

Консультация [www.маммолог.онлайн](http://www.маммолог.онлайн)

Консультация [www.венеролог.онлайн](http://www.венеролог.онлайн)

**Борьба на невидимом фронте.** Многие раздражители – пыль, плесень, пылевой клещ, древесный дым приезжают в ваш дом на обуви.

Положите резиновый коврик у входа – его легче мыть.

Идеальный вариант: оставить всю обувь за порогом или хотя бы в обувном

шкафу

.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - [Диагностика и лечение в Таганроге](#)

**Чаще делайте уборку.** Чем больше «пылесборников» в квартире, тем выше шансы на очередной приступ

.

Если все-таки без ковров и подушек жизни нет, изучите рынок специальной бытовой техники

.

Слышали ли вы о так называемых гипоаллергенных пылесосах с фильтром HEPA ? Он улавливает 98% мельчайших частиц , а значит , вам

не  
грозит  
ни  
пылевой  
клещ  
,  
ни  
аллергенная  
пыльца  
,  
которая  
летит  
в  
открытые  
окна  
в  
период  
цветения  
. Эти  
фильтры  
незаменимая  
вещь  
на  
случай  
,  
если  
у вас  
есть  
кошки  
или  
собаки  
,  
от  
которых  
, как  
известно  
,  
шерсти  
в  
доме  
столько  
, что  
можно  
варежки  
вязать  
. И

обычные  
фильтры  
с нею  
не  
справляются

.  
Существуют  
также  
гофрированные  
бумажные  
фильтры  
и  
электростатические  
фильтры

,  
по  
эффективности  
они  
не  
уступают  
гипоаллергенному  
HEPA

,  
но  
стоят  
дешевле

.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - [Аллергия - болезнь 21 века](#)

**Используйте ионизатор воздуха.** Он работает без всяких фильтров и вентиляторов

.  
Схема  
его  
действия  
проста  
:  
он  
создает  
электрическое  
поле

,

которое  
притягивает  
и  
ионизирует  
мельчайшие  
взвешенные  
частицы  
пыли

.  
Ионизированная  
пыль  
оседает  
на  
стенах  
и  
полу  
гораздо  
быстрее  
, чем  
обычная  
,  
поэтому  
возле  
этого  
аппарата  
стоит  
убирать  
чаще

.  
Однако  
будьте  
внимательны  
при  
выборе  
ионизатора  
—  
некоторые  
модели  
производят  
озон  
, что как раз  
вредно  
для  
аллергиков  
:  
озон

раздражает  
слизистую  
и  
усугубляет  
симптомы  
аллергии  
.

**Чаще промывайте нос.** Приобретите специальный чайничек для промывания носа, так называемый нетипот. Как правило, в нетипот заливается теплый солевой раствор, затем человек наклоняется над раковиной, и вливает раствор по очереди в каждую ноздрю. Можно изловчиться и обойтись одной струей – пустить ее из одной ноздри в другую, но это требует определенного навыка. Если у вас нет нетипота, возьмите спринцовку.

**Применяйте лекарства.** Сегодня существует огромный выбор безрецептурных препаратов от сезонных проявлений аллергии :  
таблетки  
,  
глазные капли  
,  
назальные спреи  
.  
Антигистаминные средства смягчают аллергические реакции : чих, слезящиеся глаза

,  
аллергический  
насморк

.  
Противоотечные  
средства  
помогут

,  
если  
забит  
нос.  
Но  
будьте  
осторожны

–  
применение  
такого  
средства  
свыше  
трех  
дней  
подряд  
даст  
обратный  
эффект

.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - [Аллергия на холод](#)

**Не увлекайтесь увлажнителями воздуха.** Пылевой клещ живет повсюду: в матрасе, в набивке дивана, в ворсе ковра. Он главный виновник вашей аллергии. И если у вас постоянно работает увлажнитель, то в квартире создаются идеальные условия для клеща – влажный теплый воздух. Тем не менее, увлажнять воздух необходимо – прибитая влагой пыль не будет летать по дому. К тому же излишне сухой воздух раздражает слизистую носоглотки. Старайтесь поддерживать оптимальный уровень влажности в квартире: 30% - 50%. Определить уровень влажности поможет гигрометр.

**Наведите порядок в постели.** Пылевой клещ обожает перьевые подушки. Там ему и тепло  
и

мягко  
. Так что  
от  
пера  
и  
пуха  
лучше  
избавиться  
и  
приобрести  
подушки  
с  
искусственным  
гипоаллергенным  
наполнителем

.  
Кстати  
, чем  
меньше  
в  
доме  
диванных  
подушек  
, тем  
лучше  
. А  
матрасы  
на  
время  
вашего  
отъезда  
в  
отпуск  
можно  
закрывать  
специальными  
чехлами  
,  
чтобы  
не  
копили  
пыль  
к  
вашему  
возвращению  
.



ЧИТАЙ ТАКЖЕ - [Аллергии &ndash; нет!](#)

**Смените тряпку, который вы вытираете пыль.** В отличие от обычной хлопчатобумажной ткани – будь то старое полотенце или футболка, тряпка из микрофибры буквально притягивает частицы пыли, создавая в своих волокнах статический заряд. При этом ее можно стирать. Чтобы протереть мелкие предметы, возьмите перчатки из микрофибры, а для очистки электронных приборов купите специальную ткань.

**Не забывайте о маске и перчатках.** При любой уборке обязательно используйте их. Дело в том, что наводя порядок в доме или копаясь в огороде, вы волей-неволей поднимаете целое облако аллергенов, которые могут находиться как в пыли, так и в частицах кожи и шерсти ваших животных.

**Избавляйтесь от плесени.** Это аллерген, который живет в теплых влажных местах, в первую очередь на кухне и в ванной. Борьба с плесенью проста: чистите, дезинфицируйте, вытирайте насухо. Используйте мыло, воду и жесткую щетку. Для дезинфекции возьмите 5% раствор хлорки, перекись водорода или уксус. А в будущем используйте вытяжку, чтобы убрать влажный воздух и не допустить возвращения плесени.

**Мойте ваших зверей.** Шерсть домашних животных на первом месте в списке аллергенов. Регулярно купайте ваших питомцев с шампунями или протирайте шерсть влажной тряпкой. Смените коврик из ткани или любимую подушку вашего зверя на постель из легко моющегося материала. Или протирайте его место отдыха хотя бы раз в неделю.

**Стирайте игрушки.** В них, как и в диванных подушках, полно грязи и пылевого клеща. Не храните игрушки на кровати или диване. При выборе игрушки обращайте внимание – можно ли ее мыть. И минимум раз в неделю протирайте их тряпкой или отправляйте в стиральную машину.

[Запись на консультацию по телефону: 8 \(8634\) 36 46 01 в Таганроге](#)

Клиника работает ежедневно.

Часы приема врачей – с 10.00 до 15.00.

Суббота - с 10.00 до 13.00

E-mail: [klinika@vvi-klinika.ru](mailto:klinika@vvi-klinika.ru)

Лицензия № ЛО-61-01-001709