



# ПРОФИЛАКТИКА АЛЛЕРГИИ

**Аллергия** – это состояние организма, при котором иммунная система видит угрозу в веществах, на самом деле не представляющих опасность для человека. Иммунитет считает их антигенами, поэтому начинает вырабатывать против них антитела. В этот период человек и начинает ощущать, что организм борется с болезнью, что проявляется неприятными симптомами.

В реальности же настоящих возбудителей болезни нет. Такая повышенная чувствительность организма к отдельным веществам (аллергенам) и называется аллергией.

## СИМПТОМЫ И ПРИЗНАКИ

Аллергическая реакция может иметь разную интенсивность – от слабой до острой. Причем в зависимости от аллергена у человека могут проявляться разные признаки. **Основные симптомы:**

### аллергия на животных



Ее легко установить, когда при контакте с питомцами краснеют глаза и текут слезы, начинается насморк или сухой кашель. Аллергия на кошек и собак также может вызывать покраснение и зуд кожи.

### аллергия на продукты питания



Вызывает покраснение и уплотнения на коже, которые сопровождаются зудом. Иногда появляются конъюнктивит или насморк. Аллергия на коже проявляется в форме дерматита. При вдыхании паров или частиц аллергенов поражается дыхательная система.

### аллергия на цветение



Пыльца вызывает аллергический насморк, конъюнктивит, хрипы и сухой кашель, зуд языка и неба.

### аллергия на лекарства



Может проявляться крапивницей, приступами бронхиальной астмы, аллергическим дерматитом, отеком Квинке. Пятна аллергии со временем увеличиваются. Из маленьких они могут сливаться в большие.

Похожие симптомы могут возникать при аллергии на белок, холод или пыль, а также укусы насекомых.

## ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ФАКТОРЫ РИСКА

Современная медицина не приводит точных причин аллергии у взрослых и детей. Основную роль в механизме ее возникновения отводят генетике. Если она есть у одного из родителей, то у ребенка она возникнет с 30% вероятностью, если у обоих – с 70%. Сильная аллергия при беременности может развиваться из-за снижения иммунитета.

Врачи лишь приводят факторы риска, которые запускают патологический процесс. К подобным **факторам относятся:**

### ■ несбалансированное питание



### ■ сильные стрессы



### ■ чрезмерное употребление лекарств



### ■ неблагоприятная экология



### ■ частые инфекции дыхательных путей: ангины, бронхиты, риниты



### ■ наличие в больших количествах бытовых аллергенов



### ■ искусственное вскармливание, в том числе преждевременный перевод на него



**!** Если принимать меры в отношении факторов риска, то можно снизить риск развития аллергических реакций. **!**

## КОГДА СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

При появлении симптомов аллергии необходимо обратиться к врачу-терапевту. Не стоит игнорировать ее признаки, поскольку аллергическая реакция может давать серьезные осложнения. Если симптомы наблюдаются больше месяца или появляются регулярно – визит к специалисту обязателен.

## ПРОФИЛАКТИКА

Соблюдение правил профилактики актуально для тех, кто входит в группу риска развития аллергических реакций. К основным **профилактическим мерам относятся:**

- соблюдение гипоаллергенного быта с ограничением контакта с аллергенами, регулярным проветриванием и сокращением средств бытовой химии;
- соблюдение гипоаллергенной диеты, исключающей пищевые аллергены;
- отказ от содержания животных и сокращение контакта с ними;
- использование респираторных масок в период цветения.

## ВАЖНО!!!

Если Вы заметили у себя, ребенка или близких аллергические проявления, не занимайтесь самолечением! Как можно скорее обратитесь к врачу-терапевту для выявления причин истинной аллергии и назначения корректного лечения. Помните, вовремя диагностированное заболевание и своевременное лечение может уберечь Вас от негативных последствий в будущем, перехода заболевания в хроническую стадию или присоединения сопутствующих болезней.



Группы в социальных сетях:

<https://ok.ru/cozimp/>

[https://vk.com/cozimp\\_92/](https://vk.com/cozimp_92/)

<https://t.me/sevcozimp/>

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!**

[sevmiac.ru/tsmp-home/](https://sevmiac.ru/tsmp-home/)

