**Осторожно! Поллиноз!**

(памятка для населения)

В конце ХХ века ученые всех стран одновременно заговорили **о** новом виде эпидемии, которая возникла внезапно, казалось бы, из ниоткуда и стала распространяться с катастрофической скоростью по планете.Пандемией ХХI века называют аллергию.  Под пандемией подразумевают болезнь, принявшую массовый характер, поражающую значительную часть всего населения.

Это массовое явление вызывает серьезную тревогу и в нашей стране: аллергиком уже сейчас является каждый третий взрослый россиянин и четвертый ребенок; самыми распространенными аллергическими заболеваниями считаются поллиноз (18-20% населения), бронхиальная астма (7-11%). Кроме того, статистика свидетельствует: 50% жертв поллиноза заболевают до 15 лет, 90% - до 30 лет.



**Что же такое поллиноз?**

Поллиноз - генетически обусловленное заболевание, которое возникает у лиц с аллергической предрасположенностью в ответ на повторные вдыхания пыльцевого аллергена.

**Каковы основные факторы возникновения поллиноза?**

* Наследственная предрасположенность. Так, если кто-то из родителей – аллергик, то вероятность того, что ребенок унаследует предрасположенность, составляет 30%. Когда аллергики оба родителя – то риски возрастают до 50%.
* Неблагоприятные экологические условия (сельские жители страдают поллинозом в несколько раз реже).
* Стресс.
* Частые вирусные заболевания в детстве.
* Вредные привычки.
* Неправильное питание.
* Домашние животные (переносчики аллергенов – пыльцы).

**Когда возникает поллиноз?**

**Для данного недуга характерна сезонность.** Ее пик приходится на конец апреля и может длиться до конца сентября.

*Первый этап* называют «деревянным», связан с цветением таких деревьев, как береза, лещина, ольха, реже - клён, вяз, дуб, он приходится на конец апреля - начало июня. Часто поллиноз ошибочно связывают с пухом (семенами) тополя, хотя он аллергеном не является, а только переносит пыльцу.

*Второй этап* обострения заболевания - середина июня-июль - связан с аллергией на пыльцу злаковых луговых трав: мятлика, тимофеевки, овсяницы и пр. (а впоследствии - на сено из этих трав).

*Третий этап* поллиноза связан с цветением сорных трав, который приходится на конец июля - август, а порой и на весь сентябрь; в качестве аллергена выступает пыльца сложноцветных растений: полыни, амброзии, чернобыльника, а проще говоря, тех, которые имеют желтые цветки (ромашка, пижма, календула, подсолнечник и др.) и маревых (лебеда).

**Каковы основные симптомы поллиноза?**



Заболевание сопровождается ухудшением общего самочувствия: наблюдается утомление, раздражительность, бессонница, снижение работоспособности, а также такими симптомами, как головная боль, недомогание.

Тяжелое осложнение поллиноза - бронхиальная астма. Это заболевание может развиться при прогрессирующем течении заболевания спустя 2-4 года и в случае отсутствия лечения.

**Профилактика поллиноза.**

1. *Соблюдать гипоаллергенную диету:*

- ограничить употребление молока, жирного мяса, рыбы, птицы, грибов, яиц: отказаться от жареных, соленых, копченых продуктов; исключить продукты, содержащие консерванты и красители; избегать кислых и острых блюд; не употреблять овощи и фрукты красного и оранжевого цвета, цитрусовые, шоколад, орехи, мед, газированные сладкие напитки;

- при деревянном поллинозе возможна реакция на косточковые фрукты, яблоки, груши;

- при аллергии к злаковым – бывает реакция на муку, рис, кукурузу;

- при аллергии к сорным травам – подсолнечное масло, халву;

- необходимо включить в рацион продукты, богатые витамином В, С, Е.

1. *Избегать контакта с аллергенами:*

- рекомендуется посещать горные и морские курорты,

- не выезжать за город,

- не гулять в ветреную погоду.

1. *Организовать режим дня и отдыха:*

- прогулки только в вечерние часы и в безветренную погоду;

- до 5 раз мыть лицо, обязательно после прихода с улицы - промыть рот и нос;

- ежедневно принимать душ с мытьем головы;

- временно отказаться от косметики;

- необходим полноценный сон (формирует хороший иммунитет).

1. *Обустроить свой быт:*

- убрать натуральные подушки на пуху и ковровые покрытия;

- повесить сетки на окнах;

- как можно чаще пользоваться пылесосом (лучше моющим);

- ежедневно проводить влажную уборку;

- использовать очиститель воздуха;

- не держать домашних животных.

*5. Отказаться от вредных привычек.*

*-* курение (пассивное курение);

*-* злоупотребление алкоголем.

**Важно знать!**

* + - Лицам, страдающим поллинозом, не рекомендуется проведение фитотерапии.
    - Существует специфическая иммунотерапия, которая применяется на ранних стадиях заболевания путем специального введения аллергенов на протяжении длительного времени.

**Помните!**

***Если насморк и кашель задерживаются более, чем на две недели, возникли в сезон цветения и не сопровождаются лихорадкой, нужно насторожиться – возможно это симптомы не банальной простуды, а поллиноз.***

***Если профилактические мероприятия не помогают справиться с данным недугом, необходимо обратиться за помощью к врачу-специалисту.***

***Аллергологи не перестают повторять: чем раньше пациент обратиться к врачу, тем меньше риски развития осложнений.***

**Знание и выполнение мер профилактики поллиноза помогут сохранить Ваше здоровье!**