IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

Аллергический насморк

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
Данный информационный материал согласован с Терапевтической клиникой 01.01.2025.