

«Прелести» лета

Наступило лето и у некоторых людей происходит обострение аллергии. Именно поэтому базовые знания о сезонной аллергии необходимы каждому. Подверженность к сезонной аллергии проявляется при ежегодном возникновении особых симптомов примерно в одно и то же время: насморка, слезоточивости и покраснения глаз. Причем недомогание длится около трех-четырех недель – пока не отцветут вызывающие его растения.

Аллергия - повышенная чувствительность к различным веществам, проявляющаяся в виде необычных реакций организма при контакте с ними. Проявления аллергии бывают разные. Чаще всего возникают длительные и многократные приступы чиханья с обильными водянистыми выделениями из носа, носовая заложенность, зуд век и слезотечение, резь в глазах, зуд слизистых оболочек носоглотки, распространенный кожный зуд. Иногда аллергическая реакция развивается стремительно и может закончиться анафилактическим шоком.

По статистике, аллергией страдает каждый пятый житель нашей планеты. В России, в зависимости от региона этому заболеванию подвержены до 30% населения.

У аллергии обычно бывает одна из причин:

- наследственная предрасположенность;
- воздействия аллергенов;
- факторы "стиля жизни": курение, особенности питания и др.

Существуют и другие причины, вызывающие аллергию:

- физические (холод, солнечные лучи);
- инфекционные;
- стресс;

Вещества, вызывающие аллергию (аллергены) бывают нескольких видов:

- бытовые: домашняя и библиотечная пыль, клещ домашней пыли;
- эпидермальные: шерсть и слущенный эпидермис (перхоть) животных, перо

птиц, сухой корм для рыб;

- пыльцевые: пыльца деревьев, кустарников, трав;

- пищевые: продукты питания.

Механизмов развития аллергической реакции несколько, но самый распространенный из них - немедленного типа. Механизм его действия в случае аллергии таков:

1. В организме аллергика накапливаются антитела.
2. Они соединяются с антигеном извне (аллергеном).
3. Происходит иммунная реакция "антиген-антитело".

От момента воздействия до развития реакции проходит всего несколько секунд: больной вдохнул пыльцу - и зачихал.

Существует несколько видов аллергии:

Респираторная аллергия (дыхательных путей).

Вызвана очень мелкими аллергенами, присутствующими в воздухе - аэроаллергенами. К ним относится пыльца растений, частицы шерсти и перхоти животных, споры плесневых грибов, фрагменты клещей домашней пыли и тараканов. При контакте аэроаллергенов со слизистой оболочкой дыхательных путей они вызывают чихание, зуд в носу, водянистые выделения из носа, кашель, хрипы в легких и удушье.

Основные проявления: сенная лихорадка (поллиноз), круглогодичный аллергический ринит и бронхиальная астма. Аэроаллергены могут вызвать аллергический конъюнктивит, сопровождающийся зудом глаз и слезотечением.

Бронхиальная астма.

Хроническое аллергическое воспалительное заболевание дыхательных путей, при котором повышается их чувствительность к многочисленным раздражителям. В основе астмы лежит воспаление слизистой оболочки бронхов, и это воспаление носит аллергический характер.

Характерные симптомы обострения: приступы удушья с чувством острой "нехватки воздуха"; свистящее дыхание; сухой кашель в момент

приступа; кашель с отделением мокроты при разрешении приступа; одышка различной интенсивности с преобладанием затрудненного выдоха.

Один из ее видов - бытовая бронхиальная астма. Главным фактором болезни является домашняя пыль. Аллергенная активность домашней пыли обусловлена ее составом: микроскопические клещи, частицы тканых волокон, эпителий и волосы человека, шерсть и слюна домашних животных, частицы тел и экскременты насекомых (тараканов), споры грибов, бактерии и др.

Аллергические дерматозы.

Это аллергические заболевания кожи. Вызываются металлами, аллергенами латекса, лекарственными и косметическими средствами, средствами бытовой химии, пищевыми продуктами и т.д. Общие признаки - зуд и покраснение кожи, высыпания на коже по типу крапивницы или экземы.

Самый неблагоприятный вариант развития аллергической реакции – **анафилактический шок**. Одной из наиболее частых причин является инсектная аллергия - аллергия на насекомых. Анафилактический шок развивается после укуса перепончатокрылыми насекомыми: осами, пчелами и шершнями. Другой частой причиной является лекарственная аллергия - на антибиотики, анальгетики, сульфаниламиды, гормоны, препараты из сыворотки, местные обезболивающие и пр.

