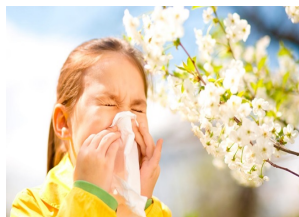


Автор: А. Зиновьева, помощник врача-гигиениста отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Сезонная аллергия – реакция организма на цветение и пыление растений.

Наиболее частой причиной сезонной аллергии является пыльца деревьев (весной). Самый распространенный аллерген среди деревьев – **пыльца березы**. Также к сезонным триггерам относятся:

**пыльца травы**

(конец весны и лето),

**пыльца сорняков**

(осень),

**споры грибков и плесени**

, рост которых усиливается в тёплое время года.

**Начальные проявления аллергии на пыльцу** – насморк, першение в горле, покраснение глаз, слезотечение, зуд, затрудненное дыхание.

### Рекомендации для аллергиков:

1. При появлении симптомов аллергии обратитесь к врачу для диагностики и лечения;
2. Следите за концентрацией пыльцы-аллергена через интернет-ресурсы или мобильные приложения (Яндекс.Погода);
3. В период обострения аллергии:
  - ограничьте пребывание на улице в период цветения;
  - установите дома систему очистки воздуха;
  - ежедневно проводите влажную уборку;
  - при возвращении с улицы примите душ, вымойте голову, переоденьтесь;
  - следите за рационом.
4. Не употребляйте в пищу свежие косточковые фрукты, орехи, зелень, а также специи, квас, мёд – это может усилить симптомы поллиноза.

