

**«Mens sana in corpore sana» -**

**Надо стремиться к тому,  
чтобы в здоровом теле был здоровый дух.**

**Римский поэт Ювенал**

### **Ловушки для поллиноза**

Количество случаев аллергических реакций у людей в мире, к сожалению, не снижается. И симптомы этого недуга известны с давних времен, а серьёзные исследования медиков по диагностике, лечению и профилактике начались только в XIX столетии. Было установлено, что аллергию могут вызывать насекомые, клещи, пыльца растений, животные, различные консерванты и красители пищевых продуктов. На Юге России, особенно в Краснодарском и Ставропольском краях, внимание привлекли массовые «простуды» с середины лета и вплоть до сентября, причиной которых была пыльца злостного карантинного сорняка амброзии, а заболевание стало известно как поллиноз. К сожалению, выяснилось, что вызывать аллергические реакции может пыльца и других злаковых трав, кустарников, деревьев. Приближается август, а вместе с ним и «сезон» амброзийных поллинозов, когда у взрослых и детей появятся насморк, приступы чихания, кашель, зуд глаз, слезотечение, головные боли. Семена амброзии прорастают в мае-июне и в этот период лучше всего уничтожать сорняк, поскольку растение безопасно из-за отсутствия пыльников. Амброзию нужно вырывать обязательно с корнем, а в период пыления (август – сентябрь) сорняк можно уничтожать только в специальной защитной одежде, и делать это должны люди не склонные к аллергии. Но, к сожалению, очень часто компании по уничтожению сорняка приходят именно в период массового цветения, что приводит к появлению новых больных. Как избежать проявлений поллиноза или максимально снизить их, рассказывает **главный внештатный аллерголог-иммунолог министерства здравоохранения и заведующая отделением аллергологии краевой больницы, доктор медицинских наук, профессор Ольга Уханова**. Аллергологи рекомендуют соблюдать следующие правила:

- Прежде всего, обратитесь к врачу - аллергологу.
- Самая эффективная профилактика обострения поллиноза - выезд за пределы края в северные регионы страны, в горы Кавказа, на море, где пыльцы нет или её количество в воздухе из-за влажности минимально.
- Не стоит выходить в жаркую, ветреную и солнечную погоду из дома, особенно по утрам.

- Надо носить одежду с длинным рукавом и головной убор, солнцезащитные очки, медицинские маски.
- Чтобы смыть пыльцу с кожи и волос, после пребывания на улице ежедневно принимайте душ.
- В автомобиле и в доме плотно закрывайте окна.
- Исключите из своего рациона мед, арбузы, дыни, подсолнечное масло, семена подсолнечника или тыквы. А также сборы лекарственных трав, которые могут вызвать дерматит, крапивницу, приступы бронхиальной астмы.
- Промывайте нос и защищайте глаза очками.
- В квартире желательно пользоваться кондиционером с фильтрами.
- Регулярно проводите в доме влажную уборку.

С апреля 2018г. с помощью пылевой ловушки возобновлено наблюдение (мониторинг) за количеством пыльцы и плесневых грибов в атмосферном воздухе Ставрополя. Основная задача - создание аэропаллинологической сети на Юге России, что позволит создать карту цветения аллергенных растений и плесневых грибов. Так как больным поллинозом рекомендуется избегать контакта с пыльцой, то они с помощью карты смогут регулярно следить за количеством пылевых зерен в воздухе. Планируется увеличение количества ловушек пыльцы, в том числе на курортах КМВ и восточных районах Ставрополя, а также в экологически неблагоприятных территориях. Всё это поможет больным, страдающим аллергией к пыльце растений и спорам плесневых грибов, своевременно принимать профилактические меры. Данные пылевого мониторинга можно увидеть на сайте <https://allergotop.com/>, [www.eas-society.org](http://www.eas-society.org).

**25.07.18.**

**Игорь Долгошеев,**

**специалист по связям**

**с общественностью ГБУЗ СК «СКЦМП»**