Аллергия на весну: что делать при первых симптомах.

Количество городских жителей, страдающих от аллергии, растет каждый год. Что делать, если у вас началась аллергия весной?

Екатерина Филатова
25 марта 2020 09:00

У многих взрослых жителей мегаполисов симптомы аллергии весной начинают впервые проявляться в достаточно зрелом возрасте. Врачи в разных странах мира отмечают, что пациентов, которые впервые обращаются к аллергологу после 35 лет, становится все больше.
Заложенный нос, слезящиеся глаза, высыпания на коже, затрудненное дыхания — все это симптомы, которые вызваны сбоем в работе иммунной системы. Из-за этого сбоя организм воспринимает потенциально безопасное вещество (например, обычную пыль) как угрозу для здоровья и начинает интенсивно вырабатывать защитные средства — гистамины и некоторые другие химические вещества.

Считается, что у достаточно большой части населения есть предрасположенность к аллергии (по некоторым данным, до половины всех жителей планеты чувствительны хотя бы к одному раздражителю). Но интенсивность аллергической реакции зависит от влияния многих факторов, главный из которых — более продолжительный сезон цветения. Из-за глобального потепления растения начинают производить пыльцу на 2–3 недели раньше, чем обычно, и активность может продолжаться до поздней осени.
Те, кто страдает от так называемых домашних аллергенов (к примеру, пыль или шерсть животных), могут в течение холодного времени года не испытывать выраженных симптомов. Но как только начинается сезон цветения, нагрузка становится слишком сильной. В результате организм начинает реагировать на любой аллерген.

Кроме того, в распространении аллергии эксперты винят наше чрезмерное стремление к чистоте. Многие исследования показывают, что ранний контакт с микробами дает организму необходимую тренировку, которая в дальнейшем поможет противостоять аллергенам. Но в наших «стерильных» условиях дети часто лишены такой возможности. Официальная медицина все еще рассматривает этот подход как теорию.

Какие тесты работают.
Некоторым аллергикам достаточно обычных антигистаминных средств, чтобы спокойно пережить период цветения.

Но если проблему решить не удается, стоит сделать анализы для определения аллергенов. Во-первых, таким образом врач сможет назначить более действенную терапию. Во-вторых, зная, что именно вызывает у вас аллергическую реакцию, вы сможете скорректировать образ жизни и питание.
Во многих случаях этого достаточно для того, чтобы снизить интенсивность симптомов и вообще обходиться без лекарств.

Иногда результаты анализов оказываются для пациента сюрпризом. «Когда врач сказал, что у меня аллергия на кошку, я рассмеялась ему в лицо. Кошка живет у меня шесть лет, а аллергия появилась только в этом году, — рассказывает одна пациентка. — Но, когда я перестала пускать зверя в спальню, насморк прекратился». Самыми точными из анализов по-прежнему считаются кожные пробы, во время которых на кожу наносятся микроскопические дозы потенциальных аллергенов, чтобы определить, на какой из них отреагирует организм.

Для проведения проб есть ряд противопоказаний (среди них обострение аллергии, вирусные заболевания, некоторые виды медикаментозной терапии). В таких случаях врач направляет на анализ

крови. А вот на точность домашних скрининг-тестов (вы самостоятельно проводите анализ, а затем отправляете его в лабораторию) рассчитывать не приходится.

Аллергия весной: лечение.
«Избегайте» — любимое слово врачей-аллергологов. Мы не в состоянии полностью исключить контакт с аллергенами, но кое-что в острый сезон сделать можно.

- Занимайтесь спортом с утра, когда в воздухе содержится наименьшее количество пыльцы. Лучше всего в сезон цветения все тренировки перенести в помещение.
- Снимайте уличную одежду сразу после возвращения домой и не держите ее в спальне.
- Большие солнечные очки и кепка с широким козырьком помогут вам максимально защитить глаза.
- После возвращения домой умойтесь с гипоаллергенным мылом (не забудьте промыть ресницы). Перед сном примите душ и вымойте волосы.
- Пользуйтесь кондиционером, перед началом острого сезона стоит поменять фильтры. Дома и в машине старайтесь не открывать окна.
- Откажитесь от овощей и фруктов, которые вызывают чувство жжения во рту и горле. Примерно у 1/3 пациентов, страдающих от поллиноза, может быть и пищевая аллергия, которая вызвана реакцией между белками, содержащимися в пыльце и пищевых продуктах.

Программа действий.
Если вы страдаете от поллиноза, врачи советуют начинать профилактическое лечение за 1–2 недели до того, когда обычно проявляется ваш аллерген. В этом случае назальные спреи, глазные капли и антигистаминные препараты могут значительно облегчить проявление симптомов и пережить острый период без неприятностей. Если же антигистаминные препараты не приносят облегчения, есть два вероятных объяснения.

Возможно, в вашем случае необходима комплексная терапия из нескольких препаратов. А возможно, у вас и вовсе нет аллергии. В некоторых случаях заложенность в синусовых пазухах и насморк считаются естественными. Так организм может реагировать на резкие запахи, холодный воздух, дым, пряные специи. У некоторых из нас эта естественная реакция приобретает ярко выраженный характер, и в этом случае врачи говорят о неаллергическом (вазомоторном) рините.

Поскольку причиной такого состояния не является аллергическая реакция, антигистаминные препараты оказываются бессильными. Сосудосуживающие спреи могут облегчить самочувствие, но пользоваться ими можно только в течение трех дней. При длительном использовании возможен обратный эффект — заложенность носа только усилится.

Многим пациентам от сезонной аллергии весной может помочь аллерген-специфическая иммунотерапия. Суть метода в том, что в организм вводятся небольшие дозы аллергена, которые постепенно увеличиваются. Благодаря этому чувствительность организма снижается. Такой метод эффективен для лечения аллергии на пыль, пыльцу, шерсть животных, плесень, укусы насекомых.