



ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ

НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

6-12 июля



Неделя профилактики аллергических заболеваний

С 6 по 12 июля проходит тематическая неделя, приуроченная к Всемирному дню борьбы с аллергией. По статистике, во всем мире неуклонно растет число людей, страдающих от аллергического ринита, конъюнктивита, атопического дерматита, пищевой аллергии и аллергической бронхиальной астмы.

К аллергическим заболеваниям относятся **астма, ринит, анафилаксия, лекарственная и пищевая аллергия, реакция на яд насекомых, экзема, крапивница и ангионевротический отек**. Важно понимать, что появление аллергии зачастую не связано с общим состоянием здоровья человека. Спровоцировать иммунный ответ может абсолютно любое вещество — пыльца растений, продукт питания или компонент бытовой химии — в любой момент жизни, даже если раньше подобных реакций никогда не было.

Лето — это не только время отпусков, но и период активного цветения.

В июле жители средней полосы России сталкиваются с обилием аллергенных трав: полыни, лебеды, крапивы и злаковых культур (например, ржи). А уже во второй половине месяца в южных регионах начинает цвести амброзия — один из самых агрессивных и сильных растительных аллергенов.

В сухую ветреную погоду концентрация пыльцы в воздухе достигает пика, а ее частицы разносятся на огромные расстояния, многократно увеличивая риск развития реакции у чувствительных людей.

Если нет возможности на время уехать в другую климатическую зону, где цветение причиняющих дискомфорт растений еще не началось или уже закончилось, врачи рекомендуют придерживаться следующих правил:

- Ограничьте пребывание на улице. Старайтесь выходить на открытый воздух рано утром или поздно вечером, когда концентрация пыльцы ниже.
- Избегайте выездов на природу. Отложите поездки в сельскую местность, прогулки в лесу, работу на даче или пикники до завершения пикового периода цветения.
- Держите окна закрытыми. Это касается как жилых помещений, так и автомобиля. Для проветривания лучше использовать ранние утренние часы (до 5–6 утра), когда содержание пыльцы минимально.
- Установите барьеры для пыли. Используйте дома системы очистки и фильтрации воздуха (очистители с HEPA-фильтрами), а также специальные сетки типа «антипыльца» на оконные проемы.
- Проводите влажную уборку. Делать это необходимо ежедневно без использования моющих пылесосов, которые могут поднимать микрочастицы в воздух.
- Соблюдайте гигиену после улицы. Вернувшись домой, обязательно примите душ, тщательно вымойте голову и смените уличную одежду на домашнюю. Также рекомендуется прополоскать рот, промыть глаза и нос изотоническим физиологическим раствором, чтобы смыть осевшую пыльцу со слизистых оболочек.

Своевременное обращение к врачу, ранняя диагностика и правильно подобранная терапия помогают предотвратить развитие тяжелых форм аллергической патологии, таких как бронхиальная астма. Этому результату способствуют регулярная диспансеризация населения и профилактические осмотры. Если диагноз уже поставлен, крайне важно находиться под диспансерным наблюдением врача-аллерголога-иммунолога и смежных специалистов (пульмонолога, дерматолога, офтальмолога). Только комплексный подход позволяет держать заболевание под контролем и вести полноценную жизнь без дискомфорта.