

ПРОФИЛАКТИКА ПОЛЛИНОЗА (СЕННОЙ ЛИХОРАДКИ)

Поллиноз — сезонная аллергия на пыльцу —
легче контролировать, чем лечить.

Эти рекомендации помогут пережить сезон
цветения без симптомов.



ПРОФИЛАКТИКА
ПРОЩЕ ЛЕЧЕНИЯ



ЗАБОТА
О СЕБЕ

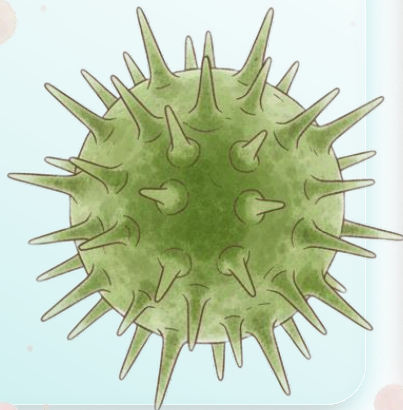


ВАШЕ
ЗДОРОВЬЕ

ЧТО ЭТО ЗА ЗАБОЛЕВАНИЕ?

Поллиноз — аллергия на пыльцу
растений.

Проявляется чиханием, зудом
в носу и глазах, слезотечением,
заложенностью носа, кашлем.



ОСНОВНЫЕ РАСТЕНИЯ- АЛЛЕРГЕНЫ ПО СЕЗОНАМ



ВЕСНА

Берёза, ольха, лещина, ива



ЛЕТО

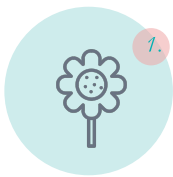
Злаковые и луговые травы



ЛЕТО — ОСЕНЬ

Амброзия, полынь, лебеда

7 ПРОСТЫХ ШАГОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ



СЛЕДИТЕ ЗА КАЛЕНДАРЁМ ПЫЛЬЦЫ

- Узнавайте о начале цветения заранее.
- Начинайте приём препаратов за 2–4 недели до сезона по назначению врача.



ЗАЩИТА НА УЛИЦЕ

- Носите маску и солнцезащитные очки.
- После улицы примите душ, смойте пыльцу.
- Промойте нос и глаза солевым раствором.



ОГРАНИЧЕНИЕ ВЫХОДА В ПИК

- Не выходите на улицу в сухую ветреную погоду и утром (пик пыльцевания).
- Гуляйте после дождя.



ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЙ ДОМ

- Держите окна закрытыми, используйте кондиционер.
- Сушите бельё только в помещении — на улице пыльца оседает на ткани.



ПРАВИЛА ДЛЯ МАШИНЫ

- В автомобиле держите окна закрытыми, используйте кондиционер.
- После поездки протирайте салон влажной салфеткой.



ДИЕТА В СЕЗОН

- Исключите продукты с перекрёстной аллергией.
- При аллергии на берёзу — яблоки, орехи, морковь.
- На полынь — мёд, халву, цитрусовые.



РЕГУЛЯРНЫЕ ОСМОТРЫ

- В клинике «Здоровая система» аллерголог поможет выявить аллергены, назначить АСИТ и подобрать терапию.



КОГДА СРОЧНО К ВРАЧУ!

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ВИЗИТ ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ:

- Затруднение дыхания, одышка.
- Отёк лица, губ, языка или горла.
- Сильная слабость, головокружение.
- Неэффективность обычных антигистаминных.



Спасибо, что внимательно относитесь к своему здоровью.

Мы всегда рядом!

С заботой о вас,

клиника «Здоровая система»