

Профилактика поллинозов



Весна - пора цветения многих растений. Но красивые цветы и воздух, наполненный ароматом трав, не радуют тех, кому поставлен диагноз "поллиноз".

Поллиноз, сенная лихорадка или сезонный аллергический риноконъюнктивит — сезонное заболевание, встречающееся у людей любого возраста с преимущественным поражением глаз и слизистой носа, причиной которого аллергическая реакция на пыльцу растений.

Без соответствующего лечения поллиноз будет иметь прогрессирующее течение и может перейти в бронхиальную астму.

Решающая роль в возникновении поллиноза принадлежит наследственной предрасположенности.

Если аллергическими заболеваниями страдают оба родителя, вероятность развития аллергии у ребенка составляет 50%, если один – 25%, если аллергических заболеваний у родителей нет – около 10%. Риск возникновения поллиноза увеличивается, если ребенок в раннем возрасте постоянно находится в загрязненной аллергенами среде, несбалансированно питается или часто болеет вирусными заболеваниями.

Опасными с аллергической точки зрения являются растения, которые опыляются с помощью ветра. Это ряд лиственных деревьев, сорняки и злаки. Реже поллиноз провоцирует пыльца деревьев хвойных пород. Наиболее высокоаллергенной является пыльца тополя, ивы, дуба, ясеня, березы. Среди трав аллергию вызывает пыльца подорожника, полыни, крапивы и многих сорных трав.

Люди, склонные к поллинозу, могут страдать этим недугом с апреля-мая и до сентября-октября.

Лечение такого заболевания, как поллиноз очень сложно, и, как правило, заключается в применении антигистаминных и сосудосуживающих препаратов, поскольку приобретенная однажды гиперчувствительность иммунной системы к растительным аллергенам остается с человеком на всю оставшуюся жизнь.

Поэтому, в первую очередь, необходимо задуматься о профилактике поллиноза, которая направлена на ограничение контакта с аллергенами.

Растения	Май			Июнь			Июль			Август			Сентябрь		
Лещина															
Берёза															
Ива															
Тополь															
Дуб															
Вяз															
Ясень															
Клён															
Сосна															
Ель															
Злаки															
Маревые															
Полынь															
Подорожник															
Крапива															
Щавель															

Аллергическое обострение
 Сильное аллергическое обострение

- По возможности, в период цветения растений вызывающих заболевание, взять отпуск и уехать в местность, где в окружающей среде меньше пыльцы или не произрастают растения, провоцирующих поллиноз.
- Людям с поллинозом нежелательно уезжать в места наибольшей концентрации растительной пыльцы, а именно туда, где больше всего растений — лес, поля, сады.
- При выходе на улицу обязательно надевать солнцезащитные очки, так аллергены меньше воздействуют на слизистую оболочку глаз.
- Проветривать помещение лучше в сырую безветренную погоду. Для того, чтобы предотвратить проникновение аллергена в квартиру, окно желательно занавесить очень мелкой сеткой. В период аллергического обострения-занавешивать окна влажной марлей.
- В период обострения рекомендуется несколько раз в день промывать глаза водой и полоскать горло для удаления аллергена.
- Вещи после стирки не следует сушить на улице, чтобы избежать оседания пыльцы.
- Людям, склонным к аллергии, не следует пользоваться косметикой, шампунем, мылом, в составе которых есть растения-аллергены.

Для точного диагноза – обратитесь к специалисту по клинической иммунологии / аллергии для обследования, включая тестирование на аллергию.

Если возможно подтвердить аллерген, вызывающий аллергический ринит, то минимизация воздействия аллергена может уменьшить симптомы.