

ПРОФИЛАКТИКА АЛЛЕРГИЧЕСКОГО РИНИТА

Аллергический ринит — хроническое воспаление слизистой носа — легче контролировать, чем лечить.

Эти рекомендации помогут сохранить носовое дыхание и снизить чувствительность к аллергенам.



ПРОФИЛАКТИКА
ПРОЩЕ ЛЕЧЕНИЯ



ЗАБОТА
О СЕБЕ



ВАШЕ
ЗДОРОВЬЕ

ЧТО ЭТО ЗА ЗАБОЛЕВАНИЕ?

Аллергический ринит — воспаление слизистой носа, вызванное аллергенами.

Проявляется чиханием, зудом, заложенностью и обильными выделениями.

Без лечения может привести к бронхиальной астме.



**ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ
И ТРИГГЕРЫ**



Наследственность



Пыльца растений (сезонный ринит)



Бытовые аллергены (пыль, клещи, плесень, шерсть)



Холодный воздух, резкие запахи, дым

7 ПРОСТЫХ ШАГОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ



1.

КОНТРОЛЬ ПЫЛЬЦЫ

- В сезон цветения носите маску на улице.
- Закрывайте окна, используйте кондиционер.
- После улицы примите душ и смойте пыльцу.



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.



5.

ПРОМЫВАНИЕ НОСА

- В сезон обострений промывайте нос солевым раствором.
- Это удаляет аллергены и уменьшает воспаление.



6.

ИММУНИТЕТ И ПОДГОТОВКА

- Перед сезоном цветения по назначению врача начните принимать антигистаминные препараты.
- Рассмотрите АСИТ.



7.

РЕГУЛЯРНЫЕ ОСМОТРЫ

- В клинике «Здоровая система» аллерголог и ЛОР работают в команде.
- Это помогает выявить аллерген и подобрать терапию.



КОГДА СРОЧНО К ВРАЧУ!

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ВИЗИТ ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ:

- Заложенность носа, не снимаемая спреями.
- Выделения, мешающие сну.
- Головная боль и температура.
- Кашель, одышка или свист в груди.



Спасибо, что внимательно относитесь к своему здоровью.

Мы всегда рядом!

С заботой о вас,

клиника «Здоровая система»