

# ПРОФИЛАКТИКА АЛЛЕРГИЧЕСКОГО КОНЪЮНКТИВИТА

Аллергический конъюнктивит — хроническое воспаление слизистой глаз — легче контролировать, чем лечить.

Эти рекомендации помогут сохранить здоровье глаз и снизить чувствительность к аллергенам.



ПРОФИЛАКТИКА  
ПРОЩЕ ЛЕЧЕНИЯ



ЗАБОТА  
О СЕБЕ



ВАШЕ  
ЗДОРОВЬЕ

## ЧТО ЭТО ЗА ЗАБОЛЕВАНИЕ?

Аллергический конъюнктивит — воспаление слизистой оболочки глаза (конъюнктивы), вызванное аллергенами.

Проявляется покраснением, зудом, слезотечением, отёком век и светобоязнью. Часто сочетается с ринитом.



**ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ  
И ТРИГГЕРЫ**



Наследственная  
предрасположенность



Пыльца растений (сезонный  
конъюнктивит)



Бытовые аллергены (пыль,  
клещи, плесень, шерсть)



Косметика, контактные линзы,  
лекарства



Дым, резкие запахи, сухой  
воздух

# 7 ПРОСТЫХ ШАГОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ



1.

## ЗАЩИТА ОТ ПЫЛЬЦЫ

- В сезон цветения носите солнцезащитные очки на улице.
- Закрывайте окна, используйте кондиционер.
- После улицы умойтесь и промойте глаза водой.



2.

## ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЙ БЫТ

- Влажная уборка 1–2 раза в неделю.
- Уберите ковры, мягкие игрушки, тяжёлые шторы.
- Стирайте бельё при 60°C раз в неделю.



3.

## ЗАЩИТА ОТ КЛЕЩЕЙ И ПЛЕСЕНИ

- Замените подушки и одеяла на синтетические.
- Поддерживайте влажность 40–50%.
- Удаляйте плесень в ванной и на кухне.



4.

## ОГРАНИЧЕНИЕ КОНТАКТА С ЖИВОТНЫМИ

- При аллергии на шерсть не заводите питомца.
- Если животное есть, не пускайте его в спальню.
- Мойте руки после контакта, не трогайте глаза.



5.

## ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ ГЛАЗ

- Не трите глаза руками — это усиливает воспаление.
- Используйте индивидуальные полотенца.
- При ношении линз тщательно соблюдайте гигиену и меняйте раствор.



6.

## КОСМЕТИКА И УХОД

- Используйте гипоаллергенную косметику для глаз.
- Не пользуйтесь просроченными средствами.
- Перед сном тщательно смывайте макияж.



7.

## РЕГУЛЯРНЫЕ ОСМОТРЫ

- В клинике «Здоровая система» аллерголог и офтальмолог работают в команде.
- Это помогает выявить аллерген, подобрать капли и предотвратить осложнения.



## КОГДА СРОЧНО К ВРАЧУ!

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ВИЗИТ ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ:

- Сильный зуд и жжение в глазах.
- Выраженный отёк век, невозможность открыть глаз.
- Гнойные выделения (жёлтые или зелёные).
- Ухудшение зрения, боль в глазах.



Спасибо, что внимательно относитесь к своему здоровью.

**Мы всегда рядом!**

С заботой о вас,

клиника «Здоровая система»