

Аллергия



Что делать в сезон цветения



здоровье



Когда начинается сезон аллергий

Как правило, в конце апреля — начале мая. В это время зацветают деревья, пыльца которых может вызывать поллиноз. Среди них — ольха, лещина и берёза.

В этом году из-за тёплой зимы в средней полосе эксперты ожидают, что **сезонные аллергии могут проявиться раньше — уже в середине апреля.**



Как понять, что у вас сезонная аллергия



Симптомы:

- чихание
- зуд в глазах
- слезотечение
- заложенность носа

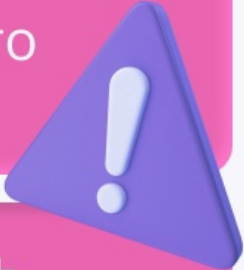


В отличие от ОРВИ, эти симптомы за семь — десять дней не проходят. Чтобы узнать, есть у вас аллергия или нет, обратитесь к врачу.



Как облегчить симптомы

Держите при себе препараты, которые выписал вам врач. Принимайте их по его рекомендациям.



Следите за чистотой в доме. Старайтесь держать окна закрытыми, чтобы пыльца не попадала в квартиру. Если у вас стоит кондиционер — не забывайте вовремя менять фильтр. **Регулярно вытирайте пыль и мойте пол, чаще меняйте постельное бельё, стирайте шторы и покрывала.**

Соблюдайте диету. Исключите свежие фрукты с косточками, орехи, зелень, квас и мёд: эти продукты могут усилить симптомы.

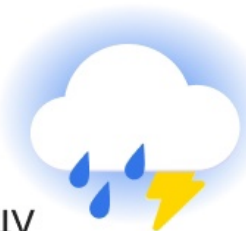
Выход на улицу — по правилам

Старайтесь меньше выходить из дома.

Вернувшись с улицы, переоденьтесь и примите душ.



Следите за прогнозом погоды. В сухие и ветреные дни пылицы больше, а в дождь выходить на улицу будет комфортнее.



Защищайте глаза и нос. Носите солнцезащитные очки и при необходимости — медицинскую маску.

