

АЛЛЕРГИЯ — одна из наиболее распространенных болезней на Земле. По статистике сегодня ей страдает каждый пятый житель нашей планеты. Аллергия является причиной тяжелых заболеваний, таких как экзема, бронхиальная астма. Самое серьезное из возможных проявлений аллергии — анафилактический шок, который сопровождается затруднением дыхания, судорогами, потерей сознания, снижением артериального давления, может приводить к летальному исходу.

ВИДЫ АЛЛЕРГИИ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА:

• ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ

Совет:

- не употребляйте в пищу продукты, вызывающие аллергическую реакцию: коровье молоко, белок и желток яиц, соя, кукуруза, арахис, ракообразные (креветки, раки, крабы и т.д.), цитрусовые, пекарские и пивные дрожжи, экзотические фрукты и овощи;
- не употребляйте в пищу много новых продуктов одновременно, что бы при возникновении аллергической реакции Вы могли определить причину ее развития;
- ведите пищевой дневник.

• АЛЛЕРГИЯ НА ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ

Совет:

- самое оптимальное — не держать в квартире домашних животных;
- ограничьте места пребывания животного отдельными комнатами (не следует пускать его в спальню);
- ежедневно делайте влажную уборку помещения и мебели;
- каждый день очищайте одежду от шерсти влажной тканью.

• АЛЛЕРГИЯ НА УКУСЫ НАСЕКОМЫХ (КОМАРОВ, ПЧЕЛ И ОС)

Совет:

- старайтесь избегать мест пребывания пчел и ос (цветочные посадки, овощные киоски);
- пользуйтесь репеллентами.

• АЛЛЕРГИЯ НА СОЛНЦЕ

Совет:

- ограничьте время пребывания на солнце;
- пользуйтесь солнцезащитными средствами.



• АЛЛЕРГИЯ НА ПЫЛЬЦУ РАСТЕНИЙ

Совет:

- не держите дома цветущие растения;
- ограничьте время пребывания на свежем воздухе в середине дня во время цветения растений, когда температура воздуха максимальна;
- в период цветения деревьев и растений, держите закрытыми окна дома и автомобиля.

• АЛЛЕРГИЯ НА ЛЕКАРСТВЕННЫЕ КОМПОНЕНТЫ (ПЕНИЦИЛЛИН, АНТИБИОТИКИ, ВИТАМИНЫ)

Совет:

- при обращении к врачу предупредите его об имеющейся у Вас непереносимости лекарственного препарата;
- перед употреблением любого нового лекарственного препарата проконсультируйтесь с врачом, так как существует «перекрестная аллергия».

• АЛЛЕРГИЯ НА КОСМЕТИКУ

- избавьтесь от средств, вызывающих аллергию;
- для выбора подходящей Вам косметики, пройдите консультацию у врача - дерматолога.

• АЛЛЕРГИЯ НА БЫТОВУЮ ХИМИЮ (КРАСКА ДЛЯ ВОЛОС, ШАМПУНЬ, СТИРАЛЬНЫЙ ПОРОШОК, ХЛОР, ЛАКИ, РАСТВОРИТЕЛИ)

Совет:

- при использовании краски для волос, шампуня, проведите тестирование на логтевом сгибе руки;
- любые работы по уборке и дезинфекции, а также малярные и художественные работы проводите в перчатках и в хорошо проветриваемом помещении.

• АЛЛЕРГИЯ НА ДОМАШНЮЮ ПЫЛЬ, ШЕРСТЬ, ПЛЕСНЕВЫЙ ГРИБОК

Совет:

- минимум 2 раза в неделю делайте влажную уборку;
- регулярно пылесосьте ковры, шторы и все поверхности матраса;
- при ремонте отдайте предпочтение поверхностям, хорошо поддающимся влажной уборке. Избегайте ковров, ковровых покрытий;
- отдайте предпочтение постельным изделиям (одеяла, подушки) из синтетических материалов;
- не храните долго скоропортящиеся продукты;
- следите за комнатными растениями. Обращайте внимание на горшки для цветов: не появилось ли на них белого или оранжевого налета (это плесень).

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ АЛЛЕРГИИ:

- хронический или сезонный (весна, лето) насморк, частое чихание, зуд в носу или заложенность носа;
- сухой, непродуктивный или длительно непроходящий кашель, в т.ч. у ребенка;
- затрудненное дыхание, одышка (бронхоспазм), одышка, в т.ч. в ночные и утренние часы;
- зуд и покраснение глаз, слезотечение (конъюнктивит);
- зуд и высыпания на коже (дерматит, нейродермит, экзема и др.).

При проявлении признаков аллергии обратитесь к врачу!!!