**Весенняя аллергия**

Весенняя аллергия - поллиноз (от латинского "поллин" - пыльца), чаще всего начинает проявляться, когда появляется пыльца березы, ольхи, орешника, дуба, клена, ясеня и некоторых кустарников. Всего около 100 растений могут вызывать аллергию. Чем меньше пыльца, тем более она аллергенна, а чем крупнее - тем безопаснее.

Весенняя аллергия, как и аллергия, вообще, может передаваться по наследству, но проявляется не с рождения, а начиная с 7 лет.

Причины весенней аллергии - в ослаблении иммунной системы, неправильном питании и не способности организма противостоять стрессам.

У вас появился насморк, вы постоянно чихаете, слезятся глаза, и появилось общее плохое самочувствие. Как же определить, что у вас аллергия (а не простая простуда) и как с ней бороться?

**Аллергия или простуда.**

* ваше состояние лучше, если вы находитесь дома;
* легче переносите выход на улицу, если идет дождь;
* общее недомогание длится более 7 дней;
* утром чувствуете себя хуже, чем вечером;
* нет повышения температуры;
* непрерывное чихание;
* присутствует зуд в носу, ушах и горле (особенно в верхней части ротовой полости).

 Если у вас присутствуют данные симптомы, то советуем обратиться к врачу, за профессиональной помощью, для назначения квалифицированного лечения.

Борьба с аллергией направлена в основном на подавление гистаминов и на предупреждение контактов с аллергенами. Если это делать профессионально, то можно свести к минимуму проявление аллергической реакции организма.

**Причины весенней аллергии.**

Специалист диагностирует поллиноз достаточно просто, сопоставив его проявления со временем пыления растений, а также проведя кожные аллергические пробы, вне сезона цветения или исследование крови (иммунологическое).

**Последствия заболевания.**

С аллергией шутки плохи, она может иметь достаточно серьезные последствия, вызывая как легкие проявления конъюнктивита или ринита, так и (при прогрессировании аллергического процесса) развитие сезонной пыльцевой бронхиальной астмы, которая имеет несколько стадий течения – легкую, среднетяжелую и тяжелую. Если аллергический процесс пустить на самотек, оставить его без контроля, а многие пациенты обычно так и делают, может возникнуть уже более серьезная реакция в виде бронхоспазма, иначе - бронхиальной астмы.

**Как уберечься от весенней аллергии.**

К сожалению, пока неизвестен способ полностью исключить риск развития аллергии. Тем не менее, помимо медикаментозного лечения облегчить симптомы аллергии помогут некоторые меры:

* по возможности измените режим пребывания на улице в пик пыления (с 5 до 10 часов утра);
* старайтесь избегать пребывания на солнце и гулять в сырую погоду, когда пыльца прибита к земле;
* с помощью душа и смены одежды можно легко избавиться от пыльцы;
* остерегайтесь ветреных сухих дней;
* в период цветения меньше открывайте окна (лучше установить в квартире кондиционер);
* старайтесь весной свести к минимуму использование декоративной косметики, а бытовую химию применять только в резиновых перчатках;
* отказаться от домашних животных (либо ограничить их пребывание в спальне), расстаться с цветущими растениями;
* не сушите белье на открытом воздухе в период цветения.

**Берегите себя и будьте здоровы!**