***Как аллергику пережить весну: семь важных правил***

**Весна радует нас теплом. Мартовская норма этого года оказалась превышена на пять-семь градусов, а это значит, что началось и цветение растений. Первыми его замечают аллергики. В столичном регионе уже встречаются споры плесневых грибов и пыльца ольхи, есть и следы пыльцы орешника, совсем скоро зацветут береза и дуб. Пик их цветения обычно приходится на середину апреля – май, но, если температура установится на отметке в + 10 градусов раньше срока, то береза начнет «пылить» уже на первой – второй неделе апреля.**

**Важно помнить и о том, что весной в воздухе увеличивается концентрация других потенциальных аллергенов: пыли, шерсти домашних животных, которые активно линяют именно в это время года.**

**- Поллиноз (сезонная аллергическая реакция, - прим. ред.) уже начался у многих наших пациентов, особенно, когда было быстрое потепление, — рассказала KP.RU врач аллерголог-иммунолог, кандидат медицинских наук, ассистент кафедры клинической иммунологии и аллергологии Университета имени Сеченова Асель Нуртазина. – Люди уже сейчас приходят с активным слезоотделением, насморком, причем, даже те, у кого есть аллергическая реакция на березу, потому что, хотя береза еще и не зацвела, но она близкий родственник ольхи. Схожая ситуация и с теми, у кого аллергия на споры грибов.**

**Облегчить свою жизнь людям, страдающим от аллергии, можно.**

**1. Не стесняйтесь использовать фильтры для носа. Они действительно помогают. Пусть не устраняют все симптомы, но облегчают точно.**

**2. Перед тем, как выйти на улицу, можно воспользоваться препаратами, которые обволакивают слизистую оболочку носа и не дают пыльце оседать.**

**3. Выходя на улицу, можно использовать медицинские маски, они защитят нос и рот от прямого попадания аллергенов. Но всю пыльцу маски не отфильтруют (!), всегда есть хоть небольшой зазор между лицом и защитным слоем. Плюс, маски не защищают глаза, а это удар для людей с аллергическим конъюнктивитом.**

**4. Аллергику, вернувшись домой, обязательно нужно снять уличную одежду, постирать ее, а самому принять душ. И, конечно, поддерживать в доме чистоту, делать ежедневную влажную уборку.**

**5. Если к вам пришли гости, то для них действуют те же правила: сменить одежду, умыться. В идеале хорошо бы организовать душ и для них. Если это неудобно сделать, то помните, что пыльца все равно «пришла к вам в гости» на волосах вашего друга.**

**6. Открывать окна во время сезона цветения аллергикам не стоит, даже если вы живете на верхних этажах. Пыльца высоко поднимается с потоками воздуха. Сетки на окнах не помогут, они пыльцу пропускают, а вот домашние системы фильтрации, кондиционеры, подойдут. Только обязательно почистите фильтры ваших бризеров, если вы еще этого не сделали.**

**7. Прогулки в парки и в лес пока отменяются. За городом концентрация пыльцы будет во много раз выше, там больше деревьев и различных трав, которые тоже уже начинают цвести.**

**ВАЖНО!**

**Лучше всего переживать сезон аллергии вместе с врачом – аллергологом, который подберет вам препараты. Будьте внимательны к себе, ведь симптомами аллергии могут быть и ринит, и конъюнктивит, и астма. Аллергия может вызывать пыльцевой дерматит, очень неприятное раздражение кожи. В некоторых случаях развивается перекрестная аллергия, когда реакция есть и на цветение растений, и на отдельные продукты питания. В такой ситуации поможет аллерген-специфическая иммунотерапия, но ее может подобрать только врач. К тому же аллергикам важно отказаться от препаратов фитотерапии, где действующее вещество - растительного происхождения. Начинка такого препарата может быть из растения близкородственного к тому, на который есть аллергия.** 