

Профилактика аллергических заболеваний

Выполнила студентка ТГМУ
415 группы лечебного факультета
Остроглазова Екатерина Сергеевна

Аллерг

ия

ЭТО ПАТОЛОГИЧЕСКАЯ, Т.Е. НЕАДЕКВАТНАЯ РЕАКЦИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ КОНКРЕТНОГО ЧЕЛОВЕКА НА КАКОЕ-ТО ВЕЩЕСТВО — АЛЛЕРГЕН.



Статистика аллергических заболеваний

По данным Всемирной организации здравоохранения, аллергией страдает 30% населения Земли. Как правило, это жители высокоразвитых стран. Главные факторы заболевания - загрязнение окружающей среды, переизбыток химических добавок и консервантов в пище, стресс, вредные условия труда.



Основные проявления

аллергии:

- неприятные ощущения в полости рта, заложенность, насморк, чихание, сухой кашель
- зуд глаз, покраснение, повышенное слезотечение
- зуд, покраснение кожи, появление на ней высыпаний, крапивницы
- отёки, в частности лица или век



Типы

1. Пищевые аллергены (например, рыба, мясо, яйца, молоко, шоколад, орехи, цитрусовые, клубника, бобы, томаты)

Аллергенами могут быть и добавленные к пищевым продуктам химические вещества (антиокислители, красители, ароматические и др.)

2. Домашняя пыль, плесень
3. Частицы эпидермиса и шерсть животных
4. Пыльца растений



Типы

аллергенов

2. Бытовая химия (ароматизаторы, мыла, стиральные средства, средства для мытья посуды и др.)
3. Косметические средства (красители для волос, бровей и ресниц, парфюмерные вещества, жидкости для укладки и завивки волос и др.)
4. Дым сигарет, кальяна
5. Промышленные аллергены (скипидар, масла, никель, хром, мышьяк, деготь, дубильные вещества, красители, танин, лаки)
6. Лекарства



Профилактические

- Отказ от вредных привычек
- Занятия физической активностью
- Правильное питание, ограничение приема продуктов, содержащих красители, консерванты
- Отказ от приема лекарственных препаратов без назначения врача



Профилактические меры

- Ограничение применения бытовой химии
- Регулярная влажная уборка и проветривание жилого помещения
- Поддержание баланса психоэмоционального фона
- Лучшая профилактика аллергии у детей до года – кормление грудью матери. В случае, когда кормление грудным молоком невозможно, для прикорма используют только высококачественные адаптированные смеси. Молоко коровы не нужно давать детям до года, белок содержащейся в нем – сильный аллерген.



В

заключение

Очень важно при первых симптомах аллергического заболевания обратиться к врачу для постановки диагноза и лечения. При раннем начале лечения, оно наиболее эффективно. Заболевание не переходит в трудно корректируемую фазу.

В части случаев достаточно будет ограничиться диетой, соблюдением режима дня, гипоаллергенного быта, отсутствием контакта с аллергеном, не применяя медикаменты. В запущенных случаях труднее помочь, требуется применение медикаментозных средств, чаще развиваются осложнения, которые снижают качество жизни.

