

Что такое **аллергическая астма**?

Аллергическая астма и воспаление дыхательных путей развивается при вдыхании или при контакте с **аллергеном**

Аллергены внутри помещений		Аллергены внешней среды		Пищевые аллергены	
	Пылевые клещи		Пыльца растений		Арахис
	Шерсть животных		Пыльца трав		Ракообразные
	Тараканы		Пыльца цветов		Клубника
	Плесень				Молоко
					Яйца

Профилактика бытовой аллергии:

Домашняя пыль содержит много органических и неорганических компонентов, в частности, остатки насекомых, перхоть животных, остатки пищи, бактерии, грибы.

Еще один компонент домашней пыли – домашний клещ (*Dermatophagoides pteronissimus*), питающийся перхотью и остатками пищи. Часто домашний клещ является основным аллергеном. В коврах, мягкой мебели, шерстяных вещах, перьевых подушках содержится огромное количество клещей. Ложась спать на перовую подушку и укрываясь шерстяным одеялом, больной бронхиальной астмой подвергается массивному воздействию аллергенов.

КОМНАТНЫЙ ВОЗДУХ - ТИХИЙ УБИЙЦА



ПЛЕСНЕВЫЕ ГРИБЫ

ВИРУСЫ БАКТЕРИИ

ПЫЛЬ ВНУТРИ МЯГКОЙ МЕБЕЛИ

ПЫЛЕВЫЕ КЛЕЩИ

МЕБЕЛЬНЫЕ ЛАКИ БЫТОВАЯ ХИМИЯ

ГУАНИН

По данным Всемирной Организации Здравоохранения состояние здоровья любого человека на 20-25% зависит от состояния окружающей среды. По данным ВОЗ у 37,5% людей в мире загрязненный воздух помещений вызвал заболевания дыхательных путей: бронхиальная астма, бронхиты и рак легких.

Домашний воздух в 4-6 раз «грязнее» и в 8-10 раз токсичнее наружного.

В московских квартирах содержится около 100 клещей в 1 грамме пыли.

Ежегодно в результате загрязнения воздуха внутри помещений умирает 1,6 миллиона человек то есть один человек каждые 20 секунд.

Выработаны специальные требования к помещению, в котором живет больной бронхиальной астмой:

- По возможности избавиться от вещей, накапливающих пыль – мягкой мебели, ковров и ковровых покрытий, тяжелых штор; открытых книжных полок, украшений на стенах (в том числе картин) и т.д.;
- Шторы и занавески должны быть из легкого материала и часто стираться;
- Проводить влажную уборку не реже 3-4 раз в неделю. Желательно, чтобы уборкой занимались родственники, а не сам больной астмой. Уборку помещения необходимо осуществлять специальным пылесосом с водным фильтром и сепаратором, который изолирует всю пыль в водной среде и предотвращает увеличение её содержания в воздухе после уборки обычным пылесосом;
- Регулярно проветривать квартиру;
- Запрещается заводить домашних животных. Необходимо разъяснить, что если у больного астмой есть аллергия на кошку, то заводить собаку также нельзя. При бронхиальной астме расширяется спектр аллергенов. Больные должны знать, что нет «гипоаллергенных животных».

Особо строгие правила должны соблюдаться в отношении спальни:

- В спальне должен быть минимум мебели, не должно быть книжных полок, старых газет и книг под кроватью.
- Стенной шкаф необходимо регулярно мыть и держать в нем только сезонную одежду. Одежда должна быть убрана в шкаф, а не развешана по стульям и лежать на кровати. Дверцы шкафа должны быть плотно закрыты.
- На матрасы необходимо надевать специальные пыленепроницаемые чехлы.
- Перьевые и пуховые подушки следует заменить на ватные или сделанные из полиэстера. На подушках также должны быть пыленепроницаемые чехлы.
- На кровати должно лежать покрывало, чтобы в течение дня пыль не накапливалась на постели.
- Дети, болеющие астмой, не должны спать с мягкими игрушками.

Больному астмой, у которого выявляется **пыльцевая аллергия**, важно знать календарь цветения растений в данной местности и принимать меры по избеганию контакта с аллергенами: не ходить в лес, на луг, в определенные месяцы придерживаться городского образа жизни, по возможности в месяц цветения растения – аллергена уезжать в отпуск и т.д.

Как бороться С АЛЛЕРГИЕЙ НА ПЫЛЬЦУ

(ПОЛЛИНОЗ)

Основные аллергены:

Месяц	Дуб	Ясень	Береза	Орех	Тополь	Клен
Апрель – май:						
злаковые травы						
Месяц	Пырей	Рожь	Мятлик	Кукуруза	Костер	Тополинный пух
Июнь – август:						
сорные травы						
Месяц	Амброзия	Одуванчик	Конопля	Лебеда		
Август – октябрь:						

Apteka.net

КАК УМЕНЬШИТЬ СТРАДАНИЯ ВО ВРЕМЯ ЦВЕТЕНИЯ РАСТЕНИЙ?

Попытайтесь ограничить выходы на улицу.

Придя домой, снимите верхнюю одежду, примите душ, вымойте голову (много пыльцы оседает в волосах).

Квартиру не проветривайте, пользуйтесь воздухоочистителями.

Любое плановое оперативное вмешательство, даже удаление зуба, лучше перенести на время, когда закончится активное цветение.

Перекрёстную реакцию с пыльцой берёзы имеют

вишня	персик	яблоко	морковь	картофель	киви	орехи

Поэтому лучше всё это исключать из рациона

Инфографика Тимура ЮСУПОВА

При **аллергии к пищевым продуктам** – исключить из питания продукты, вызывающие аллергическую реакцию.

Перечень продуктов, наиболее часто вызывающих аллергическую реакцию:

ЧАСТО	РЕЖЕ	ЕЩЕ РЕЖЕ
 Яйца	 Различные ягоды	 Сыры
 Грибы	 Абрикосы	 Кабачки
 Цитрусовые	 Персики	 Гречку
 Мед	 Гранаты	 Сливы
 Орехи	 Томаты	 Тыкву
 Красная рыба	 Свекла	 Картофель
	 Бобовые	
	 Морковь	
	 Приправы	