Сезонная аллергия

Советы врача, кандидата медицинских наук
Дмитрия Геннадьевича Карпенко

Погода оказывает существенное влияние на интенсивность проявлений и симптомы респираторных аллергий, таких как бронхиальная астма и аллергический ринит.

Влияние погодных условий на аллергические реакции — тема, требующая подробного рассмотрения, поскольку температура и влажность воздуха оказывают существенное воздействие на распространение и активность главных аллергенов – пыльцы растений и спор плесени, как внутри помещений, так и на улице. Эти факторы напрямую коррелируют с интенсивностью и продолжительностью аллергических симптомов у людей, страдающих сенной лихорадкой и другими аллергическими заболеваниями.

Рассмотрим влияние температуры. Необычно тёплая зима, характеризующаяся отсутствием снежного покрова или его преждевременным таянием, создаёт благоприятные условия для ускоренного развития плесневых грибов. Микроорганизмы получают возможность активно размножаться, а деревья – раньше времени начинать цветение и опыление. Это приводит к более раннему проявлению аллергических симптомов, увеличению их интенсивности и более длительному периоду обострения. Вместо привычных нескольких недель дискомфорта, аллергик может страдать от аллергии в течение значительно более продолжительного времени.

Влажность также играет критическую роль. Высокая влажность воздуха весной стимулирует бурный рост растительности и активное размножение плесени. Это создаёт взрывной эффект – концентрация аллергенов в воздухе резко возрастает, что приводит к быстрому и сильному развитию аллергических реакций. Воздух, насыщенный влагой, становится идеальной средой для распространения спор плесени, которые легко проникают в дыхательные пути, вызывая кашель, чихание, заложенность носа и другие неприятные симптомы.

Высокие температуры в весенний период также способствуют увеличению продолжительности и концентрации пыльцы в воздухе. Жара усиливает цветение растений, продлевая период активного опыления и увеличивая количество пыльцевых частиц, достигающих своего пика. Это означает, что аллергики будут испытывать более интенсивные и длительные симптомы, чем при обычных температурных условиях.

Сухая и ветреная погода, напротив, способствует быстрому распространению как пыльцы, так и спор плесени на большие расстояния. Ветер переносит аллергены, увеличивая их концентрацию в разных районах, и сухой воздух способствует более длительному нахождению этих частиц в подвешенном состоянии. В таких условиях аллергические реакции могут обостряться и становиться более выраженными.

Дождь, хоть и временно, может приносить облегчение. Осадки смывают значительное количество пыльцы и спор плесени с воздуха, что приводит к кратковременному снижению концентрации аллергенов и облегчению симптомов, таких как зуд в глазах, заложенность носа и насморк. Однако, это лишь временное улучшение, и после дождя, при благоприятных условиях, концентрация аллергенов вновь может возрастать.

Большинство пациентов с сезонной аллергией на пыльцу растений замечают, что сухая и ветреная погода усиливает симптоматику, а после дождя и/или похолодания самочувствие улучшается.

Можно ли на эти дни прервать прием антигистаминных, или не стоит, так как у них накопительный эффект?

Принято считать, что дождь снижает количество пыльцы, «прибивая» её к земле, очищая воздух, и обычно дождливая погода уменьшает симптомы астмы и риноконъюнкивита.

Для коррекции терапии необходимо посоветоваться с лечащим врачом.

У части пациентов возможно уменьшение потребности в препаратах от аллергии в дождливый период.

Какие советы можно дать людям с аллергией, чтобы облегчить пик цветения?

Пыльца попадает в квартиру через открытые окна, на одежде, обуви и шерсти животных. Обезопасить дом от пыльцы, поможет ведение гипоаллергенного быта.

В период сезонной аллергии на пыльцу рекомендуется:

- Ежедневно промывать нос, глаза и горло физиологическим раствором или специальными средствами.
- Ежедневно проводить влажную уборку.
- Убрать ковры, мягкие игрушки, книги и всё, что собирает пыль, так как на этих вещах легко оседает пыльца.
- Убирать в пакет или сразу стирать уличные вещи, мыть обувь после прогулок.
- Принимать душ и мыть волосы после возвращения с улицы.
- Открывать окна только в безветренную погоду, после дождя и вечером, так как пыльца в основном сконцентрирована в воздухе утром в жаркие сухие дни.

Пресс-служба Пироговского Университета
Минздрава России – рассылка для Пресс-службы ОПТО