки, человек может задохнуться.

Как снизить влияние аллергенов на организм?

Конечно же, идеальный вариант – «узнать врага в лицо», то есть подтвердить диагноз: для этого врач собирает аллергологический анамнез (опрашивает пациента), учитывая календарь цветущих растений, проводит лабораторные анализы – кожные пробы, определение уровня антител (иммуноглобулинов Е) в крови и т. д. Но не всегда есть возможность пройти лабораторную диагностику. Защитить же свой организм от воздействия аллергенов помогут не только медикаментозное лечение, но и изменения в питании, а также ряд простых действий.

Так, усилить действие растительных аллергенов или вызвать отдельную аллергическую реакцию может пыль, вернее – микроскопический пылевой клещ, размножающийся в домашней пыли. Рассадником пыли и благоприятных условий для развития пыли становятся ковролин, ковры, диванные подушки, мягкие игрушки и т. д. вызвать обострение уже имеющейся аллергической реакции также могут мелкие частицы кожи, слюны и т. д., находящиеся в шерсти домашних животных. Поэтому важно соблюдать чистоту в доме, постоянно проводить влажную уборку, свести к минимуму нахождение в квартире накопителей пыли (линолеум или ламинат вместо ковролина и т. п.), регулярно купать домашних животных и т. д.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Снизить аллергическую реакцию поможет диета!

Если вы склонны к аллергическим реакциям на пыльцу, то еще до начала периода массового цветения растений обратите внимание на свой рацион. В период цветения деревьев усилить аллергию могут орехи, свежие овощи и фрукты. Поэтому вместо блюд из свежих овощей стоит отдать предпочтение запеченным или тушеным плодам.

Аллергическую реакцию на пыльцу сорных трав могут усилить семечки (подсолнечника, тыквы), специи, цитрусовые мед (который сам по себе является аллергеном), продукты с консервантами – соусы, кетчупы, майонезы. Поллинозы. Вызванные цветением злаковых, могут усилиться при употреблении хлеба и хлебобулочных изделий, копченостей, кофе и какао.

Главные летние аллергены: профилактика и лечение поллинозов

Лето, как и весна – сезон цветения многих растений. Именно пыльца растений в большинстве случаев вызывает поллиноз – аллергическую реакцию на пыльцу цветущих трав, цветов, кустарников и т. д. Попадающая при дыхании на слизистую оболочку носа человека, страдающего от аллергии, пыльца стимулирует иммунную систему. Для иммунитета аллергика пыльца воспринимается, как чужеродный агрессор и иммунная система начинает активно вырабатывать антитела для борьбы с ним. Некоторые продукты, специи, предметы быта, запахи и т. д. могут еще более усиливать действие аллергенов.

Главные виновники летних поллинозов

С началом лета большинство деревьев уже отцвели, основные аллергены летнего периода – это цветы и травы. Поллиноз могут вызвать злаковые растения, которые как растут сами по себе, так и засеваются на городских газонах. Поэтому отдых на траве в городском парке или сквере у аллергика может закончиться насморком, кашлем, слезотечением, зудом кожных покровов и другими аллергическими симптомами.

В середине лета начинают массово цвести сложноцветные: крапива, подорожник, а также сорные травы. Амброзия и лебеда являются основными сорными травами-аллергенами, которые провоцируют аллергические реакции у

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

многих людей. Особенно много данных сорняков в частном жилом секторе, поэтому если в городских районах уничтожение амброзии входит в муниципальные программы и кошением сорной травы занимаются коммунальные службы, то жителям частных домов, чтобы избежать аллергии на амброзию, остается уничтожать этот сорняк самим.

Какие факторы, помимо растений, способствуют аллергии?

От различных аллергических реакций, (не только поллинозов), согласно данным медицинской статистики страдают более 20% украинцев. Летом, помимо цветущих растений, аллергию могут вызвать продукты – в основном ягоды и фрукты. Самый известный аллерген – это клубника, также аллергическую реакцию могут вызвать малина, ежевика, смородина и виноград темных сортов.

Особенно осторожно следует вводить ягоды и фрукты в рацион детей до 3-х лет. Усилить действие аллергенов или вызвать отдельную реакцию могут любимые многими специи: ваниль, чеснок, корица, черный перец. Если у вас поллиноз, то употребление данных продуктов может усилить аллергическую реакцию. Также вызвать аллергию или усилить раздражающее действие пыльцы растений могут шерсть домашних животных, пыль, укусы насекомых, резкие запахи и т. д.

Как снизить действие аллергенов: профилактика поллиноза?

Как только растение аллерген, вернее его пыльца попадает в организм, так вскоре проявляются симптомы заболевания: отечность слизистых оболочек носа, насморк, кашель, слезотечение, чихание, заложенность носа и т. д. Не леченый поллиноз, как и любая аллергическая реакция, подрывает иммунную систему и может привести к развитию астмы и других серьезных заболеваний.

Поэтому при аллергической реакции у человека, особенно сезонной необходимо обследоваться у аллерголога или иммунолога, выявить аллергены, стараться их избегать, а также начинать профилактическую терапию (прием медикаментов, использование ингаляторов, небулайзеров, промывающих растворов и т. д.) перед сезоном массового цветения растений. Чтобы свести контакт с аллергенами к минимуму, следует:

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– закрывать окна в квартирах и автомобилях, особенно в ветреную погоду;

– держаться подальше от свежескошенных газонов;

– избегать отдыха в лесу, выбирать для пикников водоемы или морские побережья, где цветущих растений гораздо меньше;

– в период массовой интенсивности распространения пыльцы (5–7 утра и 17–19 вечера) стараться свести к минимуму пребывание на улице;

– возвращаясь домой, сразу же принять душ и надеть чистую одежду, не забывать о влажной уборке и продуктах-аллергенах;

– не забывать про ингаляторы и небулайзеры.

Список литературы

1. Евсеева С. Как избежать весенней аллергии: готовимся заранее [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://apelyacia.org.ua/kak-izbejat-vesennei-allergii-gotovimsia-zaranee (дата обращения: 31.05.2018).

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)