



Алергія: літні ризики



ІНФОРМАЦІЙНИЙ
БЮЛЕТЕНЬ

Причини розвитку алергії

Літо – довгоочікувана пора для багатьох, але не для тих хто страждає на сезонну алергію. Поширеність алергічних захворювань зростає у всьому світі. За наявними оцінками третина населення земної кулі страждає від алергії. В Україні за останні 10 років кількість хворих на цю недугу збільшилася вдвічі. Особливо висока захворюваність на алергію характерна для промислових регіонів з несприятливою екологією.

Причиною розвитку алергії може бути генетична схильність, порушення стану імунної, нервової та ендокринної систем та їх взаємодія, захворювання шлунково-кишкового тракту, дихальних шляхів, наявність вогнищ хронічної інфекції. Найбільш поширеними алергенами є пилок рослин, харчові продукти, засоби побутової хімії, домашній пил, цвіль, косметика, лікарські засоби, кліщі та інші. Влітку у більшості випадків алергічна реакція спостерігається на цвітіння дерев, лугових трав та квітів, цвітіння амброзії, полину та сезонні фрукти. До речі, тополиний пух, на який скаржаться чимало людей, сам не є алергеном, але може переносити пилок інших рослин.

Люди, з алергічними захворюваннями, та їхні сім'ї потребують постійної уваги, з тим щоб вони краще розуміли, як уникнути симптомів та як лікувати хворобу. Важливо, щоб ретельно виконувалися призначення лікаря та були вжиті заходи попередження дії факторів ризику, пов'язаних зі способом життя в умовах урбанізації, особливо дії тютюнового диму та різних забруднювачів повітря.



Алергія – це підвищена чутливість організму до різних факторів довкілля, на які гостро реагує імунна система. Алергія є багатофакторним захворюванням. Таких факторів, так званих алергенів, налічується понад 20 тисяч, і їх поділяють на чотири основні види: харчові, біологічні, хімічні, лікарські.

Основні симптоми сезонної алергії – це закладеність носа, нежить, чхання, почервоніння очей і слезотеча, кон'юнктивіт, кашель, висипання на шкірі. У разі важких реакцій — запаморочення, знепритомнення, нудота, блювота, біль у животі, зниження артеріального тиску, задишка, відчуття стиснення у грудній клітці. Іноді ці симптоми супроводжуються кропив'янкою, набряком шкіри або слизових оболонок.

Алергія може бути небезпечною для життя. У людей, що страждають на алергію, може виникнути тяжкий патологічний стан - анафілактичний шок, що потребує невідкладної медичної допомоги. Цю гостру реакцію організму важливо вчасно попереджати, для цього потрібно визначити види алергенів на які може бути надзвичайна імунна відповідь.

Пацієнтам зі схильністю до анафілаксії важливо мати з собою адреналінову ручку EpiPEN – такий прилад може врятувати життя, але призначає його і виписує тільки лікар, який пояснить, як і коли її використовувати.

Полегшення симптомів алергії

Лікарі-алергологи визначають причину хвороби за допомогою діагностичних шкірних і провокаційних проб з різноманітними алергенами та/або призначають аналіз крові на специфічні імуноглобуліни до алергенів. Зняти симптоми алергії можна за допомогою протиалергійних засобів. Вони не лікують алергію, але покращують якість життя людини в період симптомів. Але прийом подібних препаратів необхідно здійснювати за призначенням лікаря.

Для полегшення симптомів алергії лікарі радять:

- уникати контакту з «підозрюваними» або з алергенами, чия «вина» вже доведена;
- уникати місць, де є найбільша кількість алергенних рослин (наприклад, парків, луків);
- носити медичну захисну маску на вулиці – це частково зменшує симптоми алергії;
- мити волосся на ніч – це запобігає перенесенню пилку на постіль і вдиханню його під час сну;
- встановити очищувальні повітряні фільтри вдома;
- якомога частіше проводити вологе прибирання, приймати душ, міняти одяг;
- позбутися речей, здатних у великих кількостях накопичувати пил;
- не гуляти під відкритим сонцем в суху і вітряну погоду;
- при легких симптомах алергії промивати ніс та полоскати горло сольовим розчином (на 230 мл води 2 грами кухонної солі, або 9 грамів солі (чайна ложка без верху) на один літр);
- пити протягом дня достатню кількість чистої води.

Бережіть себе і своєчасно звертайтеся за допомогою до лікаря.