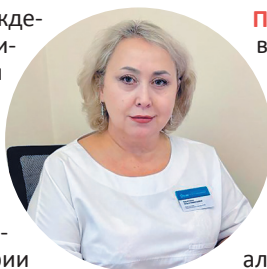


## КАК БОРОТЬСЯ С АЛЛЕРГИЕЙ И АСТМОЙ?

Весна – время пробуждения природы, пора пикников и прогулок. Но для многих сезон омрачается обострением заболеваний, которые не дают полноценно жить и дышать. О весенней аллергии рассказывает врач-терапевт высшей категории Республиканского клинического госпиталя ветеранов войн **Ольга Равильевна Касаткина**.



**Ольга Равильевна Касаткина.**

Весной аллергики страдают от приступов чихания, зуда в глазах, насморка, кашля и общей слабости. Причина этому – пыльца растений.

**Отмечается три волны сезонной аллергии:**

✓ середина марта – начало мая – время, когда начинают цвести кустарники и деревья (верба, ольха, береза, липа, клен, дуб);

✓ конец мая – июль – период цветения трав и злаков (ржи, пшеницы, ячменя, овса);

✓ август – начало сентября – пора «расцвета» сорняковых трав: от полыни до лебеды.

При контакте с аллергеном иммунная система воспринимает его как угрозу и начинает вырабатывать специфические антитела. В итоге проявляются характерные симптомы. В отличие от ОРВИ, аллергия сама не проходит. Пока воздействует аллерген, симптомы никуда не денутся.

Длительная аллергия может привести к стойкой заложенности носа, а в некоторых случаях – к кашлю и астме. У 15-35% пациентов с аллергическим ринитом развивается бронхиальная астма.

К сезонной аллергии нужно готовиться. Зная, на какие виды пыльцы проявляется реакция, можно примерно определить, когда ожидать проявлений аллергии, и начать принимать меры для устранения симптомов.

**Посетите аллерголога.** Если вы боретесь с аллергией каждый год, но не в курсе, что именно вызывает у вас симптомы, пора идти к аллергологу. Самолечение может быть неэффективным и опасным.

Врач определит причину аллергии при помощи кожного тестирования и анализа крови, а затем назначит индивидуальное лечение. Средства, которые помогли вашему знакомым, вам могут даже навредить. Одним пациентам достаточно снять симптомы антигистаминными препаратами и каплями для глаз. Другим поможет только АСИТ – аллерген-специфическая иммунотерапия.

**Проверьте аптечку.**

Будьте готовы принимать лекарства от аллергии, как только появятся симптомы. Проведите ревизию в аптечке: всё, что просрочено, не имеет этикетки со сроком годности, изменило цвет, консистенцию, выбирайте. Покупайте именно те препараты, которые выписал врач.

**Следите за концентрацией пыльцы в воздухе.** Это можно сделать с помощью специальных сайтов или приложений для смартфона.

Также следите за прогнозом погоды – в сухие и ветреные дни пыльцы больше, а дождь, наоборот, очищает воздух.

**Не допускайте попадания пыльцы в дом.** Держите окна и двери закрытыми в дни с высоким содержанием пыльцы в воздухе. Не вывешивайте

бельё сушиться на улице. Если вы страдаете от летней аллергии, убедитесь, что кондиционер в вашей квартире оснащён высокоэффективным воздушным фильтром для твёрдых частиц, который улавливает аллергены из воздуха. И обязательно позаботьтесь о своевременной замене или очистке фильтров. Пылесосьте и протирайте пыль в помещении как можно чаще. Регулярно проводите влажную уборку, меняйте постельное бельё. Шторы, покрывала, чехлы для декоративных подушек тоже не забывайте стирать.

**На улице носите солнцезащитные очки.** Это ограничит количество пыльцы, попадающей в глаза. Кроме того, очки защитят глаза от воздействия вредных ультрафиолетовых лучей. В сезон цветения не открывайте окна в машине.

**Отправьтесь в путешествие.**

Если вы знаете, что в определенное время года аллергия невыносима, почему бы не запланировать отпуск и не уехать в район с более влажным климатом? В регионах с сухим климатом растения выделяют больше пыльцы, она легко распространяется с ветром. В местностях, где часто идут дожди, пыльца смывается. Чем теплее климат, тем дольше сезон аллергии.

Если у вас проявились симптомы аллергии, ограничьте пребывание на улице. После возвращения домой переоденьтесь и примите душ, чтобы избавиться от пыльцы.

Не пускайте симптомы аллергии на самотёк. Они не только неприятны, но и опасны. Не терпите – сходите на приём к аллергологу. Будьте здоровы!



Желаем жить без аллергии!

**Уважаемые ветераны Великой Отечественной войны, труженики тыла!** От коллектива госпиталя ветеранов войн и от меня лично примите искренние поздравления с 80-й годовщиной Победы в Великой Отечественной войне – с этим всенародным праздником, который дорог всем гражданам России, каждой семье и каждому человеку.

Проходят годы, сменяются поколения, но остается неизменной благодарностью людям, принесшим мир на нашу землю. Низкий поклон нашим ветеранам и всем тем, кто ковал Победу на фронте и тылу, кто отстаивал



**80 ЛЕТ ВЕЛИКОЙ ПОБЕДЕ**

свободу и независимость, защищая Родину, и одержал Победу в далеком 1945-м году.

Желаю нашим дорогим ветеранам крепкого здоровья, активного долголетия, заботы и внимания окружающих, а жителям – мирного неба над головой!

**С уважением и наилучшими пожеланиями,  
Главный врач Республиканского клинического госпиталя ветеранов войн  
Азат Рахматуллин.**