



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Профилактика аллергических заболеваний

Аллергия – одно из наиболее распространенных заболеваний на Земле. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, аллергией страдают около 40% населения планеты. Аллергические заболевания поражают все возрастные группы, от детей до пожилых людей, и часто имеют хроническое течение.

Среди наиболее частых проявлений аллергии – ринит, дерматит, бронхиальная астма. Наиболее распространенные аллергены: *продукты питания, клещи домашней пыли, плесень, бытовые химические вещества, лекарства, эпителий, шерсть и продукты жизнедеятельности животных.*

Летнее время – период активного цветения. В июле, например в средней полосе, цветут аллергенные травы (полынь, лебеда, крапива злаки). В южных регионах во второй половине месяца начинает цвести амброзия. Это один из самых сильных аллергенов. В сухую ветреную погоду, когда пыльца разносится на большие расстояния, вероятность аллергии увеличивается.

Если нет возможности на время перебраться в другую климатическую зону, то нужно придерживаться следующих правил:

- Ограничьте время пребывания на открытом воздухе;
- Избегайте выездов на природу;
- Держите окна закрытыми;
- Ежедневно проводите влажную уборку.

В случае развития острых аллергических реакций необходимо незамедлительно обратиться к специалисту.

