

АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА

Выполнила студентка 104 группы педиатрического
факультета Корельченко Мария Владимировна

Аллергические заболевания обусловлены нарушением гиперчувствительности немедленного типа и поражают приблизительно 15% населения. К atopическим нарушениям относятся аллергическая астма, аллергический ринит и конъюнктивит, atopический дерматит и конъюнктивит, atopический дерматит, аллергическая крапивница, некоторые случаи аллергического поражения желудочно-кишечного тракта, а также анафилаксия.



Выявляют следующие симптомы:

- **глаза:** зуд, жжение, слезотечение, опухание, инъекции сосудов, выделения;
- **уши:** зуд, закладывание, шум, частые инфекции;
- **нос:** чихание, закупорка носовых ходов, зуд, дыхание через рот;
- **горло:** болезненность, затекание носовых выделений в носоглотку, зуд нёба;
- **грудная клетка:** кашель, мокрота, свистящее дыхание, одышка, боль;
- **кожа:** дерматит, экзема, крапивница.



Учитывают наличие семейной аллергии, проводившиеся ранее кожные пробы, переносимость лекарственных препаратов, физические агенты и привычки (курение, алкоголь, тепло, холод, инсектициды, косметические средства), время года, когда бывают обострения, развиваются ли симптомы болезни после укуса насекомых, после приёма каких-то пищевых продуктов. Выясняют жилищные условия, наличие домашних животных. Важен семейный анамнез.



Различные проявления аллергий стали панацеей современного общества.
Профилактика аллергии всегда лучше, нежели лечение появившихся симптомов.
Разработаны меры предупреждения появления аллергических реакций.



Первое правило - поддержание баланса психоэмоционального фона. Некоторые жизненные ситуации способны ввести нас в состояния стресса, когда мы начинаем задыхаться, покрываться пятнами. Только от умения владеть собой может зависеть наше здоровье.



Второе правило – регулярная влажная уборка жилого помещения.

Важное условие профилактики аллергии – не давать пыли скапливаться



Третье правило профилактики аллергии – стирать белье лучше еженедельно. Излюбленная среда обитания клеща домашней пыли – это ваша постель. Поэтому, находясь в группе риска, нужно следить за своевременной стиркой постельных принадлежностей при температуре не ниже 60°C.



Четвертое правило – разувайтесь у порога. Эта простая, но необходимая мера – профилактика аллергии от пылицы растений, спор микроорганизмов и т.п.



Пятое правило – профилактическое промывание пазух носа с целью вымывания аллергенов. Хорошо проводить такие процедуры ежедневно солевым раствором либо морской водой.



Шестое правило – употребление в пищу специй, жирной рыбы. Хрен, горчица способны вызвать симптомы, как при аллергии. Однако, они могут вывести из организма опасные аллергены. Специи способствуют облегчению состояния при аллергии. Куркума снимает отек слизистой оболочки. Такой же эффект оказывают жирные кислоты «Омега 3», содержащиеся в жирной рыбе. Уменьшают слезотечение, отечность, корректируют дыхательные проблемы



Седьмое правило профилактики аллергии – прием фолиевой кислоты. Медики установили, что она помогает повысить сопротивляемость организма. Суточная норма – 300-400 мкг. Помидоры, шпинат, листья салата, груши, болгарский перец, цельнозерновой хлеб богаты данным витамином.



Самые распространенные аллергены в быту – пылевые клещи и плесень. Для профилактики аллергии в домашних условиях следует:

- чаще проветривать помещение;
- следить за уровнем влажности;
- просушивать, прогревать на солнце постельные принадлежности;
- своевременно очищать либо менять фильтры кондиционеров;
- не хранить заплесневевшие продукты;
- пользоваться гипоаллергенными подушками и одеялами;
- обращать внимание на почву комнатных растений (наличие желтого, белого налета);
- отдавать предпочтение натуральным волокнам, нежели синтетике;
- осматривать особо влажные помещения – ванну, кухню.



Спасибо за внимание