Автор: http://www.superstyle.ru/
06.04.2010 08:14 - Обновлено 09.09.2011 15:28

Аллергия - одна из наиболее распространенных на Земле болезней. По статистике, э
тим
заболеванием
страдает
каждый
пятый
житель
нашей
планеты
:
каждый
шестой
американец
,
каждый
четвертый
немец
и
каждый
третий
россиянин
.
Усиление
аллергенной
нагрузки
на
человека
привело
к
тому
, что
за
последнее
два
десятилетия
недуг
стал
встречаться
чаще
в 3-4
раза
.
Ухудшающаяся
экологическая
ситуация
,

нерациональное
питание
,
излишняя
лекарственная
терапия
,
бесконтрольное
использование
антибиотиков
,
стрессовые
нагрузки
,
малоподвижный
образ
жизни
,
изменения
в
климате
- все это
повышает
подверженность
организма
человека
воздействию
аллергенов
. И
если
XX век был
веком
сердечно-сосудистых
заболеваний
,
то
век
нынешний
по
прогнозам
Всемирной
организации
здравоохранения
станет
веком
аллергии

.

Термин " аллергия "

Главное для лечения аллергии - выявить тот аллерген, который и вызывает недомогание . Но существует определенная сложность . Дело в том, что так называемая однокомпонентная аллергия встречается крайне редко . Как правило , человек , реагирующий на один из аллергенов , дает негативную реакцию и на другие . Если у вас, например , аллергия на полынь

,
то
ждите
подобной
реакции
и
на
георгин
,
ромашку
,
одуванчик
,
подсолнух
,
цитрусовые
,
череду
,
подсолнечное
масло
. А зна

© 2010 Thinkstock Откажитесь от прогулок за городом, не выходите на улицу в
жаркую
ветреную
погоду
,
старайтесь
гулять
после
дождя
, в
пасмурные
дни,
когда
пыльца
прибита
к
земле
,
установите
в
квартире
и
офисе

кондиционеры
и
увлажнители
воздуха
.
Если
кондиционеров
нет,
защитят
и
натянутые
на
оконные
проемы
марлевые
сетки
,
которые
,
однако
,
необходимо
регулярно
смачивать
и
периодически
менять
.
Выходя
на
улицу
,
надевайте
солнцезащитные
очки
,
после
прогулки
принимайте
душ,
чаще
промывайте
глаза
и нос.

Основными лекарствами для лечения аллергического насморка, главного проявлен

ия поллин
оза , сл
ужат
антигистаминные
препараты
и
гормональные
спреи
для
носа
(при
необходимости
их
применяют
одновременно
). Эти
же
средства
,
наряду
со
специальными
глазными
каплями
,
помогают
бороться
с
конъюнктивитом
.

Антигистаминные таблетки подразделяют на

Предпочтение следует отдавать "новым" антигистаминным препаратам - как более безопасным и удобным. Их принимают 1 раз в сутки, они быстро снимают зуд в носу, чихание, выделения из ноздрей, но слабо действуют на заложенность нашего органа обоняния. Какой именно приобрести препарат, вам подскажет врач.

Иллюстрации с сайта: © 2010 Thinkstock .