

Это аллергия или насморк?

До зимы ещё далеко, особо холодных дней тоже нет, как нет, да и синоптики их не обещают, а вот насморк есть. Более того, он сопровождается ещё и приступами чихания. Понятно, когда насморк явление зимнее, но сейчас, летом?! Связать насморк с перепадами температуры одного дня, когда утром нас бодрит холодок приближающейся осени, а в полдень температура доходит до почти летней жары? Зачастую нам сложно одеться правильно. Поэтому, если вы считаете эти проявления следствием обычной простуды, которые почему-то долго не проходят, несмотря на лечение, то задумайтесь, не аллергия ли это. Разобраться в этой ситуации поможет врач аллерголог-иммунолог высшей категории ГБУЗ СК «Ставропольская краевая клиническая больница» Ирина Вергелес.

«Необычную реакцию на запах роз описал еще античный врач Гален. Позже медики нашли «виновника» и доказали, что именно пыльца причина поллиноза. Та пыльца, которой якобы питалась Дюймовочка, из одноименной сказки Андерсена. Рекомендую проверить свои подозрения относительно аллергических проявлений, ответив на следующие вопросы:

1. Отмечаете ли вы два или более из нижеперечисленных симптомов:

- водянистые выделения из носа;
- чихание;
- зуд в носу;
- заложенность носа;
- зуд слизистой оболочки глаз, покраснении и слезотечении.

2. Бывают ли у вас другие аллергические реакции (например, крапивница - аллергическая сыпь на коже, зуд или экзема, которую также называют атопическим дерматитом)?

3. Отмечаются ли эти симптомы в одно и то же время года (например, осенью и весной)?

4. Страдают ли от проявлений, перечисленных в первом пункте, остальные члены вашей семьи?

Утвердительного ответа на первый вопрос вполне достаточно для предварительного диагноза - аллергический насморк. Ответ «да» на 2-4-й вопросы подтверждают, что вы страдаете именно аллергией. Но для окончательного диагноза надо обратиться к участковому врачу. А он направит вас к врачу аллергологу-иммунологу. И, никакого самолечения! Чаще всего причиной аллергии является пыльца злостного карантинного сорняка амброзии, который уже цветёт, а массовое цветение начнётся в конце августа и продлится до середины сентября».

Часто ли аллергия скрывается за маской другого заболевания? Расскажите о типичных признаках аллергических заболеваний?

«В 60-х годах в Краснодарском крае, Ростовской области и на Ставрополье с августа по октябрь сотни людей болели так называемым «гриппом». Когда же начали делать диагностические пробы на пыльцу амброзии, стало ясно, что это аллергия. Поллиноз проявляется чиханием, жжением в носу, сильным насморком, отеком слизистых оболочек, обильным слезотечением и конъюнктивитом, удушьем, утомляемостью, головными болями».

Как избежать контакта с пылью амброзии?

«Бороться с амброзией следует с момента прорастания семян и до конца июля. Маленькие растения легче выдернуть с корнем. Большие необходимо регулярно скашивать. А после начала цветения амброзии в августе аллергикам просто опасно приближаться к амброзии. Многие аллергики знают, что самая эффективная мера предупреждения обострения поллиноза - выезд на период цветения в другую климатическую зону. В воздухе морских курортов и в горах концентрация пыли ниже».

А как поступать тем, кто уехать не может?

«Если выехать нет возможности, то в период цветения амброзии меньше бывайте за городом. Вернувшись с улицы, примите душ, обязательно вымойте волосы. Влажную уборку в квартире проводите ежедневно, не открывайте окна в ранние утренние часы (с 5 до 11 часов интенсивность пыления максимальна, к вечеру она снижается, а минимальна - ночью), пользуйтесь увлажнителями и очистителями воздуха. Носите солнцезащитные очки. При поездках в машинах, плотно закрывайте окна. Обязательно проветривайте квартиру после дождя и

вечером. Наименее опасное время сразу после дождя, при высокой влажности, в безветренную погоду».

Нужно ли в сезон цветения соблюдать определенную диету?

«Исключите из своего рациона продукты, имеющие перекрёстные свойства с пылью амброзии. Семена подсолнечника, подсолнечное масло, халва, майонез, горчица, напитки, приготовленные с использованием полыни, дыни, арбузы. Не применяйте фитопрепараты, а также косметику и моющие средства на основе ромашки, календулы, девясила, одуванчика, тысячелистника, пижмы, череды, полыни».

Расскажите, пожалуйста, о лечении поллиноза?

«В зимний период пациент иммунизируется путём инъекций возрастающих доз аллергенов несколько лет для того, чтобы его иммунная система не вызвала обострённую аллергическую реакцию. Это эффективный способ ослабления симптомов поллиноза. В период цветения необходимо строго выполнять назначения аллерголога-иммунолога, принимать лекарства».

22.08.19. С уважением, Игорь Долгошеев, специалист по связям с общественностью ГБУЗ СК «СКЦМП»