**[Весняна алергія: методи лікування](http://kayiles.ru/page/vesnjana-alergija-metodi-likuvannja" \o "Весняна алергія: методи лікування)**



**Весна у розпалі, розпускаються перші квіти - і у багатьох людей різко погіршується самопочуття. З очей течуть сльози, ніс постійно закладений, в горлі дере. Це - прояви весняної алергії. Чому ж організм може так реагувати на пилок рослин і інші фактори навколишнього середовища?**

Алергія являє собою захворювання імунної системи, обумовлене генетичними особливостями.

Проявляється воно у вигляді підвищеної чутливості організму до певних речовин. Алергологи стверджують, що така реакція може бути викликана абсолютно будь-якою речовиною, крім дистильованої води. Чинники, що викликають алергію, називають алергенами. Останні бувають харчовими (будь-які продукти), пилковими (пилок злаків, дерев, трав), епідермальними (волосся, пір'я, шерсть, шкіра, лупа, нігті і т.п.), побутовими (домашній пил, пиловий кліщ), лікарськими (будь- лікарський препарат або продукт його обміну), бактеріальними, грибковими, хімічними і так далі.

*Якщо у людини є спадкова схильність до алергії, він сприйнятливий до певних алергенів*. При контакті з цими речовинами реакція зазвичай спостерігається не відразу. Поступово в організмі накопичуються особливі білки і імунні клітини, які реагують саме з даним алергеном (або групою подібних речовин). Коли їх стає багато, виникає алергічна реакція. У різних внутрішніх органах виникають запальні процеси, які проявляються у вигляді набряклості, порушення структури тканин, підвищення температури, зниження функціонування, хворобливості, сильного свербіння. Прояви алергії не залежать від причин, які привели до її розвитку. У однієї людини найбезпечніший алерген у невеликій концентрації може викликати важку реакцію, в іншого навіть великі дози призводять до легкого нездужання.

*Весняна алергія звичайно має респіраторний характер, оскільки її найчастіше викликає пилок рослин, що потрапляє в органи дихання.*На тлі нездужання розвиваються **алергічний риніт** (запалення слизової оболонки носа), **бронхіт**або **бронхіальна астма, кон'юнктивіт, кератит, блефарит**. Першими ознаками неблагополуччя можуть стати задишка, безпричинний кашель, порушення дихання (утруднення видиху), чхання, закладеність носа, сильний нежить. Також спостерігаються набряклість очей, почервоніння слизової оболонки століття з характерним відчуттям "піску в очах", свербіж, рясне сльозотеча. У рідкісних випадках може розвинутися тяжке ускладнення - набряк Квінке, що вимагає негайного медичного втручання.

**Чому ж весняна алергія виникає саме в цю пору року?**Весна активізує діяльність всіх органів і систем. У поєднанні з природним авітамінозом це призводить до зростання навантаження на організм. Починають цвісти різноманітні рослини, пилок швидко розноситься вітром, потрапляє на слизові оболонки очей і носа, проникаючи в дихальні шляхи. За даними досліджень, близько 250 мільйонів людей щорічно страждають від алергічного риніту, в народі званого сінну лихоманку.

**На жаль, вилікуватися від алергії цілком неможливо**. Занадто складний і багатогранний механізм її виникнення, і сучасна медицина поки не навчилася радикально вирішувати цю проблему. Але самопочуття алергіка неважко полегшити, якщо звернутися до лікаря і дотримуватися всі його рекомендації.

Для початку обов'язково слід визначити, на який чинник навколишнього середовища організм реагує алергічною реакцією. В аллергоцентра проводять спеціальні тести (наприклад, шкірні проби, а також дослідження крові), які дозволяють виявити алерген. Зазвичай причиною весняної алергії стає пилок рослин. Організмом вона розпізнається як небезпечне чужорідне речовина, імунна система відразу ж активізується і починає боротися з алергеном, як з бактеріями або вірусами. У кров надходить хімічне з'єднання під назвою гістамін. Саме воно викликає всі неприємні симптоми - свербіж, чхання, подразнення слизових оболонок, сльозотеча і нежить. Уникнути контакту з пилком досить складно - вітер переносить її на сотні кілометрів від квітучих рослин.

Найчастіше весняну алергію викликають дерева (ясен, вільха, бук, осика, бузина, кедр, тополя, в'яз, кипарис, ялівець, клен, тутовнік, дуб, сосна, верба), а також деякі чагарники і трави (переважно злакові). Симптоми подразнення слизових загострюються у вітряні дні, оскільки в цей час вміст пилку в повітрі помітно зростає. У дощ, навпаки, пилок прибиває до землі, і дихати стає легше.

