

## ЧТО ТАКОЕ ПОЛЛИНОЗ?

Поллиноз («сенная лихорадка») — заболевание, вызванное пылью растений (от греческого pollen — пыльца). Пыльца представляет собой мельчайшие частицы, которые не видны невооружённым глазом. Пыльцевые зёрна содержат большое количество аллергенных белков. Их могут переносить насекомые или ветер. Пыльца ветроопыляемых растений — основная причина поллиноза, поскольку такие растения продуцируют пыльцу, которая может переноситься ветром на большие расстояния.

Характерные проявления заболевания: чихание, водянистые выделения из носа, часто приступы удушья, слёзотечение, иногда отёк век, неприятные болезненные ощущения во рту и в горле.



Поллинозом страдают 0,5–15% населения. Поллиноз может проявиться в любом возрасте, но чаще между 8 и 20 годами.

Обострение поллиноза происходит у сенсibilизированных лиц, когда концентрация пыльцы в воздухе достигает некоторых пороговых значений (в среднем 10–20 пыльцевых зёрен на 1 м<sup>3</sup> воздуха). Большое влияние на концентрацию пыльцы в воздухе оказывают погодные условия. В сухую тёплую и ветреную погоду концентрация пыльцы в воздухе, как правило, возрастает. Это благоприятствует обострению поллиноза. Дождь и повышенная влажность воздуха уменьшают концентрацию пыльцы и снижают риск развития аллергических реакций.

Поллиноз наиболее часто развивается при сенсibilизации к пыльце злаков, деревьев и сорных растений. В средней полосе и в европейской части России пыльца деревьев может присутствовать в воздухе с начала апреля по конец июня, злаков — в июне и июле, большинства сорных трав — с конца июня и в течение всего августа.

## КАКИЕ СУЩЕСТВУЮТ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ПОЛЛИНОЗА?

Основной принцип лечения поллиноза, как и других аллергических заболеваний — исключение контакта с аллергеном.

## **КАК ИЗБЕЖАТЬ КОНТАКТА С ПЫЛЬЦОЙ РАСТЕНИЙ?**

Пыльца находится в воздухе и воздействует на человека вне дома (например, на даче, в лесу, в поле, едете в автомобиле и т.д.). Симптомы аллергии могут причинять беспокойство и в закрытом помещении, так как пыльца проникает через открытые окна и двери. Если придерживаться следующих рекомендаций, то можно ограничить контакт с пыльцевыми аллергенами.

Рекомендована климатотерапия — выезд в климатическую зону с другим календарём пыления (Южный берег Крыма, Среднегорье и др.). Планируя очередной отпуск необходимо узнать сроки цветения растений в районе выбранного курорта. В воздухе морских курортов и в горах концентрация пыльцы ниже.

Не следует выезжать за город. Запрещены «сельскохозяйственные» работы.

Не следует открывать окна; спите с закрытыми окнами.

Наибольшую концентрацию пыльцы в воздухе наблюдают рано утром и в сухие жаркие дни, поэтому в этот период времени особенно не рекомендуют выходить на улицу. После возвращения с улицы следует поменять одежду.

Проветривайте помещение после дождя, вечером или когда нет ветра. На открытые окна и двери можно повесить хорошо смоченную простыню или марлю (в несколько слоёв).

Принимайте душ не реже двух раз в день. Принимайте душ всякий раз, когда приходите с улицы (обязательно вымойте волосы).

В период обострения заболевания необходимо ежедневно и неоднократно проводить туалет носовой полости, промывание глаз и полоскание горла физиологическим раствором хлорида натрия (1/4 чайной ложки поваренной соли на 1 стакан тёплой кипячёной воды). Промывание носа следует проводить с помощью шприца без иглы или небольшой спринцовкой).

Закрывайте окна в машине во время поездки, особенно за городом.

Не сушите вещи после стирки на улице (на балконе), поскольку на них оседает пыльца.

Ежедневно проводите влажную уборку в квартире.

Используйте очиститель воздуха (наиболее эффективны очистители с НЕРА-фильтрами). Рекомендовано использование кондиционера с фильтрами воздуха на выходе.

Запрещён приём лекарственных трав, лекарственных средств и косметических средств, в состав которых входит пыльца, части или экстракты значимых в вашем случае растений. В большинстве случаев не рекомендуют фитотерапию. С осторожностью следует относиться к приёму гомеопатических препаратов, поскольку в их состав часто входят различные растения.

В период пыления растений у больного поллинозом резко возрастает чувствительность к любым неспецифическим воздействиям. В период пыления растений следует придерживаться следующих правил.

В этот период лицам с поллинозом положен медотвод от всех профилактических прививок и вакцинаций; запрещено проведение плановых

оперативных вмешательств. Вакцинацию проводят в специализированном прививочном центре вне периода поллинииции.

Избегайте психоэмоциональных и тяжёлых физических нагрузок.

Придерживайтесь специфической гипоаллергенной диеты, состав которой зависит от вида поллиноза.

Ведите дневник больного поллинозом с указанием:

- даты начала клинических проявлений заболевания;
- выраженности симптомов каждый день («0» — отсутствие симптомов, «1» — слабые симптомы, «2» — ощутимые симптомы, «3» — выраженные симптомы);
- ежедневно проводимого лечения с дозами всех используемых препаратов;
- даты конца клинических проявлений заболевания.

Дневник очень информативен для оценки эффективности лечения и оказывает большую помощь при диагностике.

Наблюдайтесь у аллерголога. Проконсультируйтесь с врачом за 2 недели до начала вашего обычного сезонного обострения заболевания для назначения профилактических лекарственных средств. Приём профилактических лекарственных средств следует продолжить до конца сезона пыления. Необходима повторная консультация в период клинических проявлений заболевания для коррекции лечения, оценки вашего состояния, определения дополнительных назначений. Направляясь к врачу, возьмите с собой «Дневник больного поллинозом». При недостаточной эффективности уже проводимого лечения следует обратиться к лечащему врачу.

Если проявления поллиноза выраженные, то рекомендовано пребывание в условиях безаллергенной палаты (госпитализация).

<b>Аллергия на пыльцу</b>	<b>Пищевые продукты, которых необходимо избегать</b>
Березы, ольхи, лещины	Березовый сок; косточковые: сливы, персики, абрикосы, вишня, черешня, маслины, оливки; яблоки; груши; киви; орехи: фундук, грецкие орехи; зелень и специи: сельдерей, укроп, кари, анис, тмин; морковь; фитопрепараты: березовый лист и почки, ольховые шишки, кора крушины.
Луговые травы	Квас, кукуруза, соя, бобы, арахис, щавель, клубника, земляника, цитрусовые, фитопрепараты всех злаковых трав.
Сложноцветные (полынь, амброзия)	Семена подсолнечника и подсолнечное масло, халва, майонез, горчица, цикорий, дыня, арбуз. Специи: сельдерей, укроп, тмин, петрушка, кари, перец, анис, мускатный орех, корица, имбирь, кориандр. Возможно: на морковь, чеснок, цитрусовые. Бананы. Фитопрепараты: полынь, ромашка, календула, мать-и-мачеха, девясил, череда, тысячелистник, пижма, одуванчик.

Маревые  
(лебеда)

Свекла, шпинат.