Автор: admin
20.08.2011 18:50 -

Как бороться с аллергией зимой?

Наиболее резко аллергия проявляется весной, когда начинают цвести деревья, выделяющие в воздух массу пыльцы. Об этом все знают, и привыкли, остерегаться ее именно весной, не замечая проявлений аллергии в зимнее время, списывая даже явные ее симптомы на другие причины, например, на простуду. Между тем, зимой мы живем в чрезвычайно некомфортной среде. Все окна и двери плотно закрыты, в помещении скапливается масса пыли, а ведь домашняя пыль – это просто хранилище аллергенов.

Проявление аллергенных свойств у пыли замечено еще в 17 веке. Она постоянно висит в воздухе, а если и лежит, то может взметнуться вверх при малейшем дуновении или сквозняке. Чего только нет в ней! Бумажные и текстильные волока, шерсть животных и волосы людей, чешуйки насекомых, всяких там тараканов, но самое страшное, что она является средой обитания микроскопических клещей. Они невидимы глазу, и в одном грамме пыли может находиться до нескольких тысяч клещей. Мелкие фрагменты погибших клещей, а, особенно, их фекалии, являются мощнейшим аллергеном. Местом наибольшей концентрации клещей являются наши постели – место, где и мы проводим во сне треть нашей жизни, самым тесным образом общаясь с этими милыми тварями.

Но не только клещи вызывают аллергические реакции. Пыль виновата уже сама по себе. Особенно она опасна, если в доме есть домашние животные: коты, собаки, хомячки, попугаи. Честно говоря, в доме даже опасно держать аквариум, сухой корм для рыб – очень сильный аллерген. Я уж не говорю о тараканах – сухие чешуйки их хитиновых тел еще более опасны. Боритесь с ними! Часто источником пыльцы и плесени являются домашние цветы. Так что от них не только польза. Самым же опасным аллергеном является табачный дым. Пока вы читаете эту фразу, в мире погибло от табачного дыма не менее пяти человек. Минздрав зря предупреждать не будет. Особенно чувствительны к табачному дыму дети. До 30 % случаев аллергии спровоцированы пассивным курением.

Развитию болезни способствуют нерациональное питание, малоподвижный образ жизни, неправильное применение лекарственных препаратов. Из-за всего этого человек начинает реагировать даже на те аллергены, которые существовали всегда, но не оказывали ранее столь удручающего воздействия.

Как бороться с ними? Удалите с пола и стен ковры – это настоящие аккумуляторы пыли.

Чаще проводите влажную уборку. Стирайте белье при температуре 60-70 градусов, не слушайте дядю с новым «Тайдом», он не спасет вас от клещей. Клещи не выдерживают не только высокую, но и низкую температуру – при 10 градусах они гибнут. Желательно, чтобы и влажность в помещении была не выше 50 %. Очень хорошо помогают в борьбе с клещами пылесосы со специальными фильтрами (типа фильтров HEPA), моющие и паровые пылесосы. Обычные пылесосы малоэффективны.

Какие же средства предлагает медицина для лечения, или хотя бы снятия симптомов аллергии? Давно известны такие препараты, как супрастин, пипольфен, тавегил, димедрол, диазолин. Лично меня от приема этих препаратов неудержимо тянет поспать. Есть и более новые: кларитин, зиртек, кестин. Эти отличаются от первых большей длительностью действия и отсутствием снотворного и иных побочных эффектов. Для лечения же серьезных и длительных проявлений аллергии обязательно обращайтесь к врачу.

Автор - **Сергей Денисевич**
Источник