

Чудова пора року весна - найнебезпечніший сезон для алергіків. Причина: підвищена реакція організму на пилок рослин, від якого сховатися практично неможливо. Для такої категорії - пробудження природи завжди пов’язане із сезонними захворюваннями. Закладений ніс, чхання, почервоніння очей – не завжди ГРВІ. Це також і найпоширеніші ознаки, що виявляє сезонна алергія симптоми якої нагадують застуду. У розпал цвітіння рослин багато людей починають страждати від її неприємних проявів. Пилок з навколишнього повітря осідає на слизових оболонках носа, очей і ротової порожнини, потрапляє в бронхи, контактує зі шкірою, та у чутливих до нього осіб відбувається неадекватна реакція імунної системи і виникають симптоми алергії.

В Україні спостерігають 3 періоди цвітіння:

* весняний – з початку березня до середини травня – пов’язаний здебільшого із цвітінням дерев: вільхи, берези, ліщини, дуба, ясеню, граба, бузку;
* літній – із середини травня до кінця липня, викликаний пилком лугових та злакових трав – тимофіївки, грястиці, лихоцвіту, пирію, пшениці, жита, вівса, кукурудзи, кульбаби;
* літньо-осінній – з середини липня до жовтня, зумовлений цвітінням бур'янів: полину, лободи, подорожника, кропиви, амброзії.

 ОСНОВНІ ПРОЯВИ АЛЕРГІЇ НА ЦВІТІННЯ:

* часте чхання;
* почервоніння очей;
* закладений ніс;
* свербить піднебіння, ніс і очі;
* сльозоточивість, риніт;
* утруднене або прискорене дихання.

Якщо ви при цьому не відчуваєте слабкість, у вас не ломить м’язи і відсутня температура, а зовні щосили цвітуть дерева або трави – отже, це не застуда.

 ДО УСКЛАДНЕНЬ НАЛЕЖАТЬ :

* Бронхіальна астма;
* Хронічна втома;
* Екзема та інші шкірні проблеми;
* Анафілактична реакції, аж до задухи чи шоку.

Як вберегтися від важких симптомів алергії:

На вулиці:

* носити окуляри – уникати потрапляння пилку на слизову оболонку очей;
* одягати головні убори і ховати волосся;
* носити захисну маску.

Вдома:

* після вулиці заховати увесь верхній одяг в пакет;
* обмитись під душем, промити очі і ніс;
* не сушити речі на відкритому повітрі – це збільшить кількість пилку рослин на них;
* не відкривати дуже вікна та двері у кімнатах;
* робити щоденне вологе прибирання.