Автор: http://www.zdorovieinfo.ru
19.04.2011 07:48 - Обновлено 16.05.2018 14:08

Консультация www.маммолог.онлайн

Консультация 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, но не всегда выполнимый 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 препа ратов
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
закрыть
специальными
чехлами
,
чтобы
не
копили
пыль
к
вашему
возвращению
.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - Аллергии – 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. Бороться с плесенью просто: 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

Лицензия № ЛО-61-01-001709