

# Аллергия: что делать, чтобы уменьшить симптомы, и можно ли от неё избавиться

**Что такое весенняя аллергия и как её лечить, что делать, если на улицу выйти просто не получается, так как глаза сразу начинают слезиться, — рассказываем, как бороться с заболеванием, которое врачи называют «сезонный поллиноз».**

## Причины

Причина весенней аллергии — пыльца цветущих растений. Сама по себе пыльца безопасна, но у некоторых людей иммунная система по ошибке начинает атаковать попавшие в организм частички пыльцы. От этого страдают в основном глаза и нос — их поверхности очень чувствительны и никак не защищены. В результате развивается воспаление, которое и вызывает слезотечение, насморк и прочие симптомы аллергии. Аллергеном может быть пыльца какого-то одного растения или сразу нескольких.

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

## Когда аллергия обостряется

В России отмечается три пика обострений поллиноза: весенний (апрель-май), обусловленный пылью деревьев; летний (июнь-август), связанный с пылью злаковых растений; осенний (август-октябрь), обусловленный пылью сорных трав (амброзия, полынь).

## Как уменьшить симптомы

По согласованию с врачом начните приём безрецептурных лекарств. При весенней аллергии обычно помогают антигистаминные препараты.

Предпочтительно использовать антигистаминные средства 2 и 3 поколений (лоратадин, левоцетиризин и другие) — они безопаснее и реже вызывают сонливость.



Помимо приёма противоаллергических лекарств (да, они лишь снимают симптомы, а не лечат болезнь), можно воспользоваться следующими советами:

- в сухие ветреные дни старайтесь оставаться дома. При такой погоде в воздухе витает больше всего пыльцы;
- выходя на улицу, надевайте солнцезащитные очки. Это отчасти поможет защитить глаза от пыльцы, которая их раздражает;
- вернувшись домой, примите душ и уберите уличную одежду подальше. На вашем теле и на одежде остаются мельчайшие частицы пыльцы, которые поддерживают аллергию;
- сушите выстиранную одежду в помещении — на улице или при открытом балконе к ней может пристать пыльца цветущих растений;
- следите за домашними животными. Если вы выпускаете их гулять на улицу, на их шерсти тоже может скапливаться пыльца;
- не используйте лекарства, косметику или фитотерапию, если в их составе имеются экстракты аллергенных для вас растений;
- избегайте психоэмоциональных и тяжёлых физических нагрузок;
- по возможности выезжайте в климатическую зону с другим календарём пыления, на морское побережье или в горы, где концентрации пыльцы значительно ниже.

### Диета

В период обострения поллиноза необходимо соблюдать специфическую гипоаллергенную диету, состав которой зависит от вида поллиноза.

**Гипоаллергенная диета для больных с аллергией к пыльце злаковых трав.** Что нельзя: крупяные каши и злаки, отруби, хлебобулочные изделия, колбасы, мясные консервы, сухие смеси для приготовления соусов, мёд и продукты пчеловодства, пиво, виски, пшеничная водка, квас, заменители кофе на основе пшеницы, какао, клубника, земляника, цитрусовые, соя, бобы, арахис, кукуруза, щавель, злаковые фитопрепараты.

**Гипоаллергенная диета для больных с аллергией к пыльце сорных трав.**

Что нельзя: мёд и продукты пчеловодства, семена подсолнечника и

подсолнечное масло, горчицу, майонез, бахчевые культуры (дыня, арбуз), кабачки, баклажаны, томаты, картофель, спиртные напитки, тархун, зелень и специи, цикорий, цитрусовые, бананы, чеснок, морковь, свёклу, шпинат.

**Гипоаллергенная диета для больных с аллергией на пыльцу деревьев.**

Что нельзя: мёд и продукты пчеловодства, косточковые плоды, яблоки, груши, киви, орехи, морковь, зелень, специи, коньяк, вина, берёзовый сок, картофель, помидоры, огурцы, лук.

### Как лечить аллергию

Метод АСИТ (аллерген-специфическая иммунотерапия) — единственный, который лечит причину болезни. После прекращения курса терапии симптомы заболевания не возобновляются, наблюдается длительная, стойкая ремиссия. В процессе АСИТ в иммунной системе организма осуществляются сложные реакции, в результате которых происходит переключение иммунного ответа с аллергического на нормальный.

### И ещё один важный совет

Всегда имейте при себе «Паспорт больного аллергическим заболеванием», который вам выдаст аллерголог после консультации и обследования. В паспорте будут указаны ваша фамилия, имя и отчество, дата рождения, аллергологический диагноз, спектр аллергенов, к которым у вас выявлена чувствительность, а ещё перечень мероприятий по устранению контакта с аллергеном. В паспорте приводится список лекарств, которые должны всегда находиться в аптечке, указывается порядок мероприятий при возникновении анафилактического шока и очередность применения лекарств.

Больше статей о здоровом образе жизни вы можете прочитать [ЗДЕСЬ](#)

