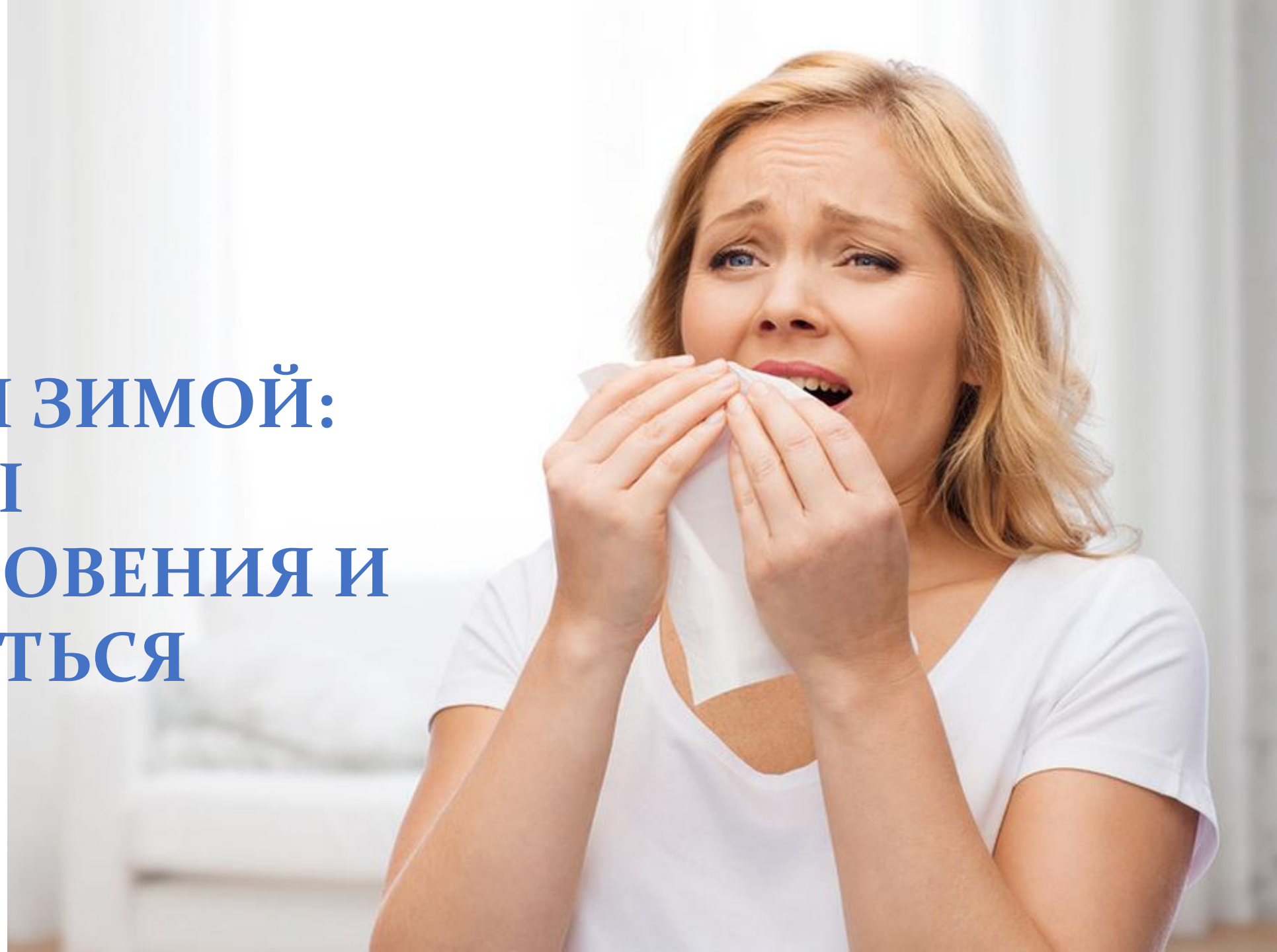
АЛЛЕРГИЯ ЗИМОЙ: ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И КАК БОРОТЬСЯ



В ЧЕМ ЖЕ ПРИЧИНА ВОЗНИКНОВЕНИЯ АЛЛЕРГИИ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА?