**Що ж робити, якщо у вас немає можливості поміняти клімат і перебратися в місцевість, де не ростуть ваші "особисті" рослини-алергени?**Для початку, зверніться до лікаря для підбору медикаментів. Самолікування неприпустимо, оскільки в кожному випадку ліки призначають індивідуально. При весняної алергії рекомендується прийом антигістамінних засобів. Вони знижують рівень гістаміну в крові, полегшують стан, знижують набряклість і запалення. Якщо у вас весняна алергія проявляється тільки у вигляді нежиті або кон'юнктивіту, використовуйте препарати у вигляді крапель або спреїв. Подібні ліки не лікують алергію, але дозволяють вести нормальний спосіб життя.

Протинабрякові засоби призначають при сильному алергічному риніті, запаленні слизової оболонки повік, припухлості шкіри обличчя. Вони сприяють зменшенню продукування носовій слизу, допомагають усунути набряки. Іноді подібні медикаменти застосовують разом з антигістамінними.

Приймаючи антигістамінні препарати за призначенням лікаря, пам'ятайте про те, що ці ліки дуже часто викликають **сонливість**. Тому, якщо ваша робота вимагає від вас максимальної зосередженості, попросіть доктора порадити вам сучасні засоби, позбавлені цього побічного ефекту. Ні в якому разі не перевищуйте дозування, інакше замість лікування від алергії ви отримаєте неприємні ускладнення.

Іноді антигістаміни та інші доступні протиалергічні засоби виявляються малоефективними. Причиною невдачі можуть стати індивідуальні особливості організму, сильно виражена алергія, наявність супутніх захворювань. У подібних випадках лікар повинен підібрати альтернативне лікування. Можливо, буде потрібно призначення кортикостероїдів, сильнодіючих препаратів у вигляді ін'єкцій тощо В деяких випадках допомагає сенсибілізуюча терапія - хворому вводять алерген в невеликих дозах, поступово збільшуючи концентрацію. Вважається, що при цьому організм набуває стійкість до дратівної фактору. На жаль, даний метод лікування не завжди допомагає позбутися від весняної алергії.

**Народні методи лікування найчастіше не допомагають при вираженій алергії.**Трав'яні настої і відвари в деяких випадках полегшують стан, але іноді самі виявляються алергенами. Іноді лікарі рекомендують прийом сечогінних трав'яних зборів для усунення набряклості (в якості додаткового лікарського засобу). Дуже корисні промивання носа фізіологічним розчином (його можна придбати в аптеці) або ж сольовим розчином із содою, приготованим в домашніх умовах (на 1 л води 1 чайна ложка морської солі і 1 чайна ложка харчової соди). Фізрозчин використовувати зручніше - його можна витягати з стерильною ємності шприцом і відразу ж промивати носові ходи. При цьому алергени, що потрапили на слизову оболонку, змиваються, дихання стає вільним, поліпшується самопочуття.

Зрозуміло, без профілактики теж не обійтися. Якщо ви не будете дотримуватися розумних запобіжних заходів в період загострення алергії, ліки можуть виявитися неефективними. При весняної алергії постарайтеся без крайньої необхідності не виходити на вулицю - в приміщенні концентрація небезпечної для вас пилку набагато менше. Вранці її більше, ніж у вечірній час, дана обставина також слід врахувати.

Користуйтеся очисниками повітря, щоб уникнути частого провітрювання - разом з корисним киснем з вулиці неодмінно прилетить пилок. Якщо такого приладу у вас немає, трохи виправити ситуацію допоможуть часті сітки, що встановлюються на вікна - їх необхідно дуже часто зволожувати. Не забувайте чистити фільтри кондиціонера, щоб у ваш будинок проникав тільки "знешкоджений" повітря.

Домашній пил може посилити весняну алергію, тому приділіть достатньо уваги щоденному прибиранню. Протирайте всі горизонтальні поверхні спеціальними серветками, не забувайте про вентиляційних ходах. Дуже добре, якщо у вас є миючий пилосос - він допоможе вам позбутися не тільки від бруду та пилу, але і від пилку, що потрапляє в ваш будинок на одязі і взутті.

***Якщо у вас щорічно з'являються симптоми весняної алергії, заздалегідь відвідуйте лікаря. Оновлюйте вашу аптечку (фармацевтична промисловість постійно пропонує нам нові, більш досконалі препарати), стежте за тим, щоб необхідні вам ліки не закінчувалися. Постарайтеся не засмічувати організм шлаками - дотримуйтеся розумної дієти, відмовтеся від потенційних харчових алергенів (продуктів з консервантами, ароматизаторами, підсилювачами смаку). Дітям-алергікам навесні небажано робити щеплення, а також планувати на цей час будь-які медичні втручання.***