Весенняя аллергия

02.05.2025г.

Весна! Для большинства людей - это пора тепла и солнца, преддверье приближающегося лета. Но только не для аллергиков, ведь с приходом весны обостряется и их заболевание.

Весенняя аллергия, чаще всего называемая поллинозом или «сенной лихорадкой», представляет собой сезонное аллергическое заболевание, связанное с цветением деревьев и ранних трав. Наиболее часто реакцию провоцируют береза, ольха, лещина, тополь и злаковые культуры. Основным «виновником» выступает пыльца, которая в весенний период попадает в воздух в огромном количестве. Именно мельчайшие частицы пыльцы при вдыхании оседают на слизистых оболочках верхних дыхательных путей и глаз, вызывая воспалительную реакцию. Несмотря на то, что в большинстве случаев такие состояния не представляют угрозы для жизни, они существенно снижают качество повседневной активности, мешают работе, учебе и отдыху.

Механизм развития аллергии основан на сбое в работе иммунной системы. Организм начинает воспринимать безвредные частицы пыльцы как потенциальную угрозу и активно вырабатывает антитела, запускающие каскадную реакцию выделения гистамина и других медиаторов воспаления. В результате у человека возникают симптомы:

* Аллергический ринит: самый распространенный признак весенней аллергии. Характеризуется заложенностью носа, чиханием, прозрачными выделениями, сопровождающимися зудом в носу и нередко в горле.
* Конъюнктивит: покраснение глаз, слезотечение, зуд и ощущение жжения в области век. У некоторых пациентов возникают отеки вокруг глаз, повышенная чувствительность к свету.
* Кашель и одышка: при более серьезном течении аллергии, особенно на фоне имеющейся бронхиальной астмы, может наблюдаться приступообразный кашель, затрудненное дыхание, свистящие хрипы.
* Общее недомогание: слабость, утомляемость, сонливость, снижение концентрации внимания. Весенняя аллергия нередко сопровождается головными болями и раздражительностью.

При отсутствии адекватного лечения и профилактики аллергия может привести к развитию хронического аллергического ринита и конъюнктивита, осложнений в виде синусита, обострения бронхиальной астмы. Кроме того, постоянное пользование сосудосуживающими каплями без назначения врача может вызвать привыкание и усугубить заложенность носа.

Чтобы уменьшить вероятность возникновения или обострения аллергических симптомов в весенний период, рекомендуется придерживаться следующих мер профилактики:

**1. Ограничение контакта с аллергеном**

* Старайтесь реже выходить на улицу в утренние часы, когда концентрация пыльцы особенно высока.
* Используйте солнцезащитные очки, чтобы снизить попадание пыльцы на слизистые оболочки глаз.
* Придерживайтесь простой, но действенной привычки – после возвращения домой сразу же мыть руки и умывать лицо, чтобы смыть осевшую пыльцу.
* При возможности закрывайте окна и используйте кондиционеры с хорошими фильтрами, регулярно меняя и очищая их.

**2.  Поддержание чистоты в доме**

* Делайте влажную уборку не реже двух раз в неделю, уделяя особое внимание поверхностям, где может скапливаться пыль: подоконникам, столам, полу, полкам.
* Регулярно стирайте постельное белье при высоких температурах, чтобы уничтожить не только пыльцу, но и пылевых клещей.
* Проветривайте помещение в вечерние часы, когда концентрация пыльцы на улице обычно ниже.

**3. Коррекция образа жизни**

* Укрепляйте иммунитет посредством сбалансированного питания, богатого фруктами, овощами, белками.
* Избегайте стрессов и переутомления – длительное напряжение снижает иммунную защиту организма.
* Откажитесь от курения и постарайтесь не находиться рядом с курящими: табачный дым дополнительно раздражает слизистые оболочки дыхательных путей.

**4. Предварительное обследование и профилактическое лечение**

* Если вы знаете о своей склонности к весенней аллергии, обратитесь к аллергологу заблаговременно, до начала сезона цветения.
* Врач может назначить курс антигистаминных препаратов или других профилактических средств, которые помогут снизить интенсивность реакции.
* В отдельных случаях показана аллерген-специфическая иммунотерапия (АСИТ): организм постепенно привыкает к аллергену и перестает реагировать слишком остро.

 Всем, страдающим аллергическими заболеваниями, следует помнить, что аллергию могут усиливать стресс, неконтролируемы эмоции, инфекции и пониженная сопротивляемость организма. Вам следует делать все возможное для снижения стресса и поддержания общего состояния здоровья:

- избегайте стрессов;

- высыпайтесь: ежедневный сон должен быть не менее 6-8 часов;

- разработайте для себя здоровую, хорошо сбалансированную диету;

-умеренные физические нагрузки (вечерние прогулки, занятия на кардиотренажерах);

-дыхательная гимнастика – укрепляет бронхо-легочную систему, способствует детоксикации организма, препятствует застою слизи и развитию инфекций.

Аллергия, особенно респираторная, может усугубляться сигаретным дымом, духами, химическими веществами и другими вдыхаемыми раздражителями. По возможности старайтесь избегать этих веществ.

Весенняя аллергия – это распространенное заболевание, возникающее из-за повышенной чувствительности организма к пыльце растений. Правильная диагностика, своевременная профилактика и комплексное лечение позволяют значительно облегчить состояние и предотвратить обострения. Важно помнить, что каждый человек может по-разному реагировать на аллергены: индивидуальный подход, регулярные консультации с врачом-аллергологом и соблюдение простых мер предосторожности помогут сохранить хорошее самочувствие на протяжении всего весеннего сезона.

При первых признаках весенней аллергии обращайтесь к специалистам и не забывайте: ваше здоровье – в ваших руках.

Фельдшер-лаборант Римдёнок О.Р.