

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](#) .