# **Аллергический насморк**

#

AS Ida-Tallinna Keskhaigla

Ravi 18, 10138 Tallinn

Rg-kood 10822068

Tel 666 1900

E-post info@itk.ee

Информационный материал для пациента

Цель данного информационного листка — предоставить пациенту информацию о сущности и возможностях лечения аллергического насморка. Также здесь приводятся практические рекомендации о том, как справиться с болезнью.

Аллергический насморк, или аллергический ринит — часто встречающаяся проблема со здоровьем. При аллергическом насморке слизистая оболочка носа подвержена аллергическому воспалению. Болезнь чаще возникает у людей с генетической предрасположенностью.

Основными симптомами аллергического насморка являются:

* обильные водянистые выделения из носа;
* зуд в носу, чихание, чувство жжения в носу;
* заложенность носа;
* нарушения обоняния и вкуса.

Также ему могут сопутствовать:

* зуд в глазах, покраснение, отечность вокруг глаз;
* слезотечение.

При аллергическом насморке может также возникать зуд в горле, во рту и ушах, тупая головная боль. Симптомы аллергического насморка могут быть очень утомительными. Он может сопровождаться нарушениями сна, снижением способности к концентрации и обучению, депрессией.

Симптомы аллергического насморка возникают при контакте с аллергенами или под действием различных неспецифических раздражителей.

|  |  |
| --- | --- |
| **Аллергены** | **Раздражители** |
| Цветочная пыльца | Табачный дым |
| Домашние пылевые клещи | Выхлопные газы, химикаты и растения с резким запахом |
| Шерсть, перхоть и выделения животных | Сухой воздух и сильный ветер |
| Споры плесневых грибов | Вирусные инфекции |
| Некоторые продукты питания | Некоторые лекарства |
|  | Эмоциональный стресс |

Сезонный аллергический насморк проявляется во время цветения деревьев и растений, вызывающих аллергию.

В случае круглогодичного аллергического насморка симптомы присутствуют в течение всего года. Чаще всего их вызывают домашние пылевые клещи, шерсть животных и споры плесени.

Если у Вас аллергия на цветочную пыльцу, симптомы аллергии также могут возникнуть при употреблении некоторых продуктов. Аллергический насморк может усугубиться, может возникнуть зуд во рту или горле, отек губ, сыпь в области рта, реже боли в животе или затрудненное дыхание.

Аллергический насморк зачастую сопровождается астмой. Иногда астма развивается в результате плохо вылеченного или невылеченного аллергического насморка. У людей с аллергическим насморком вероятность заболевания астмой в три раза выше, чем у здоровых людей.

**При диагностике аллергического насморка** важно знать, есть ли или были ли у Вас раньше другие аллергические заболевания. Также необходимо знать, есть ли у Ваших родителей или братьев/сестер аллергия. Полезны наблюдения за тем, где, когда и при контакте с чем возникают симптомы болезни.

**Вспомогательные исследования** могут включать в себя кожные пробы на аллергены или, при необходимости, обнаружение антител типа IgE против определенного антигена в сыворотке крови.

**Лечение**

Аллергический насморк очень часто предшествует более тяжелому аллергическому заболеванию — астме. Раннее и регулярное лечение аллергического насморка может облегчить течение астмы или даже предотвратить ее развитие.

Капли для носа при аллергическом насморке обычно не помогают, а их длительное применение, напротив, наносит вред слизистой оболочке носа. Полезно избегать контакта с аллергенами и раздражителями, вызывающими заболевание. Аллерген не всегда можно устранить полностью, а иногда аллерген, вызывающий заболевание, вовсе не удается выявить.

Для лечения аллергического насморка применяется несколько эффективных препаратов, которые назначает лечащий врач. Лечение аллергического насморка должно быть регулярным и продолжаться даже после исчезновения первичных симптомов.

К наиболее распространенным препаратам относятся:

* пероральные противоаллергические препараты (т. н. антигистаминные препараты);
* противоаллергические назальные и/или глазные препараты местного действия (антигистаминные препараты, гормоны, кромогликаты).

В некоторых случаях возможно проведение иммунотерапии для развития толерантности к определенному аллергену в организме. С этой целью в организм многократно вводят очень небольшие количества аллергена в форме инъекций или капель для перорального применения. Специфическая иммунотерапия длится в среднем 3–5 лет.

**Как помочь себе?**

* Промывайте нос раствором морской соли.
* Не приносите домой ветки с почками или срезанные цветы; комнатные растения также нежелательны.
* При приготовлении пищи учитывайте вероятность перекрестной аллергии.

**Цветочная пыльца**

* Нужно чаще косить траву, чтобы злаковые и сорняки не успевали зацвести. Если это возможно, воздержитесь сами от кошения.
* В сезон пыльцы не сушите белье на улице.
* Не носите уличную одежду и обувь в жилых помещениях.
* Когда Вы приходите с улицы, то мойте волосы, чтобы смыть пыльцу (обязательно делайте это перед сном).
* Домашних животных, пришедших с улицы, протирайте влажной тряпкой.
* Установите на окна защитную сетку или фильтр против пыльцы.
* Рекомендуется очищать воздух в доме специальными фильтрами и/или системами очистки.
* Чаще протирайте влажной тряпкой пыль, при уборке используйте пылесос с HEPA- или водяным фильтром.
* Передвигаясь на автомобиле, держите окна закрытыми.
* Чтобы защитить глаза, носите на улице (солнечные) очки.
* Избегайте продуктов питания, вызывающих перекрестную аллергию.

**Домашние животные**

* Не пускайте домашних животных в дом, держите их во дворе.
* По возможности найдите домашнему животному новый дом.
* Не приносите домой новых животных.
* Регулярно делайте уборку (ковры, матрасы, мягкая мебель).
* После контакта с животным вымойте руки и смените одежду.
* По возможности купайте домашних животных два раза в неделю.

**Домашние пылевые клещи**

* Чтобы защитить постель, используйте чехлы против пылевых клещей.
* Стирайте постельное белье раз в неделю водой температуры не менее 60 °C; в постельном белье и мягких игрушках, которые нельзя стирать, клещей можно уничтожить:
	+ жаром (не менее 60 °C),
	+ холодом (например, подержав 24-48 часов в морозильнике) или
	+ под действием солнечных лучей (подержав белье на солнце, нужно выхлопать его от мертвых клещей).
* Регулярно проветривайте и убирайте помещения (рекомендуется использовать пылесос с HEPA-фильтром и проводить влажную уборку).
* В жилых помещениях поддерживайте влажность не выше 50%.
* После сна проветрите постельное белье.

**Плесневые грибки**

* Обеспечьте достаточную вентиляцию и отопление в помещениях.
* В жилом помещении поддерживайте влажность не выше 50%.
* Для уничтожения плесневых грибков в ванной и других пораженных местах

используйте 5% раствор аммиака.

* Предпочтите коврам напольные материалы с твердым покрытием, а обоям — краску для стен.
* Устраните все протечки труб.
* Не косите траву поздней осенью, так как споры плесневых грибков содержатся и в гниющем растительном покрове.

При наличии вопросов и для получения дополнительной информации обратитесь к вашему лечащему врачу или медсестре.

ITK723

Информационный материал утвержден комиссией по качеству медицинских услуг Восточно-Таллиннской центральной больницы 08.12.2021 (протокол № 18-21).