



ДЕНЬ БОРЬБЫ С АЛЛЕРГИЕЙ
презентация

Что такое аллергия?

- **Аллергия** — типовой иммунопатологический процесс, выраженный сверхчувствительностью иммунной системы организма при повторных воздействиях аллергена на ранее сенсibilизированный этим аллергеном организм.



Причины, вызывающие аллергию

- Из-за чего появляется аллергия? Начнем с того, что этот вопрос до конца не изучен. Но, ученые уже успели выяснить, что аллергия представляет собой ответную реакцию организма на некоторые вещества.



Виды аллергии

- **Пищевая аллергия** — иммунологически обусловленная непереносимость белков пищи;



- **Лекарственная аллергия** - гиперчувствительность к компонентам современных препаратов;



- **Респираторная аллергия** — повышенная чувствительность к аэроаллергенам внешней среды.



Симптомы аллергии

- Симптомы аллергии зависят от типа аллергена, а точнее от места контакта аллергена с частью тела. Так в зависимости от места могут проявляться различные симптомы.
- В некоторых, очень редких, случаях аллергия может привести к развитию серьёзной аллергической реакции, которая называется **анафилактические шок**. Эта реакция может привести к смертельному исходу, если не предпринять каких либо мер.

Профилактика аллергии

Врачебная практика показывает, что аллергии достаточно плохо поддаются лечению.

Но избежать возникновение аллергического заболевания легко, если придерживаться простейших профилактических правил.



Профилактика аллергии — основные правила

Промывайте 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).

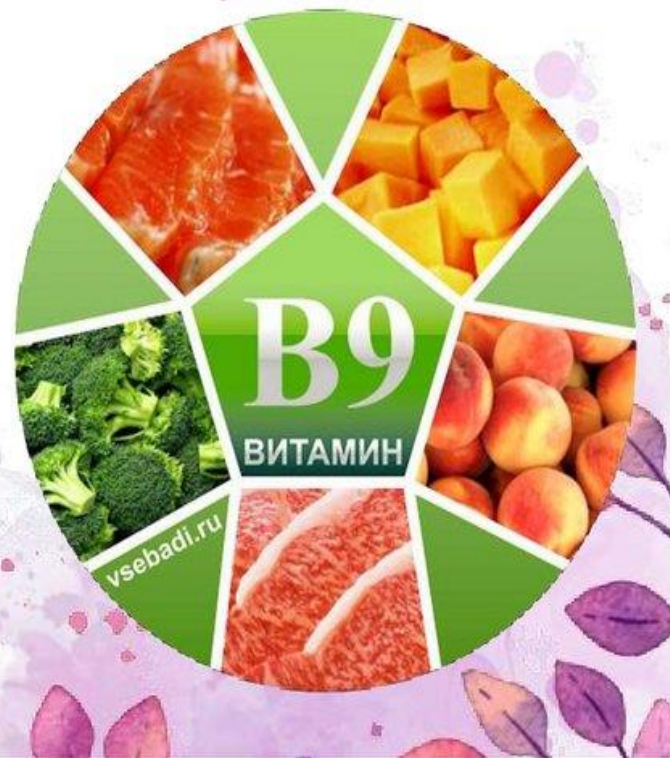


Профилактика аллергии — основные правила

Употребляйте фолиевую кислоту (витамин В9)!

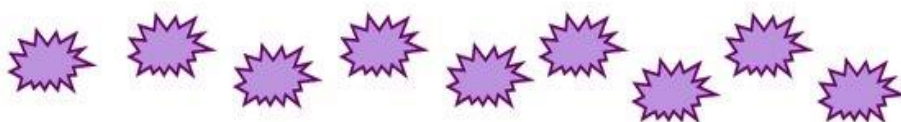
Фолиевая кислота содержится в таких продуктах, как помидоры, груши, хлеб и так далее. Также можно приобрести фолиевую кислоту в таблетках.

В день желательно употреблять около 300-400 мкг вещества.

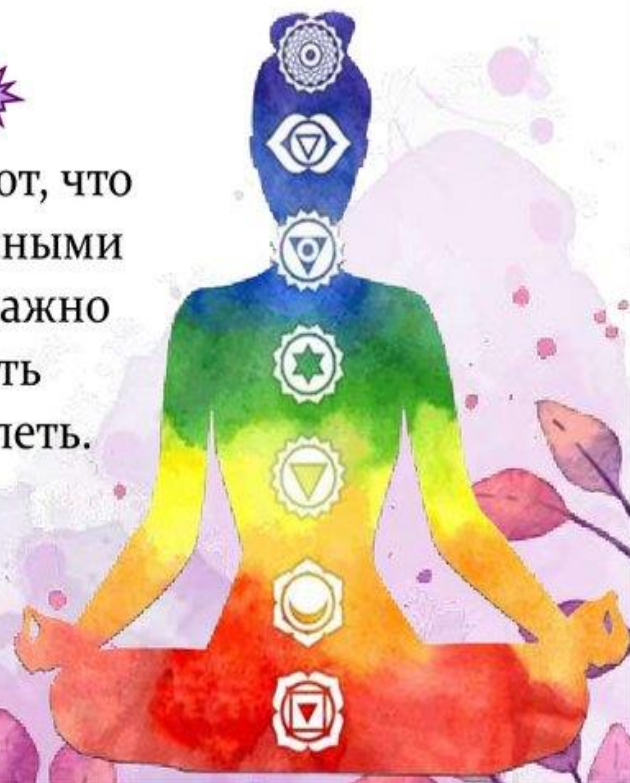


Профилактика аллергии — основные правила

Стабилизируйте свой психоэмоциональный фон!



Многочисленные исследования показывают, что при стрессе люди часто покрываются красными пятнами и начинают задыхаться. Очень важно контролировать свои эмоции и избегать травмирующих ситуаций, чтобы не заболеть.



Профилактика аллергии — основные правила

Не контактируйте с аллергенами!

Доказано, что аллергеном может быть любое вещество, но некоторые вещества (например, пыль, citrusовые продукты, кошачья шерсть и другие) гораздо чаще провоцируют аллергию, чем другие



Профилактика аллергии — основные правила

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.



Профилактика аллергии — основные правила

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.



Профилактика сезонной аллергии

Чтобы избежать острых аллергических реакций, соблюдать несколько простых правил:

Проведение специфической иммунотерапии, которая снижает чувствительность организма к аллергенам.

В период активного цветения растений желательно находиться дома.

Введение в организм витаминов группы В и С для укрепления иммунитета. Витамины можно употреблять в виде таблеток, так и в виде продуктов.

Профилактика сезонной аллергии

У многих людей весной возникает специфическая аллергия — ринит. Ринит представляет собой аллергическую реакцию на цветение трав, растений и некоторых деревьев.



Профилактика аллергии у детей

- Врачи рекомендуют приучать детей к занятиям лечебной физкультурой.
- Во время беременности врачи советуют отказаться от употребления следующих продуктов — клубника, шоколад, цитрусовые фрукты, экзотические продукты и т.д.



Профилактика аллергии у детей

- Самая эффективная профилактика аллергии у детей — кормление грудью.
- Малышу в первые годы жизни желательно не контактировать с домашними животными.



Общие принципы лечения аллергии

- Устранение контакта с аллергенами
- Фармакотерапия (антигистаминные препараты, топические и системные глюкокортикостероиды и др.)
- Аллерген-специфическая иммунотерапия





*Живи
без
аллергии*