

Поллиноз – заболевание, вызванное аллергической реакцией на пыльцу деревьев и трав.

Время, когда в воздухе появляется пыльца растения-аллергена, становится настоящим испытанием для людей, страдающих от поллиноза. Основными проявлениями сезонной аллергии являются насморк, заложенность носа, приступы чихания, покраснение, отечность и зуд век.

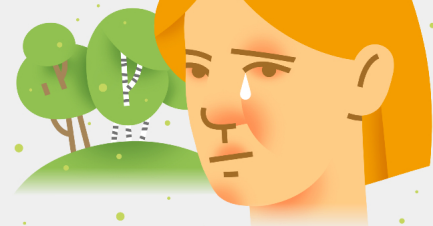
Рекомендации для пациента:

- 1) Обязательно обратитесь к врачу, если вы заподозрили аллергию на пыльцу растений. Врач аллерголог-иммунолог проведет обследование, выявит аллергены, вызывающие реакцию, назначит лекарственные препараты и даст рекомендации по организации быта. Регулярно наблюдайтесь у врача, в том числе и вне сезона обострения.
- 2) Отслеживайте концентрацию пыльцы-аллергена в окружающем в воздухе при помощи специализированных ресурсов в сети Интернет и мобильных приложений. Каждый год цветение растений может начинаться и заканчиваться в разное время, в зависимости от погодных условий.
- 3) Наиболее радикальным и эффективным способом избежать обострения сезонной аллергии является смена климатической зоны на период цветения.

## Сезонная аллергия

### Симптомы поллиноза:

- насморк;
- першение в горле;
- покраснение глаз;
- слезотечение, зуд;
- затрудненное дыхание.



### Рекомендации для аллергиков

1. При появлении симптомов поллиноза обратитесь к врачу для диагностики и лечения.
2. Следите за концентрацией пыльцы-аллергена, используя интернет-ресурсы или мобильные приложения.
3. В период обострения аллергии:
  - ограничьте пребывание на улице;
  - остановите в жилище систему очистки воздуха;
  - ежедневно проводите дома влажную уборку;
  - по возвращении с улицы примите душ, вымойте голову, переоденьтесь;
  - следите за рационом\*.

\* Не употребляйте в пищу свежие косточковые фрукты, орехи, зелень, а также спельци, квас, мед — это может усилить симптомы поллиноза.

© ТАСС, 2019. Источник: Роспотребнадзор.

Аллергия — это реакция организма на раздражители, которые вызывают иммунную систему. Симптомы аллергии могут быть различными, но чаще всего это насморк, зуд, покраснение глаз и затрудненное дыхание. Лечение аллергии должно быть комплексным и включать в себя прием антигистаминных препаратов, избегание раздражителей и соблюдение рекомендаций врача.