

Всемирный день борьбы с аллергией



Ежегодно во всем мире отмечается Всемирный день борьбы с аллергией, который учрежден в 2005 году Всемирной организацией по аллергии и Всемирной организации по иммунопатологии.

Слово «аллергия» заимствовано из греческого языка и означает «другое действие». **Аллергия** - измененная реакция организма (повышенная чувствительность) на воздействие определенных веществ (аллергенов), которые сами по себе являются безопасными.

Наблюдается устойчивый рост распространенности аллергии, одно или несколько аллергических заболеваний выявляют среди 30–40% населения мира. По данным Всемирной организации здравоохранения сотни миллионов людей страдают от аллергического ринита, около 300 млн. от астмы. Аллергические заболевания снижают качество жизни больных аллергией, членов их семей, и отрицательно сказываются на социально-экономическом благосостоянии общества.

К аллергическим заболеваниям относятся: бронхиальная астма, аллергический ринит, аллергический конъюнктивит, отек Квинке, лекарственная и пищевая аллергия, аллергия на яд насекомых, экзема, крапивница, атопический дерматит, ангионевротический отек.

Аллергенами могут выступать: пыльца трав и деревьев, бытовая химия, домовые клещи, плесневые грибки, шерсть животных, продукты питания, лекарства, металлы, насекомые, солнечный свет и т.д.

Механизм развития аллергии кратко можно охарактеризовать следующим образом: при воздействии аллергена в организме образуются антитела, чувствительность его меняется, что проявляется в виде сильного раздражения слизистых оболочек, кожных сыпей, общего недомогания и других симптомов. На самом деле – это сложный процесс со множеством химических, иммунных и клеточных реакций организма.

Обращайте внимание на повторяющиеся симптомы: отёк губ, языка, лица, шеи, затянувшийся (более недели) насморк, сухой ночной кашель, слезотечение, покраснение и зуд глаз, отёчность век, насморк в один и тот же период, кожный зуд, покраснение, шелушение,



высыпания на коже. Появление вышеперечисленных проявлений - повод обратиться к врачу-аллергологу.

Профилактики аллергических заболеваний

1. Определите и запомните вещества, которые вызывают аллергию, избегайте контакта с ними, при необходимости, умейте оказать себе помощь.
2. Старайтесь выбирать места проживания с чистой экологической обстановкой, подальше от промышленных районов, стройки, большого скопления транспортных средств.
3. На работе с высокой запыленностью или загазованностью, носите защитные маски, а по возможности, смените работу на менее вредную.
4. Откажитесь от курения (в том числе и пассивного), употребления алкогольных напитков.
5. Помните, наибольшими сборщиками пыли, рассадниками болезнетворной микрофлоры являются натуральные ковры, пуховые одеяла и подушки, наполнители мягкой мебели, фильтры кондиционера, пылесоса:
 - не держите ковры в комнате;
 - не используйте перовые и пуховые подушки и одеяла, предпочитайте подушки из синтетических волокон, покрывала без ворса из стирающихся тканей;
 - используйте плотные ткани для наперников и матрасников;
 - используйте хлопчатобумажные или синтетические занавески, которые необходимо стирать не реже 1 раза в 3 месяца;
 - избавьтесь по возможности от мягкой мебели;
 - не держите мягкие игрушки, пользуйтесь моющимися;
 - храните одежду в закрытом стенном шкафу, не используйте нафталиновые шарики и резко пахнущие вещества;
 - не храните вещи под кроватью;
 - избегайте открытых книжных полок, где накапливается пыль;
 - не забывайте периодически чистить и своевременно менять фильтры кондиционера и пылесоса.
6. Чаще проветривайте помещение, в котором живете или работаете, не пользуйтесь электрическими вентиляторами, установите очиститель воздуха.
7. Проводите влажную уборку комнаты ежедневно, при уборке используйте респиратор «Лепесток», уборку пылесосом выполняйте не реже 1 раза в неделю.
8. Предпочитайте моющиеся обои или крашенные стены.



9. Не держите домашних животных, птиц, аквариумных рыбок.
10. Не разводите домашние цветы.
11. Соблюдайте правила личной гигиены.
12. Не используйте духи, откажитесь от лака для волос, используйте гелевые или жидкие дезодоранты, но не распылители.
13. Не принимайте лекарственные препараты без консультации врача.
14. Старайтесь в еде отдавать предпочтение пище, обогащенной витаминами и минералами.
15. Избегайте стресса, научитесь адекватно реагировать на жизненные сложности.
16. Больше двигайтесь, закаляйтесь, но избегайте прогулок в холодную и ветреную погоду.
17. Используйте в доме соляную лампу.
18. Своевременно лечите респираторные болезни.
19. Старайтесь хотя бы раз в году отдыхать в экологически чистых местах: на море, в горах, в лесу.
20. Обеспечьте наличие лекарственных препаратов против аллергии которые назначил врач в домашней аптечке.

Не занимайтесь самолечением, обращайтесь в медицинское учреждение.

Врач-методист

Н.С. Виноградова

Статья подготовлена с использованием источников:

<https://medbe.ru/materials/profilaktika-raznoe/profilaktika-allergicheskikh-zabolevaniy/>

<https://attuale.ru/bronhialnaya-astma-simptomy-i-lechenie-u-vzroslyh/>

<https://tion.ru/blog/chto-takoe-allergiya/>

<http://vocmp.oblzdrav.ru/30-maya-vsemirni-den-borbi-protiv-ast.html>