1. **СТРЕСС:**

Аллергия на нервной почве развивается на фоне постоянных стрессов, излишней эмоциональности, длительного перенапряжения. Правда, в научных кругах в таком случае чаще говорят о псевдоаллергии, т. е. патологическом состоянии, при котором наблюдается комплекс симптомов, характерных для «нормального» заболевания, однако аллерген отсутствует.

2. ПЫЛЬ:

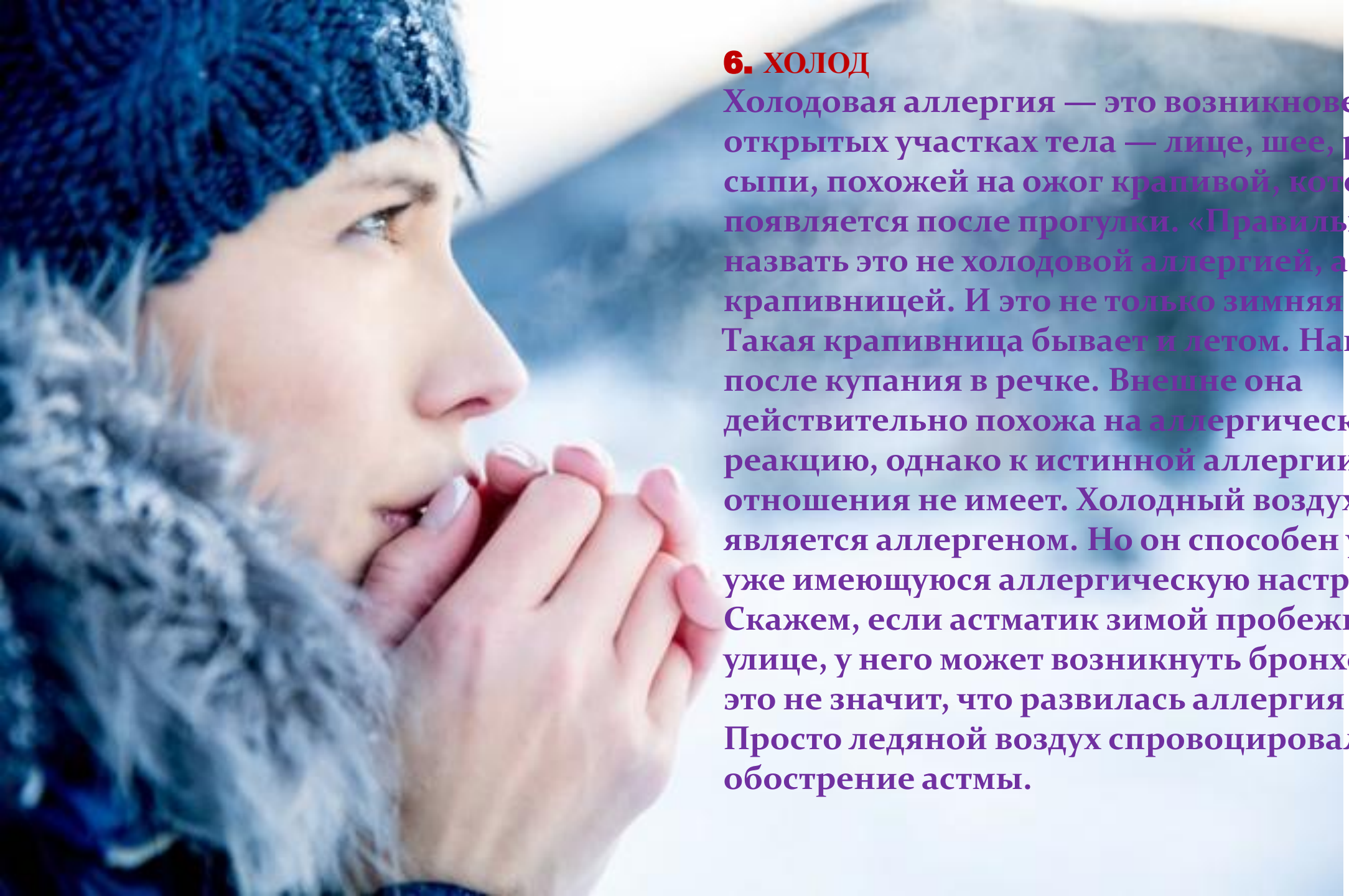
Аллергии на пыль как таковой нет. Есть аллергия на микроскопического пылевого клеща (его размеры от 300 до 400 микрон), который в этой самой пыли обитает. Излюбленные места его поселения – ковры, покрывала, шторы, мягкие игрушки, постельное белье, матрасы, диваны и кресла. Хотя аллергия на пыль встречается круглогодично, вспышка заболевания обычно совпадает с началом зимы. Именно в это время, когда в домах сухо и тепло, клещи домашней пыли прекрасно себя чувствуют. Если вовремя не принять меры, не исключено развитие бронхиальной астмы.

