***Алла Слепова, воспитатель***

***Аллергия на пыльцу растений.***

**Аллергия на пыльцу** – это заболевание, связанное с сезонными природными явлениями, цветением злаков, деревьев, разнообразных трав. Развивается болезнь как ответная реакция на вторичное вторжение аллергена у тех, кто уже имеет предрасположенность к аллергии. Существует несколько синонимов, определяющих болезнь, которые иногда вводят в заблуждение самих аллергиков.

Аллергия на пыльцу – это и поллиноз, и сенная лихорадка, и сезонный аллергический конъюнктивит, риноконъюнктивит . Все многообразие понятий сведено к одному термину, обозначенному в классификаторе болезней, МКБ-10, где аллергия на пыльцу это код J30.1 – аллергический ринит, вызванный пыльцой растений.

1. Среди всех видов аллергии поллиноз считается самым распространенным и диагностируется у 20-25% жителей планеты.
2. Впервые аллергию на пыльцу признали самостоятельным заболеванием только в 1819-м году.
3. Изначально считалось, что провоцирует аллергическую реакцию сухая трава, сено, отсюда и произошло одно из названий аллергии – сенная лихорадка.
4. Из великого множества растений, встречающихся на планете, только немногим более 50 семейств могут вызвать аллергию. К ним относятся так называемая ветрогонная флора, то есть растения, продуцирующие пыльцу, которая переносится на несколько километров ветром.

**Причины аллергии на пыльцу**

Причины аллергии на пыльцу в весенний период объяснимы выделением аллергенов березой, дубом, кленом, орешником, платаном, тополями (пух адсорбирует и переносит пыльцу других деревьев).

Второй пик заболеваемости связан с летним периодом, когда начинают цвести дикорастущие растения (травы) и злаки – кукуруза, рожь, гречиха.

Третий период аллергии на пыльцу – это осень, которая известна печальной статистикой бурных аллергических реакций на амброзию, начинающую цвести с августа. Количество диагностируемых астматических приступов, отеков Квинке и анафилактических шоков в конце лета и осенью резко возрастает и связано это именно с цветением амброзии, которую считают наиболее агрессивным растением в смысле провокации аллергии.

Также много неприятностей доставляет аллергикам цветущая полынь и лебеда.

Кроме того, этиология поллиноза характерна тем, что многие растения имеют антигенную общность друг с другом, с фруктами, овощами, бахчевыми культурами, и вызывают поливалентную аллергию, у которой нет одного конкретного возбудителя.

Факторы, которые могут спровоцировать перекрестный поллиноз: Пыльца Родственные растения, деревья, цветы, луговые травы Фрукты, овощи, бахчевые культуры, орехи, продукты Лекарственные травы Пыльца цветущей березы Яблоня, орешник – лещина, ольха Фундук, морковь, яблоки, сливы, картофель, огурцы, сельдерей, помидоры, лук, киви, персики Почки березы, шишки ольхи, лист орешника Злаковые культуры – гречиха, рожь, кукуруза, пшеница, овес, ячмень Не обнаружено Не обнаружено Не обнаружено Цветение полыни Пыльца подсолнечника, одуванчик Подсолнечное растительное масло, продукты его содержащие, цитрусовые, мед и цикорий Ромашка, девясил, мать –и мачеха, календула, череда, чистотел Амброзия Подсолнечник Бананы, подсолнечное масло, семечки, дыня Одуванчик Лебеда Не обнаружено Свекла, редко – морковь, шпинат Не обнаружено

Причины аллергии на пыльцу в смысле агрессивности провокационных факторов распределяются так:

1. Сорные травы, разнотравье.
2. Злаковые культуры.
3. Пыльцевые деревья.

**Аллергия на пыльцу у детей**

Весеннее-летний период – это не только возрождение природы и все более припекающее солнце, но и сезон типичных заболеваний, к которым относится аллергия на пыльцу у детей. Особенность детского поллиноза заключается в том, что на первом этапе по симптоматике он похож на проявления ОРЗ. Нередко заботливые родители искренне убеждены, что их ребенок продолжает болеть так же, как и зимой, и сетуют на чрезмерную болезненность малыша, его сниженный иммунитет. Стараясь самостоятельно справиться с насморком, мамы усердно закапывают и прогревают нос ребенка, не получая должного результата. Ни горячее молоко с медом, ни настои лечебных трав не помогают, более того симптомы могут даже усугубляться. Таким образом аллергия на пыльцу у детей маскируется довольно долго, пока родители не обращаются к врачу, где и выясняется, что ребенок страдает вовсе не простудным заболеванием, а сезонным поллинозом – одним из видов респираторной аллергии.

**Как отличить ОРЗ от признаков сезонной аллергии?**

Во-первых, поллиноз – это типичное сезонное заболевание, оно не может развиться в холодное время года, зимой, как простудные болезни. Аллергия на пыльцу обусловлена именно пыльцевыми молекулами, которые преодолевая барьер слизистой оболочки носоглотки ребенка, проникают в бронхолегочную систему и вызывают сильнейшую аллергическую реакцию. Соответственно, сезонный поллиноз – это болезнь, развивающаяся в период цветения, то есть весной и летом.

