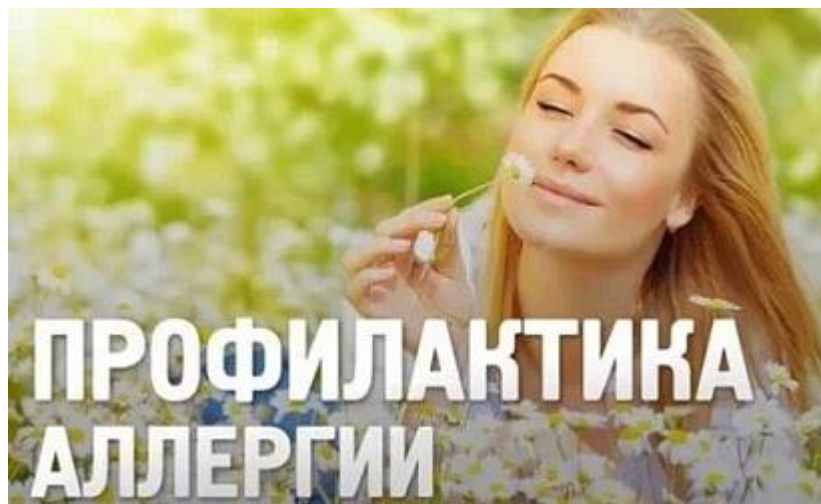




Аллергия — это повышенная чувствительность организма к определенным веществам, называемым аллергенами.

Аллергические реакции могут возникнуть в любом возрасте и проявляться по-разному: от насморка и зуда до тяжёлых состояний, таких как анафилактический шок.

Профилактика аллергии направлена на предотвращение контакта с этими веществами и снижение риска развития аллергической реакции. Вот основные меры профилактики аллергии:

Первичная профилактика

Первичная профилактика включает мероприятия, направленные на предупреждение возникновения аллергических заболеваний у здоровых лиц:

1. **Минимизация контактов с потенциальными аллергенами:**

- Избегайте помещений с повышенной влажностью, где могут размножаться плесневые грибы.
- Регулярно проводите уборку дома, особенно в местах скопления пыли.
- Используйте гипоаллергенные постельные принадлежности и моющие средства.

1. **Соблюдение правил гигиены животных:**

- Если у вас есть домашние животные, регулярно мойте их и чистите мебель, ковры и шторы.

1. **Здоровый образ жизни:**

- Соблюдайте сбалансированную диету, богатую витаминами и минералами.
- Занимайтесь физической активностью, чтобы поддерживать иммунитет.

1. **Избегание курения и пассивного курения:**

- Курение и воздействие табачного дыма могут усиливать симптомы аллергии.

1. **Регулярное медицинское обследование:**

- Посещайте врача-аллерголога для своевременного выявления и лечения возможных аллергических реакций.

Вторичная профилактика

Вторичная профилактика предназначена для предотвращения обострения существующих аллергических заболеваний:

1. **Элиминационные диеты:** исключить из рациона продукты, вызывающие аллергические реакции;
2. **Медикаментозная терапия:** принимайте антигистаминные препараты, назначенные врачом, для снижения симптомов аллергии.
3. **Иммунотерапия:** специфическая иммунотерапия (СИТ) помогает снизить чувствительность организма к аллергенам;
4. **Использование защитных средств:** носите защитные маски и очки при работе с пылью растений или химическими веществами;

5. **Психологическая поддержка:** стресс и эмоциональное напряжение могут усугублять симптомы аллергии, поэтому важно научиться справляться со стрессом.

Следуя этим рекомендациям, Вы сможете значительно снизить риск развития аллергических реакций и улучшить качество своей жизни.

Если Вы заподозрили аллергию, обязательно обратитесь к врачу. Врач аллерголог-иммунолог проведет обследование, выявит аллергены, вызывающие реакцию, назначит лекарственные препараты и даст рекомендации по организации быта. Регулярно наблюдайтесь у врача, в том числе и вне сезона обострения. В случае развития острых аллергических реакций необходимо незамедлительно обратиться за медицинской помощью.

Ваше здоровье — в Ваших руках!