3. КОСМЕТИКА:

Аллергию не зря называют болезнью века, она может развиться даже на привычные компоненты в креме, тонике, духах, туши или помаде. Консерванты, ароматические добавки, красители, эмульгаторы — каждый из них теоретически может стать аллергеном. Увы, но гипоаллергенная косметика не дает стопроцентную безопасность, так как все названные активные ингредиенты и консерванты, без которых не обходится ни один эффективный крем или маска, способны вызывать аллергию.

4. ЕДА**:**

Пищевая аллергия в череде новогодних застолий совсем не редкость. Чаще всего ее вызывают копченые колбасы, шоколад, яйца, мед, орехи. Сильнейшие аллергены — консервированные овощи, различные соленья, приправленные уксусом, красная икра, цитрусовые и алкоголь, особенно красное вино. Впрочем, повышенная чувствительность может быть и к пиву, и даже к квасу (например, у страдающих аллергией на плесень). Аллергическую реакцию способны вызвать и экзотические блюда, состоящие из ингредиентов, которые раньше никогда не доводилось пробовать.



6. ХОЛОД

Холодовая аллергия — это возникновение на открытых участках тела — лице, шее, руках — сыпи, похожей на ожог крапивой, которая появляется после прогулки. «Правильнее назвать это не холодовой аллергией, а холодовой крапивницей. И это не только зимняя проблема. Такая крапивница бывает и летом. Например, после купания в речке. Внешне она действительно похожа на аллергическую реакцию, однако к истинной аллергии отношения не имеет. Холодный воздух не является аллергеном. Но он способен усиливать уже имеющуюся аллергическую настроенность. Скажем, если астматик зимой пробежится по улице, у него может возникнуть бронхоспазм, но это не значит, что развилась аллергия на холод. Просто ледяной воздух спровоцировал обострение астмы.

Это надо знать!

Приступ аллергии случился впервые, действовать нужно быстро и правильно.

1. Сразу же выпейте антигистаминный препарат. Любой, какой есть в аптечке. Современные средства от аллергии не вызывают сонливости и начинают работать довольно быстро — уже через 20 минут. Таковых не нашлось? Можно принять антигистаминное средство старого поколения.

2. Если стало трудно дышать, распухли губы, язык, резко упало давление, немедленно вызывайте скорую! Иногда бывают тяжелые аллергические реакция — отек Квинке, анафилактический шок, которые требуют немедленной медицинской помощи.

3. Не ждите следующего приступа — запишитесь на консультацию к врачу- аллергологу. Специалисты не перестают повторять: чем раньше обратиться к врачу, тем меньше риски