

ПРОФИЛАКТИКА АЛЛЕРГИИ — ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА



Аллергия — это гиперчувствительность организма на особые вещества, которые врачи называют аллергенами. Существует большое количество аллергенов — это и пыль, и некоторые продукты питания, и шерсть домашних питомцев. Важно понимать, что аллергия является сугубо индивидуальным заболеванием; именно поэтому

одни люди хорошо переносят, например, собачью шерсть, а у других при контакте с собачьей шерстью краснеет кожа и начинают слезиться глаза.

Чтобы не заболеть, поможет профилактика аллергических реакций:

- Не контактируйте с аллергенами. Доказано, что аллергеном может быть любое вещество, но некоторые вещества (например, пыль, цитрусовые продукты, кошачья шерсть и другие) гораздо чаще провоцируют аллергию, чем другие. Врачи советуют исключить из своего рациона продукты, которые относятся к аллергенам. Также следует избегать запахов, которые вы плохо переносите.
- Стабилизируйте свой психоэмоциональный фон. Многочисленные исследования показывают, что при стрессе люди часто покрываются красными пятнами и начинают задыхаться. Это может быть связано с повышенной уязвимостью организма перед аллергенами при стрессе. Поэтому очень важно контролировать свои эмоции и избегать травмирующих ситуаций, чтобы не заболеть.
- Делайте влажную уборку почаще. Пыль и различные микроорганизмы являются сильными аллергенами, поэтому нужно убирать свой дом почаще. Врачи советуют делать влажную уборку не менее 1 раза в неделю. Для мытья пола можно воспользоваться различными гипоаллергенными моющими веществами, а на пылесос желательно установить HEPA-фильтр.
- Стирайте свои вещи почаще. Некоторые болезнетворные микроорганизмы, провоцирующие аллергию, обитают в белье и грязных вещах. Поэтому нужно стирать свою одежду не реже 1 раза в неделю. Во время стирки отдайте свое предпочтение гипоаллергенным порошкам, а температура воды во время стирки должна быть не менее 60 градусов.

- Промывайте свой нос солевым раствором. Врачи советуют промывать свой нос в профилактических целях хотя бы 1 раз в день при помощи солевого раствора (также можно промывать нос при помощи различных спреев или морской воды).
- Не ходите по дому в грязной обуви. Малейшие частички пыли и грязи могут спровоцировать аллергию, поэтому очень важно сразу же разуваться при попадании в помещение.
- Добавьте в свой рацион жирную рыбу и натуральные специи. Некоторые исследования показывают, что некоторые вещества, содержащиеся в жирной рыбе, хрене и горчице, могут стимулировать выведение из организма аллергенов. Также из организма аллергены выводит куркума. Также вам может помочь лечебная добавка «Омега 3», которая уменьшает покраснение кожи и корректирует проблемы с дыханием.
- Употребляйте фолиевую кислоту (витамин B9). Опыты показывают, что это вещество хорошо защищает организм от аллергии. В день желательно употреблять около 300-400 мкг вещества. Фолиевая кислота содержится в таких продуктах, как помидоры, груши, хлеб и так далее. Также можно приобрести фолиевую кислоту в таблетках. Некоторые врачи советуют отдать предпочтение таблеткам, поскольку в них содержится фиксированное количество фолиевой кислоты, тогда как в различных продуктах содержание этого вещества может сильно варьироваться.

ПРОФИЛАКТИКА АЛЛЕРГИИ У ДЕТЕЙ

Аллергия может возникать и у детей. Сегодня ученые не знают точно, почему у детей возникает аллергия и как ее лечить. Однако существует ряд экспериментальных данных о детских аллергиях, которые позволяют сделать такие выводы:

- Каждый пятый ребенок в возрасте до 10 лет страдает аллергией, однако у новорожденных детей аллергии возникают достаточно редко.
- Самая эффективная профилактика аллергии у детей — кормление грудью.
- Вероятно, риск развития аллергии передается генетически. Иными словами, если кто-либо в семье страдает аллергией на какое-либо вещество, то и ребенка возникнет аллергия на это вещество.
- Во время беременности врачи советуют отказаться от употребления следующих продуктов — клубника, шоколад, цитрусовые фрукты, экзотические продукты и так далее. Также желательно отказаться от этих веществ на весь период кормления грудью. Также нужно обязательно отказаться от курения.
- Не следует злоупотреблять лекарствами при малейшем недомогании у ребенка. Желательно принимать лекарства под присмотром врача и не заниматься самолечением.
- Не забывайте делать дома влажную уборку.

