

Как побороть сезонную аллергию?

Если примерно в одно и то же время года у Вас вдруг начинается без особой на то причины странная простуда, если Вы чихаете без остановки, у Вас чешутся и слезятся глаза, в горле першит, всё это сопровождается насморком, то вовсе и необязательно, что Вы простудились! Число страдающих от циклических насморка, чихания и зуда в глазах, а по-научному, от сезонной аллергии, или поллиноза, растёт с угрожающей быстротой.

Как определить, что Вас настигла именно эта странная болезнь? Лучший способ - **обратиться к врачу-аллергологу**

, который сделает анализы и определит причины Вашего недомогания. Самостоятельно можно лишь сделать несколько наблюдений, как-то:

- продолжительность болезни (простуда должна пройти за неделю);
- повторяемость в одни и те же месяцы, из года в год (если да, то скорее всего, у вас сезонная аллергия).

И тут у Вас возникают исконные русские вопросы: **кто виноват** и **что делать**.

Виноватых может быть много: наследственность, экология, образ жизни и питания по отдельности или вместе.

При этом чаще всего бурную реакцию нашей иммунной системы вызывает пыльца различных растений. По времени, когда проявляются аллергические реакции, можно примерно определить, какой тип растений нужно полностью уничтожить во всех окрестностях, чтобы Вы почувствовали себя лучше:

- апрель-май - лиственные деревья;
- май-июнь - хвойные деревья;
- май-июль - злаки;
- июль-октябрь - сорные травы.

Более точно аллерген сможет определить врач, сделав определённые тесты. Врач же назначит и приём определённых лекарственных средств, благо их сейчас на рынке представлено огромное множество, как препараты старого поколения, от которых Вы будете клевать носом, так и относительно безопасные средства нового поколения.

Как побороть сезонную аллергию

Автор: admin

06.06.2011 16:36 -

И ещё пара рекомендаций, которые помогут чувствовать себя лучше.

Во-первых, надо улучшить состояние своей иммунной системы, чтобы с готовностью встретить период поллиноза. Поможет Вам в этом правильное питание и образ жизни в целом.

Во-вторых, необходимо постараться ограничить свой контакт с аллергеном, то есть, пылью. Для этого идеально было бы на опасный период уехать в другую климатическую зону. Или хотя бы ограничить своё пребывание на свежем воздухе и проветривание часами, когда пыльцы в воздухе меньше (а бывает это рано утром или после дождя) или надевать на лицо марлевую повязку, которая улавливает пыльцу до её соприкосновения со слизистой носа, если Вы не боитесь, что прохожие будут на Вас косо поглядывать. Почувствовать себя несколько лучше поможет, кроме того, по мнению многих страдающих поллинозом, использование увлажнителей и ионизаторов воздуха.

И не занимайтесь самолечением!

Автор - **Юлия Часовских**

[Источник](#)