Во-вторых, ОРЗ обычно проходят за 10-14дней, в отличие от поллиноза, который без должного лечения, может продолжаться весь период цветения деревьев, растений или трав.

В-третьих, слизь, выделяемая из носа при простудных заболеваниях более густая и окрашенная (зеленовато-желтого оттенка), чем при аллергии. Аллергия на пыльцу у детей проявляется выделением назального секрета жидкой консистенции прозрачного цвета, слизь почти никогда не загустевает.

Характерные симптомы поллиноза у детей:

* Гиперемия кожных покровов (лица).
* Постоянное выделение слизи из носа прозрачного цвета и редкой консистенции.
* Возможно повышение температуры тела.
* Конъюнктивит, повышенное слезотечение, светобоязнь.
* Сухой, частый, поверхностный кашель.
* Частое чихание.
* Сыпь на коже, зуд (дерматит).
* Изменение тембра голоса, охриплость.
* Одышка, возможны приступы астматического кашля.
* Раздражительность, капризность

Провокаторами весеннего поллиноза у детей могут быть зацветающие березы, ольха, ясень, клен. Летом фактором, вызывающим аллергию на пыльцу, являются практически все ветрогонные травы, цветы. Осенью – это всем известная амброзия, полынь, некоторые виды злаковых культур. Среди внутренних причин, объясняющих развитие сезонной аллергии у детей, в первую очередь лидирует наследственность, затем идет сниженный иммунитет и скрытые воспалительные процессы в назальной или бронхо-легочной системе.

Родители должны помнить, что сезонный поллиноз у ребенка предполагает своевременную диагностику, лечение и соблюдение определенных правил питания. Из меню исключаются провоцирующие компоненты:

* Ограничение белковой пищи (мяса, рыбы).
* Острые, копченые, маринованные блюда.
* Субпродукты (печень, легкие, сердце).
* Шоколад.
* Цитрусовые.
* Орехи.
* Клубника, малина, смородина, земляника.
* Черешня, слива, персик, абрикос.
* Овсяная, пшеничные, ячменная каши.

Разумеется, все перечисленные продукты невозможно полностью исключить из рациона ребенка, их необходимо ограничивать и следить за реакцией организма. Кроме того, частые умывания, исключение проветривания, исключение синтетических моющих средств и одежды из синтетики, прогулки только в местах, где нет провоцирующих растений, закаливание и активизация иммунитета – это те простые мероприятия, которые помогают предотвратить, остановить или минимизировать проявления сезонной аллергии.

Статистика гласит, что явные признаки сезонной аллергии чаще всего проявляются у мальчиков до достижения пубертатного возраста, девочки же страдают поллинозом чаще после 14-15 лет. Сезонная аллергия диагностируется в 25% случаев из всего количества детских аллергий.

**Профилактика аллергии на пыльцу**

Как в борьбе со многими заболеваниями, так и при лечении поллиноза, профилактика аллергии на пыльцу – это единственный надежный метод, помогающий если не избежать реакции и комплекса симптомов, то значительно снизить их тяжесть. Профилактические мероприятия – это комплекс действий, выполнение которых не составляет труда, единственное, что требуется от аллергика - это помнить правила и систематически их придерживаться.

* Элиминация провоцирующего фактора. Элиминировать, это означает вывести аллерген или избежать контакта с ним. В смысле сезонного поллиноза, элиминация заключается в изменении режима и времени пребывания на свежем воздухе. Утренний период, ветреная погода, рощи, леса, засаженные аллергопровоцирующими деревьями, злаковые поля, поляны с луговыми травами – это «табу» для аллергика. Разрешаются прогулки в сырую, дождливую погоду, на территориях, где нет берез, ясеня, клена, ольхи и сорных трав.
* Проводить регулярную влажную уборку дома, в служебных помещениях, однако проветривания нужно проводить в отсутствие человека, страдающего аллергией (ветер может занести пыльцу).
* Во время поездок не следует открывать окна автомобиля, транспортного средства. Желательно избегать скопления большого количества людей, которые также могут переносить на одежде частички пыльцы.
* Во время цветения деревьев, трав, злаков необходимо регулярно принимать душ (не ванну), с помощью которого будут смываться мельчайшие частички пыльцы.
* Всем страдающим поллинозом следует внимательно прочитать информацию о перекрестной реакции на пищевые продукты, и по возможности составить щадящее меню.
* Страдающим поллинозом следует весь летний сезон носить солнцезащитные очки, которые помогают не только противостоять вредному ультрафиолету, но и частично защищает лицо (глаза) от контакта с пыльцой.
* Отправляясь в путешествие, на прогулку, следует иметь при себе аптечку скорой помощи – антигистаминный препарат, желательно в растворимой, назальной или ингаляционной форме для быстрого купирования возможного аллергического приступа.
* Хорошим помощником для людей, страдающих сезонной аллергией, является специальный календарь цветения ветрогонной флоры, где указаны сроки палинации, территориальная расположенность и виды деревьев, растений и трав.

Надежная и проверенная многими аллергиками профилактика аллергии на пыльцу – это превентивные курсы АСИТ (аллергоспецифической иммунотерапии), которые нужно проводить заранее, до наступления сезона цветения.

**Используемый источник:**

1. журнал «Медицинское обслуживание и организация питания в детском саду, №5 2014