Семейная медицинская клиника «Детство-Плюс», г. Зеленоград, Савёлкинский пр., д. 4

[www.med-det.ru](http://www.med-det.ru/)

Регистратура (499) 502-50-05, 8(800) 234-58-34

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_АЛЛЕРГОЛОГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Памятка больному с аллергией на пыльцу растений**

«Сенная лихорадка», пыльцевая аллергия, поллиноз (pollen — пыльца) – аллергическое заболевание, которое вызвано реакцией иммунной системы на пыльцу растений.

**Как избежать контакта с пыльцевыми аллергенами**

* Помните, что определенные растения представляют опасность только в период цветения(пыления)
* Ограничьте время пребывания вне дома в период пика концентрации пыльцы в воздухе (утром 6 до 10 часов и вечером с 18 до 22 часов), окна держите закрытыми (или затягивайте их влажной марлей). Можно установить кондиционер и воздухоочиститель с HEPA- фильтром. Дождь очищает воздух от пыльцы примерно на сутки, но после грозы возможно усиление симптомов пыльцевой астмы. Исключите поездки за город. Во время путешествия в машине также держите окна закрытыми, пользуйтесь кондиционером.
* Не сушить на балконе постельное белье, регулярно стирайте одежду, в которой находитесь на улице. Пыльца может попасть в дом и на собачьей шерсти, если у вас есть собака и вы с ней гуляете на улице. Чаще делайте дома влажную уборку. Некоторые комнатные растения также могут спровоцировать развитие аллергии.
* На улице носите очки. Вернувшись домой, обязательно принимайте душ и мойте голову или хотя бы тщательно промывайте слизистые носа и глаз.
* Ограничьте контакты с бытовой химией, не пользуйтесь косметикой с экстрактами трав. Исключите фитотерапию. Откажитесь от курения и исключите пребывание в прокуренных помещениях.
* Откажитесь в сезон пыления от перекрестных пищевых продуктов (см. таблицу ниже) т.к. их прием провоцирует аллергические реакции.
* В этот период не планируйте хирургических операций, РКС-исследования, не удаляйте зубы, желательно исключить употребление алкоголя.
* Для вас нежелательны перегрузки и напряженный ритм жизни, а также необходимо следить за тем, чтобы своевременно санировать очаги хронических инфекций (ЛОР-органов, органов ЖКТ и др.)
* Лучше уехать в отпуск в другой климатический пояс: для средней полосы России — это Прибалтика, южный берег Крыма, Среднегорье.
* Помните, что опасна не только пыльца, находящаяся в воздухе, но и некоторые лекарственные препараты на травяной основе и косметические средства с фитодобавками.

**В период сезонного обострения поллиноза рекомендуется исключить**

 **ниже перечисленные продукты:**

* Исключаются мед и продукты пчеловодства.
* Не рекомендуется употреблять спиртные напитки (многие из них обладают аллергенными свойствами, кроме этого, не следует сочетать их с антигистаминными препаратами).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Аллергия на пыльцу  | Календарь цветения и спорообразования  | Группа пищевых продуктов, которые часто не переносят пациенты с аллергией  |
| Береза, ольха, орешник и др. | март-апрель-май | Березовый сок; Косточковые: сливы, персики, абрикосы, вишня, черешня, маслины, оливки; Яблоки, груши, киви; Орехи: лесные орехи (фундук), грецкие орехи, миндаль; Зелень и специи: сельдерей, укроп, карри, анис, тмин, морковь; возможны перекрестные реакции на свежий сок картофеля. Запрещено применение фитопрепаратов: березовый лист, березовые почки, ольховые шишки, кора крушины.  |
| Злаковые или луговые травы | июнь- июль | Пиво, квас, кукуруза, соя, бобы, арахис, щавель. Возможны перекрестные реакции на клубнику, землянику, цитрусовые. Запрещено применение фитопрепаратов всех злаковых трав. |
| Сложноцветные или сорные травы (полынь, амброзия, лебеда, подсолнечник)  | конец июля - август - сентябрь | Семена подсолнечника, подсолнечное масло, подсолнечная халва, майонез горчица; цикорий, продукты и напитки приготовленные с использованием полыни: (вермуты, бальзамы, мартини); Бахчевые культуры: дыня, арбуз; возможны реакции на бананы. Зелень и специи: сельдерей, укроп, тмин, петрушка, карри, перец, анис, мускатный орех, корица, имбирь, кориандр; Запрещено применение фитопрепаратов: полыни, ромашки, календулы, мать-и-мачехи, череды, тысячелистника, пижмы, одуванчика. |

Семейная медицинская клиника «Детство-Плюс», г. Зеленоград, Савёлкинский пр., д. 4

[www.med-det.ru](http://www.med-det.ru/)

Регистратура (499) 502-50-05, 8(800) 234-58-34

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_АЛЛЕРГОЛОГИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Памятка больному с аллергией на пыльцу растений**

«Сенная лихорадка», пыльцевая аллергия, поллиноз (pollen — пыльца) – аллергическое заболевание, которое вызвано реакцией иммунной системы на пыльцу растений.

