

Консультация [www.mammolog.online](http://www.mammolog.online)

Консультация [www.венеролог.онлайн](http://www.венеролог.онлайн)

**Борьба на невидимом фронте.** Многие раздражители – пыль, плесень, пылевой клещ, древесный дым приезжают в ваш дом на обуви .

Положите резиновый коврик у входа – его легче мыть .

Идеальный

, но не всегда выполнимый вариант : оставить всю обувь за порогом или хотя бы в обувном

шкафу

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - [Диагностика и лечение в Таганроге](#)

**Чаще делайте уборку.** Чем больше «пылесборников» в квартире, тем выше шансы на очередной приступ

Если  
все-таки  
без  
ковров  
и  
подушек  
жизни  
нет,  
изучите  
рынок  
специальной  
бытовой  
техники

Слышали  
ли  
вы  
о так  
называемых  
гипоаллергенных  
пылесосах  
с  
фильтром  
HEPA  
?  
Он  
улавливает  
98%  
мелчайших  
частиц  
, а  
значит  
, вам

Автор: <http://www.zdorovieinfo.ru>

19.04.2011 07:48 - Обновлено 16.05.2018 14:08

---

не  
грозит  
НИ  
пылевой  
клещ

,

НИ  
аллергенная  
пыльца

,

которая  
летит  
в  
открытые  
окна  
в  
период  
цветения  
. Эти  
фильтры  
незаменимая  
вещь  
на  
случай

,

если  
у вас  
есть  
кошки  
или  
собаки

,

от  
которых  
, как  
известно

,

шерсти  
в  
доме  
СТОЛЬКО  
, что  
МОЖНО  
варежки  
вязать  
. И

Автор: <http://www.zdorovieinfo.ru>

19.04.2011 07:48 - Обновлено 16.05.2018 14:08

---

обычные  
фильтры  
с нею  
не  
справляются

. Существуют  
также  
гофрированные  
бумажные  
фильтры  
и  
электростатические  
фильтры

,  
по  
эффективности  
они  
не  
уступают  
гипоаллергенному  
HEPA

,  
но  
стоят  
дешевле

.

**ЧИТАЙ ТАКЖЕ - [Аллергия – болезнь 21 века](#)**

**Используйте ионизатор воздуха.** Он работает без всяких фильтров и вентиляторов

Схема  
его  
действия  
проста  
:  
он  
создает  
электрическое  
поле  
,

Автор: <http://www.zdorovieinfo.ru>

19.04.2011 07:48 - Обновлено 16.05.2018 14:08

---

которое  
притягивает  
и  
ионизирует  
мельчайшие  
взвешенные  
частицы  
пыли

.

Ионизированная

пыль

оседает

на

стенах

и

полу

гораздо

быстрее

, чем

обычная

,

поэтому

возле

этого

аппарата

стоит

убирать

чаще

.

Однако

будьте

внимательны

при

выборе

ионизатора

-

некоторые

модели

производят

оzone

, что как раз

вредно

для

аллергиков

:

ozone

Автор: <http://www.zdorovieinfo.ru>

19.04.2011 07:48 - Обновлено 16.05.2018 14:08

---

раздражает  
слизистую  
и  
усугубляет  
симптомы  
аллергии

.

**Чаще промывайте нос.** Приобретите специальный чайничек для промывания носа, так называемый нетипот. Как правило, в нетипот заливается теплый солевой раствор, затем человек наклоняется над раковиной, и вливают раствор по очереди в каждую ноздрю. Можно изловчиться и обойтись одной струей – пустить ее из одной ноздри в другую, но это требует определенного навыка. Если у вас нет нетипота, возьмите спринцовку.

**Применяйте лекарства.** Сегодня существует огромный выбор безрецептурных препаратов от сезонных проявлений аллергии:  
: таблетки,  
, глазные капли,  
, назальные спреи.

.

