

Как защитить себя от аллергенов?

Сохраните свою жизнь и здоровье – контролируйте аллергены!



Аллергия — это чрезмерная реакция иммунной системы на тот или иной раздражитель, проникший в организм. Таким раздражителем может быть, например, пыльца деревьев и растений. Если это так, говорят о поллинозе.

Триггерами, то есть веществами, провоцирующими аллергическую реакцию, также бывают домашняя пыль и обитающие в ней клещи, перхоть и слюна домашних животных, плесень, продукты питания, компоненты лекарственных средств и др.

Несмотря на то, что аллергия может сделать жизнь несчастной, есть меры, которые можно предпринять, чтобы сделать ее более терпимой. Вот несколько советов о том, как не позволить аллергенам управлять вашей жизнью или разрушать ее.

1 Определите триггер и избегайте его.

Попробуйте выяснить, что именно заставляет вас чихать и обливаться слезами. В своём расследовании можно ориентироваться на времена года и то, как часто проявляются симптомы. Например, если аллергия возникает весной, поздним летом или в начале осени, а в другие периоды вы живёте спокойно, скорее всего, это поллиноз. Если же нежелательные реакции есть в течение всего года, возможно, их причины — домашняя пыль, плесень, контакт с животными или что-то, что вы съели.

Лучший способ обнаружить триггер — сдать анализ на аллергены (специфические иммуноглобулины E). Выявив вещество раздражитель, постарайтесь избегать его. Одно это может защитить вас от проявлений аллергии.

2 Постарайтесь избежать перекрёстной аллергии.

Перекрёстная аллергия — это, когда реакция на один аллерген усиливается реакцией на другой. Например, аллергия на берёзовую пыльцу может усиливаться, если вы едите яблоки; на пыльцу полыни - если нюхаете ромашки.

Если вы знаете свой аллерген, обсудите с наблюдающим вас врачом риск перекрёстной аллергии. Возможно, вам придётся избегать не только непосредственного раздражителя, но и каких-то, на первый взгляд, невинных продуктов питания или растений.



3 **Соблюдайте простые ежедневные рекомендации по уборке дома.** Это позволит существенно сократить количество приступов аллергии:

- регулярно устраивайте тщательную влажную уборку в доме;
- протирайте, пылесосьте на высокой мощности все поверхности;
- используйте пылезащитные чехлы для наволочек, матрасов и мягкой мебели (их проще регулярно стирать);
- регулярно стирайте мягкие игрушки, если в доме есть дети;
- используйте постельное бельё (одеяла и подушки) с синтетическим наполнителем, а не с перьевым;
- по возможности поставьте осушители воздуха в ванной и кухне; если появилась плесень — выводите её специальными химическими средствами;
- поддерживайте слегка прохладную температуру дома — на уровне 20–22 градусов;
- используйте очистители воздуха.

4 **Держите окна закрытыми.** Закрытые окна помогут ограничить попадание аллергенов в помещение в период активного цветения, когда особенно велико количество пыльцы на улице. Обычно наибольшее количество пыльцы регистрируется между 5 и 10 часами утра. Если тепло, включите кондиционер, но на забор свежего воздуха извне. Не забывайте держать окна закрытыми, когда едете в машине.

5 **Принимайте душ перед сном.** Принимайте душ непосредственно перед сном, особенно в сезон активного цветения. Особенно тщательно вымойте лицо и волосы, чтобы удалить всю пыльцу. Так вы предотвратите попадание пылевых аллергенов в вашу постель. Также не помешает постирать одежду, если вы проводили время на улице в течение дня.

6 **Носите маску на открытом воздухе.** Если обычные пылезащитные маски практически не помогут облегчить аллергию на пыльцу, то существуют специальные респираторные маски, которые помогут предотвратить попадание пыльцы и других аллергенов в носовые пазухи, особенно когда вы находитесь на улице.



7 **Используйте высокоэффективную систему фильтрации воздуха.** Высокоэффективный комнатный воздухоочиститель отфильтрует из воздуха более 99,97% всех аллергенов. Для достижения наилучших результатов установите воздухоочиститель в каждой комнате или рассмотрите возможность установки системы для всего дома.

8 **Рассмотрите возможность использования системы назального орошения.** Вы можете промывать носовые пазухи солевым раствором каждый день. Промывание носа очистит нос от аллергенов, увеличит поток воздуха и поможет держать аллергию под контролем.

9 **Обратитесь к специалисту.** Если аллергия продолжает мешать вашей повседневной деятельности, возможно, пришло время обратиться к специалисту. Аллерголог поможет выявить триггеры аллергии и разработать соответствующий план лечения. Приняв эти простые меры по борьбе с аллергией и ее влиянием на ваше здоровье, вы сможете наслаждаться сменой сезона и прохладной погодой, которую приносит осень.

Материалы предоставлены для информации и носят рекомендательный характер, не могут использоваться в качестве основы для лечения. При заболевании необходимо обратиться за помощью в медицинское учреждение. Несмотря на то, что было сделано все возможное, информация предоставляется без каких-либо гарантий в отношении ее точности.



8 800 100 58 00
WWW.LIFE.ZETTAINS.RU

ООО «Зетта Страхование жизни»
115184, Россия, г. Москва, Озерковская наб., д. 30. Лицензии ЦБ РФ: СЛ № 3828, СЖ № 3828 от 06.06.2023.
Срок действия не ограничен. По вопросам качества обслуживания обращайтесь на почту az.info@zettains.ru