У каждого весеннего и летнего месяца свои аллергены. В мае-июне – это лиственные и хвойные деревья, после которых начинается сезон у злаков. *Вопреки ошибочному мнению тополиный пух не вызывает аллергической реакции, хотя раздражает слизистую, попадая в нос.*

Очень важно установить закономерность и понять, в какие сроки развивается аллергия, усиливается ли она на природе или проходит дома. Важно знать, что сезонную аллергию нужно обязательно лечить, иначе список факторов, вызывающих реакцию, может увеличиваться за счет продуктов питания. Например, если есть повышенная чувствительность к

пыльце деревьев, то со временем может начаться перекрестная аллергия на помидоры, черешню или орехи. Кроме того, если не предпринимать необходимых мер и оставить аллергию без внимания, то возрастает риск заболевания бронхиальной астмой, хроническим синуситом (воспалением слизистой оболочки носа) и отитом (воспалением уха).

Многие люди, точно знающие «свой» аллергический сезон, планируют отпуск так, чтобы уехать на это время к морю. Во-первых, к этому моменту аллерген уже успешно отцветает. А во-вторых, морская вода очень благотворно действует на слизистую носа и укрепляет капилляры.

Регулярно промывать нос соленой водой полезно и тем, кто не может «уехать» от аллергии. Делать это в любой ситуации удобно с помощью специальных спреев на основе морской воды, таких как, например, Аква Марис. Процедуру желательно проводить несколько раз в день, она помогает удалять с поверхности слизистой аллергены, снимает отек и заметно улучшает носовое дыхание.

Помимо этой процедуры необходимо предпринимать ряд мер, которые могут облегчить состояние в период обострения заболевания.

1. Повесьте на окна москитные сетки, они будут задерживать тополиный пух, вместе с которым в квартиру попадает пыльца растений.

2. Возможно, придется избавиться от комнатных цветов – некоторые из них тоже провоцируют аллергию. Ежедневно проводите влажную уборку, в период цветения это особенно важно.

3. Будьте осторожны с любой косметикой, в состав которой входят экстракты растений – хотя бы в период обострения стоит от нее отказаться.

4. Для прогулок лучше выбирать раннее утро, когда в воздухе содержится минимальное количество пыльцы. Благоприятны также дни с повышенной влажностью и первые часы после дождя, когда вся пыльца прибита к земле.

Состояние людей, подверженных аллергии становится хуже при внезапном потеплении, солнце, ветре, в сухую погоду. Улучшается состояние

при похолодании или после дождя. В пасмурную тихую погоду тоже. Дело в том, что в этих условиях виновница Ваших страданий — **пыльца** — меньше сыпется и разлетается или прибита дождём.

Меньше пыльцы и у водоёмов — она оседает на воде и уже не переносится ветром. Глаза несколько защищают очки.

Болеющим полезно знать, что основные часы пыления — утренние. Но овсянка и ежа пылят и в послеобеденные часы. Кроме того, если во второй половине дня возник ветер, он повышает концентрацию пыльцы в воздухе.

В закрытых помещениях пыльцы меньше. Однако она есть. Она сохраняется в пыли. И фрагменты пыльцы находили в помещениях даже зимой.

В помещениях России много пыльцы берёзы. Поэтому в доме у человека с поллинозом не рекомендуется держать ковры и напольные покрытия. Занавески, мягкую мебель, периодически и одеяла с кровати (с обеих сторон) надо пылесосить.

Некоторые **продукты**, к сожалению, содержат белки, сходные с белками пыльцы. Это приходится учитывать. Их употребление у человека с поллинозом может, особенно в период обострений, вызвать ухудшение состояния. Это явление называется перекрёстной аллергией.

При аллергии к пыльце деревьев надо с осторожностью относиться к орехам, яблокам, черешне, вишне, абрикосам.

При аллергии к полыни противопоказаны горчица, горчичники, майонез. Может быть бурная реакция на календулу, ромашку, мать-и-мачеху.

При аллергии к злаковым травам надо обратить внимание, нет ли реакции на ржаной или пшеничный хлеб, пшеничную водку.

При любом поллинозе не полезен мёд, т.к. он содержит пыльцу. И с прополисом тоже стоит быть осторожнее.

При аллергии к сорнякам — не рекомендуются халва, подсолнечное масло, семечки, дыни, арбузы.

На даче, если у вас аллергия именно на пыльцу (а не на запахи) рекомендуется сажать крупные яркие пахучие цветы — у них пыльца крупная, клейкая, не переносится ветром. Не рекомендуется — мелкие, незаметные. Нельзя держать на участке луговые травы и цветы.

Надо безжалостно бороться с сорняками, но не Вам, а другим членам Вашей семьи. И не сушить, а выбрасывать.

Не сажайте на участке берёзы, тополя.

Родственны пыльца моркови, петрушки, сельдерея — учтите, если Вы любите сажать овощи на семена.

А вот хвойные, за небольшим исключением, друзья больных поллинозами.

В следующем сезоне постарайтесь заранее провести профилактику аллергии – для этого обратитесь к врачу за несколько месяцев до начала цветения «вашего» аллергена. Сейчас существуют методики, которые позволяют значительно снизить чувствительность и наслаждаться свободным дыханием в любое время года.

Начальник учебно-консультационного пункта ГОЧС и ПБ,
преподаватель-организатор курса ОБЖ А. Кузьминский.