Как победить аллергию или где спрятаться от пыльцы

Автор: Russian Washington
22 Апреля, 2011

ВАШИНГТОН - Пыльца цветущих деревьев и трав у многих людей в настоящее время вызывает симптомы аллергии. Есть ли простые и доступные методы помогающие снизить влияние аллергенов витающих в воздухе Вашингтонщины? Что вы можете и должны сделать, чтобы победить аллергию?

Вашингтонщина печально известна своими сильными аллергиями(поллинозами, как называют их врачи) на пыльцу цветущих растений. Как правило симптому аллергии начинают проявлятся у приезжих через несколько лет после проживания в этом районе.

"Люди думают, что это нормально, когда они игнорируют симптомы аллергии, но это не всегда так. Аллергия может привести к серьезным последствиям, таким, например, как развитие инфекционного синусита и астмы", говорят аллергологи.

Довольно много людей принимают лекарства от аллергии по рецепту, но даже если вы решили начать употребление лекарств без рецепта, утверждают врачи, то все равно необходимо проконсультироваться со своим доктором. Даже лекарства свободно доступные в магазинах могут вызвать серьезные осложнения: например противоотечные препараты могут привести к повышению кровяного давления.

Концентрация пыльцы в воздухе наиболее высока рано утром между 7 и 9 часами и в конце дня. Если по вашему расписанию вы обычно занимаетесь физическими упражнениями на улице, постарайтесь перенести их на более ранее или очень позднее время суток. А если нет возможности перенести их, то лучше оставаться внутри здания.

Если вам нравится работать в саду в этот период года, попробуйте носить дешевые, хирургические маски на лице.

Уборка по дому, в надежде попытаться избавиться от пыльцы, может привести даже к ухудшению самочувствия. Пыль, поднимаемая пылесосом разносит аллергены с пола по воздуху что также приводит к усилению симптомов аллергии.

Если вы все же должны сделать уборку по дому, то лучше это это сделать в то время, когда людей, страдающих аллергией нет поблизости. А если вы сами страдаете аллергией и для вас очень важно пропылесосить дома, то лучше надеть хирургическую маску чтобы снизить конакт с аллергенами поднятыми в воздух при уборке.

Автор: Russian Washington
22 Апреля, 2011

Некоторые люди, которые страдают очень сильной формой аллергии возможно думают что им нужно переехать в другую часть страны. К сожалению, переезд не поможет. Вы просто перевозите аллергию вместе с вами на новое место жительства. В большинстве случаев аллергия - генетическое заболевание. Если вы переезжаете в Юго-Запад, то скорей всего аллергия настигнет вас и там.

Разработаны рекомендации, придерживаясь которых, Вы сможете ограничить контакт с пыльцевыми аллергенами:

- Не рекомендуется выезжать за город. Запрещены "сельскохозяйственные" работы.
- Не следует открывать окна и двери в вашей квартире или офисе. Спите с закрытыми окнами.
- Проветривайте помещение после дождя, вечером и когда нет ветра. На открытое окно или дверь можно повесить хорошо смоченную простыню или марлю в несколько слоев.
- Наибольшая концентрация пыльцы в воздухе наблюдается рано утром и в сухие жаркие дни, поэтому в этот период времени особенно не рекомендуется выходить на улицу. После возвращения с улицы следует поменять одежду.
- Принимайте душ не реже двух раз в день. Примите душ, когда пришли с улицы. Обязательно вымойте волосы.
- В период обострения болезни 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 теплой кипяченой воды. Промывание носа проводится с помощью шприца без иглы или небольшой клизмы).
- Закрывайте окна в машине во время поездки, особенно за городом.
- Носите солнцезащитные очки.
- Не сушите вещи после стирки на улице (на балконе), т.к. на них оседает пыльца.
- Ежедневно проводите влажную уборку в квартире.
- Рекомендовано использование очистителя воздуха, кондиционера с фильтрами воздуха на выходе.

Проконсультируйтесь с врачом за 2 недели до начала вашего обычного сезонного обострения болезни для назначения профилактических препаратов.

Будьте здоровы!