**Профилактика аллергии. Как избежать появления симптомов**

**Аллергия** - это повышенная чувствительность организма к какому-либо веществу.

**Причиной аллергии могут являться**: чужеродные белки, содержащиеся в донорской плазме и вакцинах, пыль (уличная, домашняя или книжная), пыльца растений, споры грибков или плесени, некоторые лекарственные препараты (пенициллин), продукты питания (обычно: яйца, молоко, пшеница, соя, морепродукты, орехи, фрукты), укусы насекомых/членистоногих, шерсть животных, выделения домашнего клеща, латекс, химические чистящие средства.

Существует просто огромное количество разнообразных форм аллергии, следовательно, и симптомы у аллергии тоже разные. Это и конъюктевит и зуд, ринит, крапивница, бронхиальная астма, анафилактический шок. Проявление аллергии достаточно часто путают с симптомами простудных заболеваний. Различие банальной простуды и аллергии заключается, во-первых, в том, что температура тела, как правило, не повышается, а выделения из носа остаются жидкими и прозрачными, похожие на воду. Чиханье при аллергии бывает целыми, продолжительными сериями подряд, и главное, при простуде все симптомы обычно проходят достаточно быстро, а при аллергии они длятся гораздо дольше. Если вы обнаружили  у себя аллергические симптомы, но не знаете причины их появления – обязательно обратитесь к своему лечащему врачу, который поставит или подтвердит диагноз, в индивидуальном порядке назначит должное лечение. Помимо осмотра потребуется также целый ряд, специфических для аллергии, исследований и анализов.

**Профилактика аллергии** основана на предотвращении контакта с аллергеном. Чтобы не допустить появление аллергии рекомендуется избегать контакта с аллергеном или свести контакты с ним к минимуму. Безусловно, контролировать симптомы аллергии сложно и очень обременительно, поэтому далеко не все с этим справляются. Ведь понятно, что если человек страдает, например, аллергией на пыльцу растений, то ему нельзя в сезон цветения выходить на улицу, особенно это касается середины дня, когда температура воздуха достигает максимальных значений. А людям с пищевой аллергией приходится отдавать предпочтение не совсем любимым продуктам, следуя советам аллергологов-диетологов.

Нелегко приходится тем, у кого аллергия на какие-либо фармацевтические препараты, сложно выбрать безопасное лекарство при лечении каких-либо других заболеваний. Лучшей профилактикой для большинства аллергиков является соблюдение диеты и правил гигиены. Важными профилактическими мерами против аллергии является чистота помещений, избавление от шерстяных и пуховых одеял, перьевых подушек, их можно поменять на изделия из синтетических тканей.

Желательно исключить контакты с животными, устранить плесень в домах. Использование специальных инсектицидных средств, позволит устранить клещей, обитающих в мягкой мебели. При аллергии на косметические препараты перед их выбором целесообразно проводить тестовые мероприятия и если они не подходят отказаться от их использования.

Лекарства срок годности, которых исчерпан, необходимо выбросить. Профилактика аллергии включает способы предотвращения первичных проявлений и предупреждение рецидивов, если известно, какой аллерген вызывает болезнь. Забота о здоровье – первостепенная задача каждого человека, если Вы подвержены такой болезни рекомендуется тщательнее соблюдать все условия, исключающие её развитие.

***государственное учреждение «Гомельский районный центр гигиены и эпидемиологии»***

***Марина Боборыкина***