

## Аллергический насморк

Информационный материал для пациента

Инфолист дает обзор о сути аллергического насморка и о возможностях его лечения. В инфолисте содержатся также практические рекомендации о том, как справляться с болезнью.

Аллергический насморк (аллергический ринит) – часто встречающаяся проблема здоровья. При аллергическом насморке в слизистой носа возникает аллергическое воспаление. Обычно болезнь встречается у людей с наследственной предрасположенностью.

Основные симптомы аллергического насморка:

- обильные водянистые выделения из носа;
- зуд в носу, чихание, чувство пощипывания в носу;
- заложенность носа;
- нарушение обоняния и вкусовых ощущений.

Этим симптомам могут сопутствовать:

- зуд, покраснение, отек глаз;
- слезотечение.

При аллергическом насморке также могут появиться зуд в горле, на языке и в ушах, тупая головная боль. Симптомы аллергического насморка бывают очень изнурительными и могут сопровождаться нарушением сна, снижением способности к концентрации и обучению, депрессией.

Симптомы аллергического насморка возникают при контакте с аллергеном или под воздействием 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	Холодный воздух и сильный ветер
Споры плесневых грибов	Вирусные инфекции
Некоторые пищевые продукты	Некоторые лекарства
	Физическая нагрузка
	Эмоциональное напряжение и стресс

Сезонный аллергический насморк возникает во время цветения вызывающих аллергию деревьев и растений. При круглогодичном аллергическом рините симптомы проявляются на протяжении всего года. Наиболее часто их вызывают домашние пылевые клещи, шерсть животных и споры плесневых грибов.

У лиц с аллергией на домашнюю пыль жалобы на аллергию могут возникать и при употреблении в пищу некоторых пищевых продуктов. Аллергический насморк может обостряться, могут возникать чувство зуда во рту или в горле, отек губ, сыпь вокруг рта, реже боль в животе или затрудненное дыхание.

Аллергический насморк и астма часто проявляются вместе. Иногда астма развивается в результате плохо леченого или нелеченого аллергического насморка. По сравнению со здоровыми людьми, у лиц с аллергическим насморком риск заболевания астмой в три раза выше!

**При диагностике аллергического насморка** важно знать, есть ли или были ли ранее у пациента другие аллергические заболевания. Также необходимо знать, есть ли аллергия у его/ее родителей или сестер/братьев. Помочь могут и наблюдения о том, где, когда и при контакте с чем возникают симптомы заболевания.

**Из вспомогательных исследований** можно провести кожные тесты с аллергенами или при необходимости назначить определение в сыворотке крови антител типа IgE к некоторым определенным антигенам.

### **Лечение**

При аллергическом насморке обычные капли для носа не помогают. Более того, их длительное использование повреждает слизистую носа. Помочь может предотвращение контактов с вызывающими болезнь аллергенами и раздражающими факторами. Не всегда возможно полностью удалить аллерген или выявить с помощью исследований аллерген, вызывающий проблему.

Для лечения аллергического насморка применяются различные эффективные лекарства, которые назначает лечащий врач. Лечение аллергического насморка должно быть регулярным и продолжаться и после исчезновения первичных жалоб.

Наиболее часто используемые лекарства:

- таблетки, уменьшающие аллергию. (т.н. антигистаминные препараты);
- местно применяемые антиаллергические лекарства для носа и/или для глаз (антигистаминные препараты, гормоны, кромогликаты).

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

В некоторых случаях можно проводить иммунотерапию, с помощью которой формируется устойчивость организма в отношении конкретного аллергена. Для этого в организм с помощью уколов или пероральных капель повторно вводят аллерген в очень малых количествах. Специфическая иммунотерапия длится в среднем 3-5 лет.

### **Как себе помочь?**

- Промывайте нос раствором морской соли.
- Не приносите в комнату трав и срезанных цветов, наличие комнатных растений тоже не желательно.
- При приготовлении пищи учитывайте возможность перекрестной аллергии.

### **Цветочная пыльца**

- Чаще скашивайте траву, чтобы злаковые и сорняки не успели начать цветение. Аллергики должны по возможности избегать кошения травы.
- В период цветочной пыльцы старайтесь не сушить белье во дворе, а также избегайте хранения верхней одежды и обуви в жилых помещениях. Приходя с улицы, прополаскивайте волосы от цветочной пыльцы (перед сном – обязательно).
- Приводя домашнего любимца с прогулки, очищайте его влажной тряпкой.
- Установите на окна защитную сетку или фильтр для цветочной пыльцы.
- Рекомендуются очищать воздух в помещении с помощью специальных фильтров и/или систем очистки.
- При уборке помещений пользуйтесь пылесосом с HEPA-фильтром.
- При поездке на автомобиле держите окна закрытыми.
- Для защиты глаз вне помещения пользуйтесь (солнцезащитными) очками.
- Избегайте пищевых продуктов, вызывающих перекрестную аллергию.

### **Домашние животные и домашние любимцы**

- Не впускайте домашнего любимца в спальню, держите домашних животных во дворе.
- По возможности найдите своему любимцу животному новый дом.
- Не приносите домой новых домашних животных.
- Проводите регулярную уборку (ковры, матрасы, мягкая мебель).
- После контакта с животным вымойте руки и смените одежду.

### **Домашние пылевые клещи**

- Для защиты кровати используйте устойчивые к пылевым клещам чехлы для кровати.
- Постельное белье стирайте раз в неделю при температуре воды не ниже 60°C.
- Регулярно проветривайте и прибирайте комнаты (рекомендуется использовать пылесос с HEPA-фильтром) и дополнительно проводите влажную уборку.
- В жилых помещениях поддерживайте влажность воздуха на уровне ниже 50%.
- Поддерживайте в жилых помещениях температуру 20-22°C.
- Избегайте наличия в жилых помещениях предметов и мебели, собирающих пыль. В спальне следует отдавать предпочтение моющимся покрытиям для пола.

### **Плесневые грибки**

- В жилых помещениях следует обеспечить достаточную вентиляцию и отопление.
- В жилых помещениях поддерживайте влажность воздуха на уровне ниже 50%.
- Для уничтожения плесневых грибков в ваннных комнатах и в других пораженных ими местах используйте 5% раствор аммиака.
- Коврам следует предпочесть материалы для пола с твердым покрытием, а обоям – краску для стен.
- Устраните все подтекания водопроводных труб.
- Избегайте кошения травы поздним летом, поскольку споры плесневых грибков присутствуют и в гниющей растительности.

При наличии вопросов и для получения дополнительной информации обратитесь, пожалуйста, к своему лечащему врачу или медсестре.

ITK723  
Данный информационный  
материал согласован с  
Терапевтической клиникой  
01.01.2020.