

Как пережить сезон

аллергии

Весна и начало лета — время цветения, свежего воздуха... и для многих — слезящихся глаз, заложенного носа и постоянного чихания.

Но сезонная аллергия (поллиноз) — не приговор. Свести симптомы к минимуму вполне реально, если снизить контакт с пылью.



Что действительно работает

01

Главное правило

Не приносите пыльцу в дом

Необходимо создать барьер между улицей и жилым пространством. После возвращения домой:



Тщательно вымойте лицо и руки — пыльца оседает на коже и легко попадает на слизистые глаз и носа.



Примите душ, если долго были на улице — особенно много аллергенов задерживается в волосах.



Оставляйте уличную одежду и обувь в прихожей или в отдельном шкафу. Не заносите аллергены глубже в квартиру.



02



Важный момент

Не сушите бельё на улице или открытом балконе во время цветения

Влажная ткань — отличный «ловец» пыльцы, и даже глажка не гарантирует её полного удаления.

03



Тоже важно

Контролируйте воздух в помещении

Открытые окна днём — прямой путь для пыльцы в дом.

Как обезопасить себя:

- Держите окна закрытыми в дневные часы, особенно в сухую и ветреную погоду — именно тогда концентрация аллергенов максимальна.
- Проветривайте вечером или после дождя — осадки «смывают» пыльцу, и воздух становится чище.
- Используйте увлажнитель воздуха — сухой воздух раздражает слизистые и усиливает симптомы. Оптимальная влажность — 40–60%.
- Установите воздухоочиститель с HEPA-фильтром — он задерживает до 99,97% частиц пыльцы, пыли и других аллергенов.
- Проверьте кондиционер. Убедитесь, что у него есть система фильтрации, иначе он просто будет гонять пыльцу по комнате.

04

Рекомендация

Регулярная уборка — не роскошь, а необходимость

Пыльца оседает на поверхностях и может «жить» в доме неделями.



Делайте влажную уборку каждый день — сухая тряпка только поднимает аллергены в воздух.



Используйте пылесос с HEPA-фильтром — обычные модели часто выбрасывают мелкие частицы обратно.



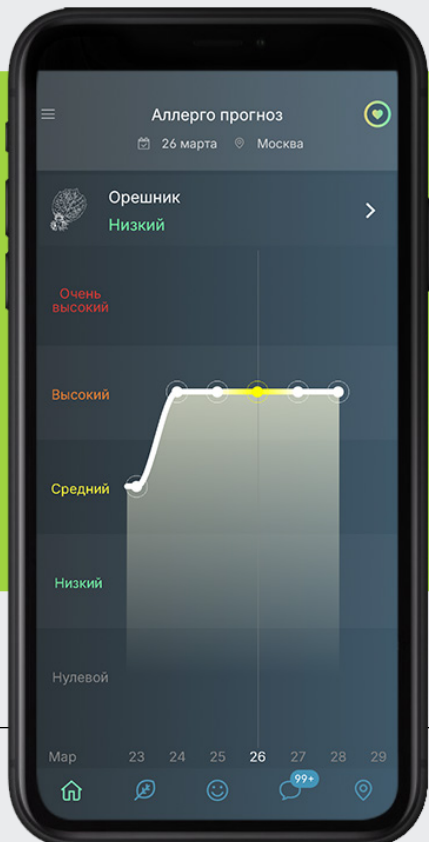
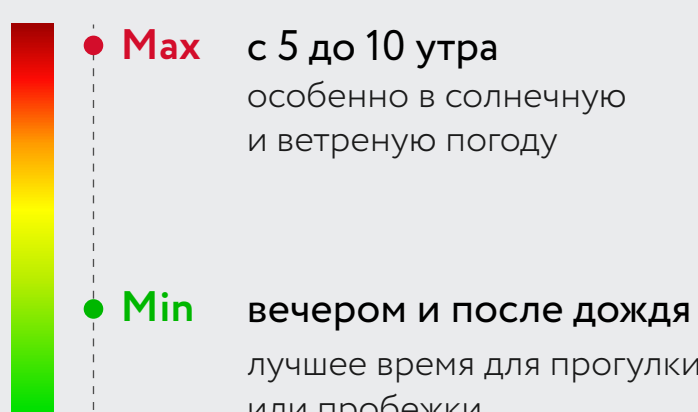
Чаще меняйте постельное бельё (раз в 3–4 дня) и стирайте его при температуре не ниже 60°C.



05

Выбирайте правильное время для прогулок

Уровень пыльцы в воздухе меняется в течение дня:



Утреннюю зарядку лучше перенести на балкон (с закрытыми окнами) или внутрь квартиры. Отслеживайте ситуацию в реальном времени. Используйте пыльцевые карты и мобильные приложения, которые показывают прогнозы на ближайшие время.

06

Питание и перекрестная аллергия

У многих пациентов с поллинозом возникает перекрёстная аллергия между пыльцой и некоторыми продуктами. Такие ограничения носят временный характер — их соблюдают только в период цветения. Обсудите рацион с аллергологом или нутрициологом — вместе вы подберёте безопасную и сбалансированную диету.

Примеры перекрёстных реакций:



берёза



злаковые травы



полынь



яблоки
морковь
фундук
сельдерей



ржаной хлеб
квас



дыня
арбуз
кабачки
кориандр
укроп

07

Памятка

Планируйте лечение заранее

Перед сезоном цветения обратитесь к аллергологу за поддерживающей терапией.

Остановить цветение невозможно, но можно создать комфортные условия для себя и минимизировать симптомы. Перед сезоном цветения обратитесь к аллергологу, чтобы врач подобрал поддерживающую терапию, а осенью, когда сезон закончится, рекомендуем посетить врача для обсуждения аллерген-специфической иммунотерапии (АСИТ).



Это метод, который лечит причину, а не симптомы. Его суть в том, что пациент получает контролируемые дозы аллергена (в виде подкожных уколов или таблеток/капель под язык). Организм постепенно «привыкает» к пыльце и перестаёт на неё бурно реагировать. Как результат, во время следующего цветения симптомы либо значительно ослабевают, либо исчезают вовсе. Для стойкого эффекта обычно требуется 3–5 лет терапии.

Берегите себя! Эти советы помогут пережить сезон цветения с минимальным дискомфортом, а современная медицина позволит смотреть в будущее с уверенностью.