

Травка зеленеет, солнышко блестит! И только вы где-то умудрились подцепить простуду. Из носа льёт, чихание, глаза слезятся, кашель. Надо же, и в прошлом году было то же самое. Вот невезение!

Стоп! А вы уверены, что это не аллергия?

Важные признаки

Вот три момента, которые помогут понять, что простуда тут ни при чём. Вас должно насторожить следующее:

- **Сезонность проявлений.** Симптомы появляются в одно и то же время ежегодно.
- **Недомогание усиливается в солнечную погоду.** Особенно по утрам до полудня. А когда на улице холодно и сыро, а тем более дождливо, становится лучше.
- **Нетипичное течение болезни.** Выделения из носа всегда прозрачные и обильные (при обычном насморке через несколько дней слизь густеет, становится жёлтой или зеленоватой). Сухой кашель продолжается более 2–3 недель и потивокашлевые лекарства его не снимают.

Но чтобы не мучиться в догадках, а знать точно, необходимо обратиться к аллергологу.

Связанные одной цепью

Впрочем, простуда и аллергия всё-таки неразрывно связаны. Дело в том, что *и при ОРВИ, и при аллергии воспаление провоцирует один и тот же медиатор – гистамин*. Поэтому часто болеющие дети – в группе риска и по аллергии (особенно если в семье есть аллергики). К тому же ОРВИ в сочетании с аллергическим насморком чаще приводит к развитию бронхиальной астмы. И может утяжелить течение уже имеющейся астмы. Поэтому нужно тщательно беречься от простуд, а если избежать болезни не удалось, надо **избегать лекарств на растительной основе**. При длительном применении такие препараты способны усиливать восприимчивость к аллергенам.

Кстати, при возникновении симптомов поллиноза также нужно проверить, нет ли у вас глистов, – заражение паразитами часто

приводит к аллергизации организма. Поэтому сдать анализы кала на яйца глист не помешает.

Один раз в год сады цветут

Человека, страдающего поллинозом, врач легко опознает и без анализов. Но чтобы точно узнать, на цветение какого именно растения идет реакция, **нужно провести алергопробы**. Однако их нельзя делать в опасный сезон. И даже после того, как берёза, или ольха, или любое другое причинно-значимое растение отцветёт, нужно выждать ещё минимум 2–3 недели. Алергопробы (прик-тест) делают быстро и легко. И совсем не больно. На тыльную сторону предплечья наносят тоненькие царапинки, куда капают аллергены. Если на коже возникнет волдырь или покраснение, значит, аллергия есть. Если кожная реакция больше 8 мм – проблема выражена сильно, а если покраснение больше 12 мм – это означает, что ребёнок выдал гиперреакцию и с этим аллергеном ему нужно быть особенно осторожным. Поскольку в тяжёлых случаях аллергическая реакция может быть очень сильной, **все пробы проводят только в медицинских учреждениях**, чтобы в случае чего можно было оказать первую помощь.

В момент проведения проб вы должны быть здоровы. Нельзя делать пробы на фоне приёма антигистаминных (против аллергии) лекарств. Наличие в прошлом анафилактического шока – это тоже противопоказание. В таких случаях аллергены можно выявить по анализу крови из вены, определяющему концентрацию защитных белков – иммуноглобулинов класса Е, которые образуются в ответ на действие аллергенов.

Защищайтесь!

Отличный выход из положения – на весь сезон пыления причинно-значимых растений уехать туда, где они точно не цветут. Или уже отцвели. Но если переезд невозможен, то не обойтись без антигистаминных лекарств. Это могут быть капли в глаза и нос, ингаляции и таблетки.

!!! Важно, чтобы все лекарства были назначены врачом.

Начать принимать препараты лучше за месяц до начала цветения – это значительно увеличит их эффективность.

Поллиноз. О сезонной аллергии.



А чтобы уменьшить симптомы, дополнительно следует:

- Ограничить прогулки, особенно по утрам в ветреные солнечные дни, когда концентрация аллергенов в воздухе максимальна. Воздержаться от поездок за город, походов в лес.
- Выходя на улицу, надевать закрытую одежду и солнцезащитные очки. Придя домой, сразу же мыть малыша, переодевать в чистое, а вещи с прогулки класть в стирку. Сушить одежду только дома, не на балконе.
- Ежедневно по несколько раз в день (и обязательно после прогулки) промывать носоглотку водой с морской или обычной солью, физраствором. Это поможет увлажнить слизистую носа и способствует механическому смыванию аллергенов. Также можно смазывать носовые ходы масляными экстрактами витаминов А и Е, это уберёт слизистую от высыхания.
- Ограничить доступ аллергенов в квартиру. Окна закрыть, форточки завесить мокрой марлей. Ежедневно проводить влажную уборку. Избавиться от ковров и мягкой мебели. По возможности приобрести воздухоочиститель и увлажнитель воздуха.

Рот – на замок

Во время опасного сезона аллергику **нужно соблюдать диету**. Сократить до минимума сладости и продукты с искусственными добавками, консервы, соусы и приправы. Снизить количество белка в рационе – это уменьшит аллергическую нагрузку. Обходить стороной высокоаллергенные продукты: дорогие сорта рыб, икру и морепродукты, а также сыры, копчёности, маринады, колбасные изделия, квас. Вместо молока лучше употреблять кисломолочные продукты. При аллергии на пыльцу деревьев исключить орехи (особенно фундук), яблоки, персики, сливы, морковь, петрушку, картофель, помидоры, киви, сельдерей. Эти продукты относятся к перекрёстным пищевым аллергенам при раннем весеннем поллинозе.

Календарь аллергика

Период	Опасные растения	Перекрёстная пищевая аллергия на
Апрель – май	берёза, ольха, дуб, орешник, ива, ясень	яблоки, орехи, персики, сливы, морковь, петрушка, картофель, помидоры, киви, сельдерей
Июнь – июль	злаковые: мятлик, пырей, овсяница, тимофеевка	каши, свекла, зелёные супы
Август – сентябрь	горные травы: полынь, лебеда, амброзия	мёд, семечки, горчица, майонез, цикорий, дыни, арбузы, зелень и специи