- Малышу в первые годы жизни желательно не контактировать с домашними животными.
- Когда ребенок подрастет и начнет питаться самостоятельно, желательно не готовить малышу соленые и пряные блюда. Также желательно исключить из рациона копчености.
- Приучите ребенка к закаливанию.
- Профилактика аллергических заболеваний у детей также должна включать в себя занятия лечебной физкультурой.

ПРОФИЛАКТИКА АЛЛЕРГИИ ДОМА

Дома аллергию могут вызвать плесень, пыль и различные болезнетворные микроорганизмы. Профилактика серьезной аллергии дома должна выглядеть так:

- Почаще делайте влажную уборку.
- Контролируйте уровень влажности.
- Регулярно меняйте фильтры на кондиционере.
- Избавляйтесь от заплесневевших продуктов.
- Обратите внимание на домашние растения. Если почва покрылась желтым либо белым налетом, желательно обогатить почву противогрибковыми веществами либо избавиться от растений.
- Имеет смысл приобрести гипоаллергенные подушки и одеяла.

ПРОФИЛАКТИКА СЕЗОННОЙ АЛЛЕРГИИ

У многих людей весной возникает специфическая аллергия — ринит. Ринит представляет собой аллергическую реакцию на цветение трав, растений и некоторых деревьев. При рините поражаются не только глаза и кожные покровы, но и сердечно-сосудистая система, пищеварительный тракт и нервная система. Важно понимать, что сегодня не существует метода, который излечивает организм от ринита, однако существуют различные лекарства, которая позволяют уменьшить количество симптомов. Чтобы избежать острых аллергических реакций, соблюдайте следующие правила:

- Проведение специфической иммунотерапии, которая снижает чувствительность организма к аллергенам.
- Введение в организм витаминов группы В и С для укрепления иммунитета. Витамины можно употреблять в виде таблеток, так и в виде продуктов. Большое количество этих витаминов содержит шиповник, лимоны, апельсины и так далее.
- В период активного цветения растений желательно находиться дома.

ПРОФИЛАКТИКА ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ

Многие продукты могут вызвать у человека аллергию. Для профилактики и лечения пищевых аллергических болезней необходимо соблюдать следующие правила:

- При первом подозрении на аллергию необходимо обратиться к врачу-аллергологу.
- Нужно вести дневник питания, чтобы определить, на какой именно продукт появилась аллергия.
- При подозрении на аллергию желательно сесть на гипоаллергенную диету.
- Желательно не употреблять продукты, содержащие добавки искусственного происхождения (красители, стабилизаторы и так далее).
- Желательно употреблять пищу, содержащую большое количество магния, магния, селена и кальция, а также витаминов А и Е.
- При необходимости нужно провести специфическую иммунотерапию, которая позволяет снизить чувствительность организма к аллергенам.
- Также нужно вовремя лечить заболевания, связанные с печенью, почками и желчным пузырем.
- Желательно полностью отказаться от курения и свести употребление алкоголя к минимуму.
- Желательно отказаться от употребления копченых, соленых и сладких продуктов. Отдать нужно предпочтение простым нежирным продуктам.
- Не следует отказываться от употребления мяса. Впрочем, употребление копченого, жирного и жареного мяса действительно нужно свести к минимуму. Отдать предпочтение нужно нежирным сортам мяса; мясо желательно варить в несоленой воде.

**СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ!
ЭТО САМОЕ ДОРОГОЕ, ЧТО У НАС ЕСТЬ!**