ПРЕСС-РЕЛИЗ

К Всемирному Дню борьбы с аллергией



 Всемирный день борьбы с аллергией отмечается ежегодно 8 июля.

Событие учреждено в 2005 году по решению Всемирной организации по аллергии и Всемирной организации по иммунопатологии. Цель праздника – информирование общественности о симптомах недуга, пропагандирование регулярных обследований.

 Термин «аллергия» ввел в 1906 году детский врач Клеменс Фон Пирке.

Симптомы известны с давних времен. Первое упоминание об аллергии встречается в Древнем Египте, однако масштабное ее изучение началось только в XIX столетии.

Треть взрослых жителей России и четверть детей страдают от отклонений, которые вызваны аллергией. Они более распространены в крупных городах.

Наиболее распространенная хроническая болезнь на Земле – бронхиальная астма.

Аллергию могут вызывать клещи, насекомые, пыльца растений, консерванты, красители пищевых продуктов, фармацевтические средства, животные. Для противодействия процессу применяют антигистаминные препараты.

Недуг может вызывать головные боли, бессонницу, снижать память и познавательные способности. От него страдает эндокринная и нервная системы.

 Иммунная система человека непрерывно ведет борьбу с болезнетворными микроорганизмами и инородными частицами. Если в защите случаются сбои или отклонения, это приводит к возникновению сыпи, отеков, воспалений, - то есть проявлению аллергической реакции. Эти симптомы не только мешают полноценной деятельности, но и напрямую угрожают здоровью и жизни в целом. Недугу больше подвержены жители мегаполисов и крупных городов. Их иммунитет, который и без того слабее чем у селян, подвержен негативному влиянию загрязненной окружающей среды, синтетики и химикатов в продуктах питания.

Причинами такого иммунопатологического процесса могут быть следующие аллергены:

* Пыль, обитающие в ней клещи и продукты их жизнедеятельности;
* Пыльцевые зерна цветов и растений;
* Отдельные медицинские препараты;
* Пищевые аллергены;
* Пчелиный и осиный яды;
* Чистящие средства химического происхождения.

Чтобы не заболеть, поможет профилактика аллергических реакций:

* Не контактируйте с аллергенами. Доказано, что аллергеном может быть любое вещество, но некоторые вещества (например, пыль, цитрусовые продукты, кошачья шерсть и другие) гораздо чаще провоцируют аллергию, чем другие. Рекомендуется исключить из своего рациона продукты, которые относятся к аллергенам. Также следует избегать запахов, которые вы плохо переносите.
* Делайте влажную уборку чаще. Пыль и различные микроорганизмы являются сильными аллергенами, поэтому нужно убирать свой дом чаще. Врачи советуют делать влажную уборку не менее 1 раза в неделю. Для мытья пола можно воспользоваться различными гипоаллергенными моющими веществами, а на пылесос желательно установить HEPA-фильтр.
* Стирайте свои вещи чаще. Некоторые болезнетворные микроорганизмы, провоцирующие аллергию, обитают в белье и грязных вещах. Поэтому нужно стирать свою одежду на реже 1 раза в неделю. Во время стирки отдайте свое предпочтение гипоаллергенным порошкам, а температура воды во время стирки должна быть не менее 60 градусов.
* Промывайте свой нос солевым раствором. Врачи советуют промывать свой нос в профилактических целях хотя бы 1 раз в день при помощи солевого раствора (также можно промывать нос при помощи различных спреев или морской воды).
* Не ходите по дому в грязной обуви. Малейшие частички пыли и грязи могут спровоцировать аллергию, поэтому очень важно сразу же разуваться при попадании в помещение.
* Добавьте в свой рацион жирную рыбу и натуральные специи. Некоторые исследования показывают, что некоторые вещества, содержащиеся в жирной рыбе, хрене и горчице, могут стимулировать выведение из организма аллергенов. Также из организма аллергены выводит куркума.
* Употребляйте фолиевую кислоту (витамин B9). Опыты показывают, что это вещество хорошо защищает организм от аллергии. В день желательно употреблять около 300-400 мкг вещества. Фолиевая кислота содержится в таких продуктах, как помидоры, груши, хлеб и так далее. Также можно приобрести фолиевую кислоту в таблетках. Некоторые врачи советуют отдать предпочтение таблеткам, поскольку в них содержится фиксированное количество фолиевой кислоты, тогда как в различных продуктах содержание этого вещества может сильно варьироваться.