

ЛЕТО БЕЗ АЛЛЕРГИИ



На дворе лето и снова аллергия. Хотя деревья уже «отпылили», сезон пыльцы ещё не закончен. Постоянно хочется чихать, зудят глаза, ощущение, будто в глазах песок, заложен нос. Это состояние называется аллергическим ринитом или риноконъюнктивитом, также можно услышать диагноз поллиноз. Причина - пыльца растений. Одним днём проявления респираторной аллергии не проходят, реакция на аллергены доставляет массу неудобств снова и снова. Хорошая новость - страдания можно облегчить.

Людям, живущим во влажном климате повезло больше

В регионах с сухим климатом растения вырабатывают больше пыльцы, и она легко распространяется ветром. Во местностях с влажным климатом, где часто идут дожди, пыльца естественным образом сбивается, смывается. Чем теплее климат, тем дольше сезон аллергии.

Триггеры

Пыльца деревьев - самый сильный триггер аллергии весной. В зависимости от дерева или растения, на пыльцу которого возникает реакция, симптомы могут длиться с марта по май. Летняя аллергия связана в основном пылью трав, сорняков, спорами грибов. Продолжается до самого сентября. Аллергический ринит может беспокоить и в течение всего года. Встречается у людей с реакцией не только на пыльцу, но и на домашнюю пыль, аллергенами в которой выступают пылевые клещи, волокна тканей, книжная пыль, перхоть животных, продукты жизнедеятельности тараканов.

Подробнее о симптомах

Симптомы аллергического ринита - заложенность, зуд в носу, снижение обоняния, чихание, жжение, покраснение глаз, слезотечение. Могут беспокоить общие неспецифические симптомы: головная боль, нарушение сна, усталость.

У 15-35% пациентов с аллергическим ринитом в дальнейшем развивается бронхиальная астма. У людей с астмой или экземой поллиноз встречается чаще.

При появлении симптомов аллергического ринита лучше сразу консультироваться с аллергологом, так будет быстрее подобрано лечение

Самостоятельно справиться с аллергией - довольно сложная задача.

Заниматься самолечением может быть опасно, лучше обратиться к врачу, пройти обследование.

Выявление конкретного аллергена – ключ к контролю над симптомами.

Диагностика заключается в выявлении аллергена с помощью кожного тестирования с аллергенами, исследование специфических Ig E в крови.

Лечение вариабельно в зависимости от сложности ситуации

Одним пациентам достаточно симптоматической терапии - приема антигистаминных препаратов, использования капель для глаз, носа, другим облегчит симптомы только аллерген-специфическая иммунотерапия (АСИТ). Такое лечение заключается во введении в организм аллергена с постепенным увеличением дозы.

Процесс снижения чувствительности к аллергенам с помощью АСИТ занимает от 6 до 12 месяцев. Курс инъекций от аллергии составляет от 3 до 5 лет, а улучшение самочувствия при контакте с аллергенами сохраняется даже после прекращения прививок. Уколы от аллергии эффективны в 90% случаев.

Как облегчить симптомы во время активного цветения

Если симптомы аллергии на свежем воздухе не заставляют себя ждать, нужно ограничить пребывание на свежем воздухе, а по возвращению домой переодеться, принять душ или ванну, умыться, промыть нос и смыть пыльцу с кожи, лица и волос.

Дома желательно держать окна закрытыми, пылесосить, мыть полы, протирать пыль.

Следить за концентрацией аллергенов в воздухе можно с помощью специальных приложений для смартфонов или на сайтах <https://allergotop.com>, <https://pollen.club>

На улице лучше находиться в солнцезащитных очках, чтобы защитить глаза от попадания пыльцы.

В большинстве случаев сезонная аллергия хорошо контролируется, главное подобрать лечение, но только не самостоятельно или по совету знакомых, интернета и уж тем более не терпеть неприятные ощущения. Действуйте вместе с аллергологом и варианты лечения обязательно найдутся.