Автор: admin
15.06.2008 22:52 -

Причины аллергий

По самым скромным подсчетам, аллергиком сегодня можно считать каждого десятого взрослого человека и каждого шестого ребенка. В структуре причин аллергий около 75% занимают бытовые раздражители, которые присутствуют практически в каждой квартире.
Длительное воздействие домашних аллергенов может приводить к хроническим заболеваниям: неинфекционным ринитам, привычному раздражению глаз, атопическому дерматиту или бронхиальной астме. Подсчитано, что современный горожанин проводит в четырех стенах до 80% времени. Корреспондент Infox.ru выбрал пятерку лидеров по российской статистике среди домашних аллергенов и узнал, как с ними бороться.Домашние животные
Даже безобидные на первый взгляд аквариумные рыбки могут служить причиной сильнейших реакций. Так, люди, страдающие пищевой аллергией на рыбу, могут чувствовать симптомы, просто находясь вблизи с аквариумом. Кроме того, корма, содержащие иссушенный и перемолотый в муку планктон, сами по себе являются очень сильными аллергенами. Что уж говорить о лохматых любимцах: кошках, собаках, морских свинках, хомячках. Аллергены у них спрятаны в шерсти (отслаивающийся эпидермис и секрет потовых желез), а также в слюне или моче животных.
Предупредить возникновение аллергии на домашних питомцев можно следующими способами:
— регулярно и тщательно мыть животных специальным шампунем типа MITE-NIX, So-Gentle и др. (к рыбкам не относится);
— ограничивать нахождение животных в спальных помещениях;
— обрабатывать мебель и шторы специальными растворами (спрей MITE-NIX);
— использовать при уборке пылесос, оснащенный HEPA-фильтром.Клещи домашней пыли
Одни из самых распространенных провокаторов аллергии. Считается, что клещи вызывают до 65% всех аллергических заболеваний (и глаз, и кожи, и органов дыхания). Эти микроскопические насекомые питаются чешуйками отмершего эпителия и живут в пыли, которая в некоторых жилищах слоями покрывает мебель. Более всего клещи любят одеяла, подушки, матрасы, плюшевые игрушки, диваны и кресла, а также ковры с богатым ворсом. Сами по себе членистоногие не опасны, а вот их испражнения являются сильнейшими аллергенами.
Бороться с пылевыми клещами имеет смысл только комплексно:
— регулярно производить влажную уборку;
— избегать использования подушек с перьями и пуховых одеял, отдавать предпочтение синтетическим наполнителям;
— менять постельное белье не реже раза в неделю, стирать при высокой температуре;
— использовать специальные противоаллергенные чехлы;

— избавить спальные помещения от ковров, мягких игрушек, а также полок с книгами;
— не забывать про приборы с HEPA-фильтрами;
— обрабатывать помещение противоклещевыми средствами (например, Милбиол, Acarosan, Allergoff);
— поддерживать нормальную влажность помещения (на уровне 40–50%).Дрожжевые грибы и бактерии
Плесень может жить на стенах влажных помещений, в холодильниках на остатках продуктов. Токсины, которые вырабатываются грибами, а также многими видами бактерий, могут спровоцировать развитие астмы. Основные мероприятия по контролю над «биоаэрозольным фоном» помещения сводятся к постоянному мониторингу влажности с соответствующей коррекцией, а также к уборке с применением антибактериальных и фунгицидных составов.Цветы и комнатные растения
«Чем больше растений, тем лучше микроклимат помещения» — с этим утверждением готовы спорить большинство врачей-аллергологов и иммунологов. Аллергики бывают чрезвычайно восприимчивы даже к минимальным концентрациям пыльцы, когда же растений много — реакции не избежать. Самыми злостными аллергенами могут стать фикусы, герань, примула, аспарагус, лимонник. Что касается букетов, то некоторые из них вовсе не должны появляться в помещениях, в которых живут аллергики. Это, к примеру, относится к мимозе и хризантемам.Сигаретный дым
Среди других бытовых аллергенов важную роль отводят табачному дыму, в котором содержится вредных веществ не меньше, чем в выхлопе старого грузовика. Одним из главных ядов дыма является формальдегид. Сигаретный дым рассматривают в качестве причины каждого третьего случая хронического ринита, каждого четвертого случая детской бронхиальной астмы и каждой пятой экземы. Способ борьбы с данным аллергеном одновременно очень прост и сложен. В любом случае курение в жилом помещении должно быть табу.