



Москва, ул. Высокая, д. 19, корп. 2
+7(495) 725-31-43 ПН-ВС с 8:00 до 21:00

СОВЕТЫ ПАЦИЕНТУ С ПОЛЛИНОЗОМ

- При заблаговременном обращении к врачу (за несколько месяцев до сезона пыления растений) Вам может быть проведена аллергенспецифическая иммунотерапия, благодаря которой симптомы уменьшатся или исчезнут;
- Находитесь под наблюдением аллерголога-иммунолога; при обращении к врачу за 2-3 недели до начала поллинозиса Вам подберут эффективное медикаментозное лечение и дадут рекомендации для ограничения контакта с "причинными" аллергенами;
- Своевременно принимайте противоаллергические лекарственные средства;
- Предупреждайте любого врача о том, что Вы страдаете аллергией, даже когда обратились по поводу обычной простуды;
- Не используйте лекарственные и косметические средства растительного происхождения;
- В сезон проявления сезонной аллергии:
 - по возможности на период цветения Ваших "причинных" аллергенов выезжайте в другие регионы, где эти растения не произрастают или цветут в другое время;
 - не рекомендуется бывать в местах, где концентрация пыльцы особенно велика, например, выезжать за город;
 - старайтесь меньше бывать на улице. Если хочется погулять, делайте это поздним вечером, когда концентрация пыльцы минимальна. Дождь уменьшает концентрацию пыльцы;
 - на улице одевайте плотно прилегающие к лицу очки, возможно использование защитных фильтров в нос;
 - вернувшись домой, сразу переоденьтесь и примите душ, а одежду спрячьте в плотно закрытый шкаф, а еще лучше – в полиэтиленовый пакет;
 - регулярно промывайте полость носа физиологическим раствором или специальными средствами (аква-лор, маример, долфин и др.);
 - не рекомендуется проветривание помещений. Двери и окна старайтесь держать закрытыми;
 - в квартире рекомендуется установить воздушный фильтр или очиститель воздуха;
 - проводите ежедневную влажную уборку жилого помещения;
 - старайтесь избегать стрессов;
 - соблюдайте гипоаллергенную диету. Не употребляйте в пищу продукты, которые могут давать перекрестные пищевые реакции, например, орехи для пациентов с сенсibilизацией к пыльце деревьев;
 - ведите «**Дневник больного поллинозом**»;
 - запрещено проведение плановых операций, плановой вакцинации, плановых рентгеноконтрастных и других сложных методов исследования. В случае необходимости проведения таких процедур - проконсультируйтесь у аллерголога-иммунолога.



Москва, ул. Высокая, д. 19, корп. 2
+7(495) 725-31-43 ПН-ВС с 8:00 до 21:00

КАК РАСПОЗНАТЬ ПОЛЛИНОЗ?

О сезонной аллергии говорят следующие признаки:

1. Симптомы:

- насморк (заложенность или обильное водянистое/слизистое отделяемое), зуд в полости носа, частое чихание;
- зуд век, чувство «песка» в глазах, слезотечение, покраснение конъюнктив;
- зуд в ушах, першение в горле, кашель, эпизоды затрудненного дыхания или удушья;
- затянувшееся (более недели) "ОРЗ";
- ухудшение самочувствия во время выхода на улицу, поездки за город;
- облегчение состояния при приеме противоаллергических препаратов.

Если вы ответили «да» на один из этих пунктов, то переходите к разделу 2.

2. Время появления симптомов:

- возникают каждый год в один и тот же период весной, летом или в начале осени;
- имеются круглогодично, но усиливаются в период с начала весны до конца осени.

Если вы ответили «да» на один из этих пунктов, то Вам следует обратиться к аллергологу-иммунологу.

Календарь цветения в центральной полосе России

| МЕСЯЦЫ | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX |
|--------------|-----|----|---|----|-----|------|----|
| ДЕРЕВЬЯ | | | | | | | |
| ОЛЬХА | | | | | | | |
| ЛЕЩИНА | | | | | | | |
| БЕРЕЗА | | | | | | | |
| ИВА | | | | | | | |
| ТОПОЛЬ | | | | | | | |
| ДУБ | | | | | | | |
| ВЯЗ | | | | | | | |
| ЯСЕНЬ | | | | | | | |
| КЛЕН | | | | | | | |
| СОСНА | | | | | | | |
| ЕЛЬ | | | | | | | |
| ЗЛАКИ | | | | | | | |
| ТРАВЫ | | | | | | | |
| МАРЕВЫЕ | | | | | | | |
| ПОЛЬИНЬ | | | | | | | |
| ПОДРОЖНИК | | | | | | | |
| КРАПИВА | | | | | | | |
| ЩАВЕЛЬ | | | | | | | |
| ГРИБЫ | | | | | | | |
| КЛАДОСПОРИУМ | | | | | | | |
| АЛЬТЕРНАРИЯ | | | | | | | |

Количества пылевых зерен (спор грибов) в м³

| | | | | |
|--------------------------|-------|----------|-----------|-------|
| Для деревьев | 1-10 | 11-100 | 101-1000 | >1000 |
| Для злаков и сорных трав | 1-10 | 11-30 | 31-100 | >100 |
| Для грибов | 1-100 | 101-1000 | 1001-2000 | >2000 |