**Для использования в СМИ**

**Осторожно - поллиноз**

***Справка****. Амброзия полыннолистная - злостный карантинный сорняк, завезенный из Америки. Внешне - это высокое однолетнее травянистое растение с ветвистым, угловатым стеблем, внешне напоминающее обычную полынь, высотой 0,5-2 метров, цветущеес августа. Пыльца амброзииявляется ярко выраженным аллергеном, особенно в нашем регионе,(обладает чрезвычайно высоким аллергическим действием) и, попадая на слизистую оболочку носа и на конъюнктиву глаза, вызывает поллиноз (сенную лихорадку). Семена, которых образуется от 30 тыс. шт. и более, сохраняют всхожесть до 40 лет. На количество пыльцы в атмосфере (а это во многом определяет интенсивность аллергической реакции) влияют температура и влажность воздуха, атмосферное давление, скорость ветра. В сухую и теплую погоду растения пылят интенсивнее, и симптомы аллергии усиливаются. В холодныеи дождливые дни пыльцы меньше. Именно такие погодные условия удлиняют период пыления сорных трав,порой до глубокой осени. Для больного поллинозом менее опасное время сразу после дождя, при высокой влажности, в безветренную погоду. Зато по утрам (с 5 до 11 часов) интенсивность пыления максимальна, к вечеру она снижается, а минимальна - ночью.*

Мифы древней Греции утверждали, что амброзия - это ароматная пища богов, дававшая им вечную молодость и бессмертие. А для большинства жителей Юга России – это ежегодные страдания. На вопрос «Можно ли облегчить проявления аллергии к пыльце амброзии?» отвечает **Анна Заец, врач аллерголог-иммунолог высшей категории клинической консультативно** -**диагностической поликлиники г. Ставрополя.**

***Сколько у нас в стране и в городе аллергиков?***

«Аллергией разного рода в стране страдают от 10 до 30% населения. По данным нашего кабинета аллергическими болезнями болеет каждый третий горожанин. Половина из них страдает поллинозом - аллергией к пыльце растений, остальные - прочими аллергическими болезнями, включая реакции на укусы насекомых, пищевые и лекарственные вещества».

***Каковы типичные признаки амброзийного поллиноза?***

«Поллиноз - проявляется чиханием, жжением в носу, сильным насморком обильным слезотечением, выраженной интоксикацией.Порой сопровождаются кашлем и в тяжелых случаях - приступами удушья».

***Наследственность при поллинозе имеет значение? И если да, то бывает ли иногда, что дети перерастают свою аллергию?***

«Да. У аллергических заболеваний есть отчётливая тенденция встречаться в определённых семьях. Если у ребенка оба родителя- аллергики, то риск развития[аллергии](http://health.wild-mistress.ru/wm/health.nsf/publicall/197116F916250426C32574BA007A67F6) возрастает значительно.В этом случаеили ребенок с первых дней жизни становится аллергиком, или склонность к аллергии проявляется с годами. Но иногда аллергические заболевания не развиваются из-за правильного поведения родителей ребенка, направленного на ограничение контакта с аллергенами, и внимательного отношения к развитию малыша. Установлено, что с возрастом при условии постоянного наблюдения у врача аллерголога, выполнения всех его рекомендаций, уместно воспользоваться термином «ребенок перерастает» аллергию к некоторым пищевым продуктам. Но угроза возникновения аллергической реакции на некоторые пищевые продукты может сохраняться на протяжении всей жизни».

***Как избежать контакта с пыльцой амброзии?***

К сожалению, это не всегда легко сделать. Практически нельзя уклониться от встречи с пыльцой растений весной, летом и осенью. После начала цветения амброзии (август-сентябрь) аллергикам, да и здоровым людям просто опасно приближаться к амброзии. Начинать бороться с ней лучше с момента прорастания семян. Маленькие растения легче выдернуть с корнем».

***А если человек уже заболел поллинозом, можно ли ослабить симптомы?***

«Лечение проводится путём инъекций возрастающих доз аллергенов на протяжении нескольких лет в зимний период для того, чтобы его иммунная система не вызывала обострённую аллергическую реакцию. Это эффективный способ ослабления симптомов поллиноза. Учитывая высокоаллергенную обстановку в регионе в период цветения трав, желательна консультация врача-аллерголога для предупреждения возможных осложнений».

***Как ещё можно предупредить обострение поллиноза?***

«Эффективная мера профилактики - выезд на период цветения в другую климатическую зону. Планируя очередной отпуск, необходимо знать сроки цветения растений в месте, выбранного вами для отдыха. В воздухе морских курортов и в горах концентрация пыльцы ниже.  Если выехать нет возможности, то меньше бывайте за городом, в полях в период цветения амброзии. После возвращения с улицы примите душ, обязательно вымойте волосы. Ежедневно проводите влажную уборку в квартире, не открывайте окна в ранние утренние часы, пользуйтесь очистителями воздуха. Для защиты глаз носите солнцезащитные очки. При поездках в машинах, плотно закрывайте окна. После возвращения с улицы промойте горло и нос физиологическим раствором. Обязательно проветривайте квартиру после дождя, вечером. На открытые окна и двери повесьте хорошо смоченную простыню или марлю в несколько слоев. Ежедневно проводите влажную уборку квартиры. Исключите из своего рациона продукты, имеющие перекрёстные свойства с пыльцой амброзии. Это семена подсолнечника, подсолнечная халва и масло, майонез, горчица, напитки, приготовленные с использованием полыни (вермут, коньяк, настойки), дыни, арбузы. Не применяйте фитопрепараты, а также косметику и моющие средства на основе ромашки, календулы, девясила, одуванчика, тысячелистника, пижмы, череды, полыни. Не держите дома букеты сухоцветов.

На период обострения поллиноза необходимо исключить не только контакт с пыльцой, на которую вы реагируете, но такжеи все потенциально опасные аллергены:

* замените подушки и одеяла из натуральных материалов на синтетические, даже если до этого пух, шерсть и перо не вызывали аллергии;
* спрячьте все книги и безделушки с открытых полок за стекла и почаще вытирайте пыль влажной тряпкой;
* аквариумных рыбок временно кормите живымкормом, так как сухойотносится к сильнейшим аллергенам;
* на время забудьте о продуктах с повышенной аллергенной активностью: рыбе, яйцах, мясных и грибных бульонах, дрожжах, редисе и редьке, свином сале, арахисовом и пальмовом масле, острых соусах и приправах, кондитерских изделиях и шоколаде, цитрусовых, винограде, соленьях и маринадах».

**ГБУЗ СК «Ставропольский краевой**

**центр медицинской профилактики**