

## Аллергия на пыльцу

Весна – самое красивое и нарядное время года. Но не все с радостью и нетерпением ждут прихода сезона цветов и запахов. Причина этого - аллергия на цветение некоторых растений.

Поллиноз (от латинского pollen – пыльца) – одно из самых распространенных аллергических заболеваний, вызываемых пыльцой растений. Первые симптомы поллиноза чаще всего проявляются в возрасте 3-9 лет.

В климатической зоне Беларуси выделяют три основных периода цветения:

- весенний (апрель-май), когда в воздухе присутствует пыльца деревьев (березы, ольхи, дуба и других);
- летний (июнь-июль), обусловленный пыльцой злаковых трав – тимофеевки, мятлика, пырея, овсяницы и прочих;
- летне-осенний (август-октябрь), связанный с цветением сорных трав – полыни, лебеды, амброзии...

Интенсивность пыления растений достигает максимума в ранние утренние часы, ее снижение происходит к вечеру и минимальна в ночное время.

Типичные проявления поллиноза:

- слезотечение;
- светобоязнь;
- выраженное покраснение конъюнктив глаз;
- резкий зуд и отек век;
- ощущение «песка» в глазах;
- зуд в носу и носоглотке, затруднение носового дыхания;
- приступы чихания с выделением обильной прозрачной жидкости.

**Больным поллинозом в период цветения растений необходимо соблюдать определенные меры предосторожности:**

- не следует посещать загородную зону, парки и скверы в городе;
- чтобы уменьшить поступление пыльцы в жилище, окна и двери помещений нужно держать, по возможности, закрытыми, а форточки занавешивать мокрой марлей или тканью;
- проветривать помещение после дождя и вечером;
- ежедневно проводить влажную уборку;
- использовать в доме очистители воздуха или кондиционеры;
- выходя на прогулку, следует защищать глаза плотно прилегающими очками, а после возвращения с улицы – поменять одежду, прополоскать рот, промыть глаза.

Поллиноз – заболевание, которое можно контролировать. Во избежание аллергических реакций на пыльцу растений и нежелательных их последствий придерживайтесь предложенных рекомендаций. И обязательно проконсультируйтесь у врача.

Будьте здоровы!