Автор: admin
16.06.2011 13:25 -

# Как защититься от весенней аллергии?

В пору цветения различных растений многие из нас страдают различными проявлениями аллергии. В этой статье я хочу рассказать, как уберечь себя от данного недуга.

Аллергия – (греч. allos – другой, ergos – действую) это качественно измененная реакция организма на раздражитель, которая приводит к различным нарушениям в организме – воспалению, спазму бронхов, отёку и др. Причиной аллергии являются аллергены. Это чаще всего вещества с большой молекулярной массой, которые распознаются иммунной системой организма как чужеродные.

Перед возникновением аллергии происходит сенсибилизация. Этот термин обозначает повышение чувствительности организма во время первого попадания в него критической дозы аллергена, выраженное в том, что иммунная система реагирует выработкой антител.

Антитела являются веществами белковой природы, которые выполняют защитную функцию, соединяясь с различными чужеродными веществами. Для каждого аллергена характерен строго определённый вид антител. Они распределяются по всему организму и фиксируются на клетках различных органов и тканей.

Затем при повторном поступлении аллергена в организм иммунная система бурно реагирует на раздражитель. Включаются механизмы защиты, вырабатываются биологически активные вещества, действие которых направлено на борьбу с чужеродным веществом.

Но вся проблема в том, что реакция эта слишком сильная и качественно измененная. Она уже больше вредит организму, чем помогает ему. Пыльца растений не такая уж и опасная, чтобы иммунная система так активно на неё реагировала.

Кроме того, эта реакция причиняет человеку большие неудобства, а часто является причиной заболеваний, таких как аллергический ринит, тонзиллит, бронхиальная астма. Также, при укусах насекомых может развиться анафилактический шок, который проявляется резким падением артериального давления, отеком пораженной части тела,

иногда потерей сознания, угнетением дыхания. Иногда такие случаи заканчиваются летальным исходом.

Не секрет, что почти у каждого человека существует индивидуальная повышенная восприимчивость к некоторым веществам. Это могут быть продукты питания, пыльца растений, косметика и др. Эти особенности обусловлены индивидуальностью каждого организма. Но если аллергия доставляет вам массу неудобств, то я могу посоветовать несколько способов от нее избавиться:

1. В поликлинике можно пройти специальные тесты на восприимчивость к различным аллергенам. Пройдя их, вы будете знать, каких веществ вам следует избегать
2. Аллергию можно вылечить путем многократного введения разведенного аллергена. Тогда в организме формируется толерантность (невосприимчивость) к данному раздражителю. Процедуры, конечно, проводятся в специальных учреждениях.
3. В пору цветения можно принимать антигистаминные препараты, который вам пропишет врач после необходимых анализов.
4. По возможности следует избегать попадания аллергенов в организм. Сильным аллергеном является комнатная пыль, в которой содержатся продукты жизнедеятельности пылевых клещей, вызывающие аллергию. Также это шерсть животных, пыльца амброзии, березы, злаков.

Если у вас повышенная чувствительность к пыли, можно заменить натуральные изделия на синтетические (силиконовые подушки, ковролин).

Помните, что аллергия – это не вечное весеннее проклятие. Она лечится, так же как и другие заболевания. Но не стоит недооценивать её опасности для нас. Ведь во время реакции иммунная система полностью перестраивается. Ложный раздражитель снижает резервы организма, он становится более легкой мишенью для инфекционных заболеваний, более подвержен стрессу. Не оставляйте без внимания даже небольшой насморк, ведь здоровье – высшее богатство!

Автор - **Оксана Ремесюк**
Источник