Антигистаминные средства смягчают аллергические реакции: чих, слезящиеся глаза

Автор: <http://www.zdorovieinfo.ru>

19.04.2011 07:48 - Обновлено 16.05.2018 14:08

---

,  
аллергический  
насморк

. Противоотечные  
средства  
помогут

,  
если  
забит  
нос.

Но  
будьте  
осторожны

—  
применение  
такого  
средства  
свыше  
трех  
дней  
подряд  
даст  
обратный  
эффект

.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - [Аллергия на холод](#)

**Не увлекайтесь увлажнителями воздуха.** Пылевой клещ живет повсюду: в матрасе, в набивке дивана, в ворсе ковра. Он главный виновник вашей аллергии. И если у вас постоянно работает увлажнитель, то в квартире создаются идеальные условия для клеша – влажный теплый воздух. Тем не менее, увлажнять воздух необходимо – прибитая влагой пыль не будет летать по дому. К тому же излишне сухой воздух раздражает слизистую носоглотки. Страйтесь поддерживать оптимальный уровень влажности в квартире: 30% - 50%. Определить уровень влажности поможет гигрометр.

**Наведите порядок в постели.** Пылевой клещ обожает перьевые подушки. Там ему и тепло  
и

Автор: <http://www.zdorovieinfo.ru>

19.04.2011 07:48 - Обновлено 16.05.2018 14:08

---

МЯГКО

. Так что

от

пера

и

пуха

лучше

избавиться

и

приобрести

подушки

с

искусственным

гипоаллергенным

наполнителем

.

Кстати

, чем

меньше

в

доме

диванных

подушек

, тем

лучше

. А

матрасы

на

время

вашего

отъезда

в

отпуск

можно

закрыть

специальными

чехлами

,

чтобы

не

копили

пыль

к

вашему

возвращению

.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - [Аллергии &ndash; нет!](#)

**Смените тряпку, который вы вытираете пыль.** В отличие от обычной хлопчатобумажной ткани – будь то старое полотенце или футболка, тряпка из микрофибры буквально притягивает частицы пыли, создавая в своих волокнах статический заряд. При этом ее можно стирать. Чтобы протереть мелкие предметы, возьмите перчатки из микрофибры, а для очистки электронных приборов купите специальную ткань.

**Не забывайте о маске и перчатках.** При любой уборке обязательно используйте их. Дело в том, что наводя порядок в доме или копаясь в огороде, вы волей-неволей поднимаете целое облако аллергенов, которые могут находиться как в пыли, так и в частицах кожи и шерсти ваших животных.

**Избавляйтесь от плесени.** Это аллерген, который живет в теплых влажных местах, в первую очередь на кухне и в ванной. Бороться с плесенью просто: чистите, дезинфицируйте, вытирайте насухо. Используйте мыло, воду и жесткую щетку. Для дезинфекции возьмите 5% раствор хлорки, перекись водорода или уксус. А в будущем используйте вытяжку, чтобы убрать влажный воздух и не допустить возвращения плесени.

**Мойте ваших зверей.** Шерсть домашних животных на первом месте в списке аллергенов. Регулярно купайте ваших питомцев с шампунями или протирайте шерсть влажной тряпкой. Смените коврик из ткани или любимую подушку вашего зверя на постель из легко моющегося материала. Или протирайте его место отдыха хотя бы раз в неделю.

**Стирайте игрушки.** В них, как и в диванных подушках, полно грязи и пылевого клеща. Не храните игрушки на кровати или диване. При выборе игрушки обращайте внимание – можно ли ее мыть. И минимум раз в неделю протирайте их тряпкой или отправляйте в стиральную машину.

Автор: <http://www.zdorovieinfo.ru>

19.04.2011 07:48 - Обновлено 16.05.2018 14:08

---

[\*\*Запись на консультацию по телефону: 8 \(8634\) 36 46 01 в Таганроге\*\*](#)

Клиника работает ежедневно.

Часы приема врачей – с 10.00 до 15.00.

Суббота - с 10.00 до 13.00

E-mail: [klinika@vvi-klinika.ru](mailto:klinika@vvi-klinika.ru)

Лицензия № ЛО-61-01-001709