**Как избежать контакта с пыльцевыми аллергенами**

* Помните, что определенные растения представляют опасность только в период цветения(пыления)
* Ограничьте время пребывания вне дома в период пика концентрации пыльцы в воздухе (утром 6 до 10 часов и вечером с 18 до 22 часов), окна держите закрытыми (или затягивайте их влажной марлей). Можно установить кондиционер и воздухоочиститель с HEPA- фильтром. Дождь очищает воздух от пыльцы примерно на сутки, но после грозы возможно усиление симптомов пыльцевой астмы. Исключите поездки за город. Во время путешествия в машине также держите окна закрытыми, пользуйтесь кондиционером.
* Не сушить на балконе постельное белье, регулярно стирайте одежду, в которой находитесь на улице. Пыльца может попасть в дом и на собачьей шерсти, если у вас есть собака и вы с ней гуляете на улице. Чаще делайте дома влажную уборку. Некоторые комнатные растения также могут спровоцировать развитие аллергии.
* На улице носите очки. Вернувшись домой, обязательно принимайте душ и мойте голову или хотя бы тщательно промывайте слизистые носа и глаз.
* Ограничьте контакты с бытовой химией, не пользуйтесь косметикой с экстрактами трав. Исключите фитотерапию. Откажитесь от курения и исключите пребывание в прокуренных помещениях.
* Откажитесь в сезон пыления от перекрестных пищевых продуктов (см. таблицу ниже) т.к. их прием провоцирует аллергические реакции.
* В этот период не планируйте хирургических операций, РКС-исследования, не удаляйте зубы, желательно исключить употребление алкоголя.
* Для вас нежелательны перегрузки и напряженный ритм жизни, а также необходимо следить за тем, чтобы своевременно санировать очаги хронических инфекций (ЛОР-органов, органов ЖКТ и др.)
* Лучше уехать в отпуск в другой климатический пояс: для средней полосы России — это Прибалтика, южный берег Крыма, Среднегорье.
* Помните, что опасна не только пыльца, находящаяся в воздухе, но и некоторые лекарственные препараты на травяной основе и косметические средства с фитодобавками.

**В период сезонного обострения поллиноза рекомендуется исключить**

 **ниже перечисленные продукты:**

* Исключаются мед и продукты пчеловодства.
* Не рекомендуется употреблять спиртные напитки (многие из них обладают аллергенными свойствами, кроме этого, не следует сочетать их с антигистаминными препаратами).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Аллергия на пыльцу  | Календарь цветения и спорообразования  | Группа пищевых продуктов, которые часто не переносят пациенты с аллергией  |
| Береза, ольха, орешник и др. | март-апрель-май | Березовый сок; Косточковые: сливы, персики, абрикосы, вишня, черешня, маслины, оливки; Яблоки, груши, киви; Орехи: лесные орехи (фундук), грецкие орехи, миндаль; Зелень и специи: сельдерей, укроп, карри, анис, тмин, морковь; возможны перекрестные реакции на свежий сок картофеля. Запрещено применение фитопрепаратов: березовый лист, березовые почки, ольховые шишки, кора крушины.  |
| Злаковые или луговые травы | июнь- июль | Пиво, квас, кукуруза, соя, бобы, арахис, щавель. Возможны перекрестные реакции на клубнику, землянику, цитрусовые. Запрещено применение фитопрепаратов всех злаковых трав. |
| Сложноцветные или сорные травы (полынь, амброзия, лебеда, подсолнечник)  | конец июля - август - сентябрь | Семена подсолнечника, подсолнечное масло, подсолнечная халва, майонез горчица; цикорий, продукты и напитки приготовленные с использованием полыни: (вермуты, бальзамы, мартини); Бахчевые культуры: дыня, арбуз; возможны реакции на бананы. Зелень и специи: сельдерей, укроп, тмин, петрушка, карри, перец, анис, мускатный орех, корица, имбирь, кориандр; Запрещено применение фитопрепаратов: полыни, ромашки, календулы, мать-и-мачехи, череды, тысячелистника, пижмы, одуванчика. |