

### Как аллергику пережить весну?

Весна – пора любви, дач, шашлыков, романтических прогулок и отличного настроения. На кого ни посмотри, всем радостно и весело: парочки влюбленные воркуют на каждом углу, девушки юбки короткие да каблук высокие надели, бабульки на лавочках сидят во дворе и сплетнями последними друг с другом делятся.

И только мне весеннее солнце не в радость: грустно ковыляю ранним утром на работу и мечтаю о выходных, когда мне «по всем правилам» поболеть можно... Май для меня на протяжении последних трех лет стал самым ненавистным месяцем. Потому что я – аллергик.

Обычно с наступлением мая я запасуюсь пачками одноразовых платочков и болею по всей программе: громко чихаю и сморкаюсь, ругаюсь со всеми и впадаю в депрессию потому, что «никто меня не может понять, да и помочь ничем не может». Природа наградила меня круглогодичной аллергией (на пыль, животных, перхоть, сигаретный запах) и сезонным поллинозом (аллергия на пыльцу растений).

Если с первой своей «спутницей» я как-то справилась, то вторая бьет меня весной больно и беспощадно. Денег хватает разве что на недорогие лекарства, подавляющие насморк с переменным успехом. О том, чтобы прибегнуть к профессиональной помощи, пока и речи быть не может. Из года в год я успокаиваю себя тем, что выучусь, заработаю кучу денег и пойду к врачу. Но пока этот момент не настал, я мучаюсь и страдаю каждую весну!

Эта весна заставила меня посмотреть на мои недомогания по-новому: обычная для этого сезона аллергия переросла в бронхиальную астму. Не скажу, что я особо удивилась – я астматик с детства. Просто астмы на фоне аллергии у меня никогда не было. Сказать, что я оказалась в трудной ситуации – это все равно, что ничего не сказать. К столь тяжелому течению болезни я была, мягко скажем, не готова.

Во-первых, я студентка, которая готовится к защите дипломного проекта. Во-вторых, я сама зарабатываю себе на жизнь. В-третьих, нет возможности выйти на больничный. Даже отпуск взять не могу: работаю всего три месяца. И, что самое обидное, на дорогие

лекарства денег нет. Скажу честно, было от чего впасть в депрессию: фея не прилетит и никто не поможет.

Я самый обычный человек, нет у меня скрытых способностей и огромной силы воли. Поэтому две недели назад, заболев, я впала в тяжелую депрессию и даже собралась бросать работу («Будь что будет, мне немного осталось...»). Не знаю, как долго я занималась самобичеванием, но в какой-то момент я будто прозрела и решила бороться за свое право дышать и радоваться весне. Едва дождавшись майских праздников, я плотно занялась вопросом выздоровления.

Перекопав все известные мне источники литературы, я «обновила» тот багаж знаний, что был накоплен за долгие годы борьбы с аллергией и астмой, а затем разработала некую стратегию, которая должна хотя бы облегчить мои страдания. По правде говоря, чудес я не ждала. Просто хотела облегчить свои мучения и боялась, что легкие «хрипы и шипения» в груди перерастут в нечто серьезное. По итогам трехдневного самолечения могу сказать точно: мне гораздо лучше. Даже на работу сегодня шла с радостью. Впервые за две недели!

Итак, хочу поделиться со всеми, кто испытывает нечто подобное, легкими и простыми рецептами улучшения самочувствия. Прежде всего, скажу: если есть возможность пойти к хорошему врачу – идите как можно скорее. Но если такой возможности нет, то придется поработать. Нехитрые правила помогут быстро прийти в себя и спокойно пережить весну.

**Правило 1. Воздух и вода.** Аллергику необходим свежий, влажный воздух. Но не у всякого аллергика есть деньги на кондиционеры и увлажнители. Поэтому, влажная ежедневная уборка – это обязательный пункт. Врачи советуют убрать ковры в сезон обострения. Я свой синтетический палас решила в комнате не трогать, только теперь его чищу не только пылесосом, но и влажной тряпкой. Заканчивая уборку, я вешаю на форточку мокрое полотенце и опрыскиваю шторы из пульверизатора. Это необходимо не только для увлажнения воздуха, но и для того, чтобы летящая с улицы пыльца оседала на влажной ткани и не попадала в помещение.

**Правило 2. Диетам – нет, диетам – да.** Для себя я решила: пока болею, оставлю мысли о стройной фигуре и ограничениях в еде. Диета ради фигуры отменяется, объявлена диета ради здоровья. Тьфу-тьфу-тьфу, у меня нет аллергии на еду. Но еще с детства

помню рекомендации врачей: никаких орехов, цитрусовых и шоколада. Кроме того, исключить соки с цитрусовыми, газировку и пищевые красители. Желательно на время отказаться от приправ. Супы, каши, овощи и фрукты – идеальное меню. В период обострения болезни аллергик может не чувствовать голода. Поэтому я ем по расписанию и свой рацион заранее планирую.

**Правило 3. Очистительные процедуры.** Очищаться аллергику нужно не только снаружи, но и изнутри. О том, что одежду нужно как можно чаще стирать (особенно личную), говорить не стоит. Зато необходимо сказать пару слов о сорбентах, которые способны вывести из организма аллергены, поступившие в организм через воздух и вместе с пищей. Самый простой и дешевый вариант – активированный уголь. По две таблетки три раза в день за час до еды или через час после. Минимальный срок применения – три дня. Максимальный – две недели.

**Правило 4. О лекарствах и самолечении.** Независимо от самочувствия, я промываю нос из небольшой спринцовки. Эта процедура не занимает много времени, но должна войти в привычку, как чистка зубов. По правде сказать, промывание носа – это целая наука. Лично я готовлю слабый раствор из морской соли и теплой воды. Затем зажимаю одну ноздрю, в другую неглубоко ввожу наконечник и наклоняюсь над раковиной.

Этому меня научили много лет назад на занятиях для аллергиков. Тогда я узнала, что ни в коем случае нельзя при промывании носа наклонять голову вбок: вода может попасть из носа в уши. Промывать нос соляным раствором дешево и эффективно, носовые пазухи очищаются от слизи и пыли. Кстати, по тому же принципу работает известный препарат «Аквармарис». Только стоит он значительно дороже. Но вполне годится как «офисный вариант» прочищения носа.

**Правило 5. Идите к врачу, если есть такая возможность.** Аллергия просто так не исчезает. И лучше лечение не откладывать на потом. Если нет ни времени, ни средств на лечение, то неплохо хотя бы принимать лекарства от аллергии. На сегодняшний день в аптеках можно купить недорогие средства, которые помогут вам побороть приступы аллергии и предотвратить возникновение аллергической астмы.

Мне, как и многим аллергикам, приходится вести обычный образ жизни, независимо от времени года: аллергия для меня стала постоянной. Поэтому таблетки всегда должны быть рядом: хлюпающий нос и красные слезящиеся глаза вряд ли помогут кому-то

## Как аллергику пережить весну

Автор: admin

16.10.2013 17:04 -

---

сделать карьеру. Разве только тому, у кого нет аллергии: на фоне жалкого и несчастного аллергика кто угодно будет смотреться выигрышно.

И последнее. Насморк, слезы и одышка – еще не признак аллергии. Не знаете диагноз – идите к врачу. Знаете – не вешайте нос и сделайте все возможное, чтобы весна, лето и цветы вызывали только положительные эмоции! Какой бы сильной ни была медицина, выздоровление зависит, в первую очередь, от вас и вашего желания быть здоровым.

Автор - **Елена Филоненко**

[Источник](#)