

Обнаружение СВЯЗИ

Уменьшение контакта с причинами Вашей аллергии

Имя пациента: _____

Причины вашей аллергии:

1. _____
2. _____
3. _____

Анам-
нез

Резуль-
таты
теста

Диагноз

Тест на специфические IgE в крови помогает определить причины Вашей аллергии, чтобы Вы и Ваш врач могли разработать план уменьшения контакта с теми аллергенами, к которым Вы сенсibilизированы.

Аллергены, к которым Вы чувствительны, **действительно** могут суммироваться

Ваша аллергия на пыльцу может быть не единственной причиной Вашего чихания, так же как и Ваша астма может быть не единственной причиной Ваших хрипов. Это может быть результатом вашей чувствительности более, чем к одному аллергену. Эффект нескольких аллергенов часто может суммироваться и вызывать у Вас чихание, хрипы или насморк.

Чтобы не иметь симптомов, Вам нужно находиться ниже определённого порогового уровня. У каждого человека уровень проявления симптомов разный. До достижения этого уровня симптомы не проявляются. Но как только этот уровень превышен, сочетание аллергенов приводит к проявлению симптомов [1, 2].



Уменьшите контакт с причинными аллергенами [3]

Клещи домашней пыли

Пылевые клещи – это микроскопические создания, живущие в домашней пыли и питающиеся частичками омертвевшей кожи.

- Закрывайте матрасы, подушки и пружинные блоки кроватей покрытием, устойчивым к аллергенам
- Ежедневно стирайте постельное бельё при температуре 60 градусов
- Поддерживайте в доме чистоту и регулярно пылесосьте
- Надевайте маску при уборке и покиньте помещение на 20 минут после уборки
- Меняйте фильтры обогревателя и кондиционера
- Используйте осушитель воздуха для уменьшения влажности в доме

Тараканы

Слюна, фекалии и хитин таракана после линьки – это основные сенсibilизаторы для человека.

- Мойте посуду, пылесосьте, храните продукты и мусор в закрытых контейнерах, регулярно выносите мусор
- Не храните в доме бумажные пакеты, газеты или картонные коробки
- Используйте ловушки или вызовите специалиста-дезинфектора, чтобы избавиться от тараканов
- Загерметизируйте сантехнические отверстия, трещины и щели

Плесень в помещении

Плесень живёт как в доме, так и снаружи. Плесень производит споры, которые могут вызывать аллергические реакции круглый год.

- Вымойте места с плесенью фунгицидом или отбеливателем
- Используйте осушитель воздуха для уменьшения влажности в доме
- Устраните течь
- Почистите фильтры обогревателей, холодильника и осушителя воздуха (и вымойте поддоны с отбеливателем)
- Тщательно просушите одежду перед хранением

Пыльца

Пыльца – это крошечные, разносимые ветром семена деревьев, сорняков и трав

- Принимайте душ после садовых работ – вымойте волосы, промойте глаза и ресницы
- После садовых работ снимите рабочую одежду снаружи дома и отнесите её в пакете в стиральную машину
- Примите антиаллергенные препараты за 30 минут до выхода из дома
- Оставайтесь дома при высокой концентрации той пыльцы, на которую у Вас аллергия. Проверьте прогноз концентрации пыльцы в воздухе или зарегистрируйтесь на www.pollen.com
- Попросите кого-то другого выполнять садовые работы или надевайте маску из микрофибры
- Дома и в автомобиле держите окна закрытыми и, если возможно, включайте кондиционер
- Используйте высокоэффективные HEPA-фильтры в обогревателях и пылесосах

Грызуны

В рамках комплексной борьбы с вредителями предлагаются эффективные средства избавления от грызунов.

- Запечатайте норы и щели в доме, ведущие наружу
- Загерметизируйте проходы через внутренние этажи, стены, потолок и зазоры между нижней частью шкафа или встроенной мебели и полом.
- Кусты и деревья должны расти на расстоянии не менее 1 метра от дома
- Храните мусор в герметичных контейнерах
- Храните продукты в контейнерах, недоступных для грызунов

Перхоть животных

Аллергией на животных (таких как кошка или собака) на самом деле является чувствительность к частицам кожи и шерсти домашних животных

- Содержите домашнего питомца в комнате с полированным полом и протираемой мебелью
- Ограничьте доступ Ваших пушных домашних животных в спальню и к мебели
- Используйте HEPA-фильтры и пылесосы
- Ежедневно мойте животных в тёплой воде с мылом
- Если у Вашего питомца есть шерсть, постарайтесь держать его вне дома или найдите ему другой дом

Аллергены помещений

Плесень снаружи

- Избегайте скашивания травы, работы с мульчей, компостом или сгребания листьев
- Избегайте использования вентиляторов, втягивающих наружный воздух; по возможности используйте кондиционер для рециркуляции и держите окна и двери закрытыми

Аллергены окружающей среды

Если специфическая IgE-сенсibilизация не выявлена, врачу стоит обратить внимание на следующие неаллергенные факторы

- | | | | |
|---|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Сигаретный дым | <input type="checkbox"/> Краски и чистящие средства | <input type="checkbox"/> Изменения температуры | <input type="checkbox"/> Инфекция |
| <input type="checkbox"/> Алкоголь | <input type="checkbox"/> Загрязнение воздуха | <input type="checkbox"/> Парфюмерия | <input type="checkbox"/> Аэрозольные спреи |

Литература: 1. Halken, S, et al. Effect of mattress and pillow encasings on children with asthma and house dust mite allergy. J Allergy Clin Immunol. 111:1:169-176. 2003.

2. Morgan, WJ, et al. Results of a home-based environmental intervention among urban children with asthma. N Engl J Med. 1068-1080. 2004. 3. Environmental management of pediatric asthma. Guidelines for health care providers. National Guideline Clearinghouse. 2008.

© 2018 Thermo Fisher Scientific Inc. Все права соблюдены. Все торговые марки являются собственностью Thermo Fisher Scientific и подразделений, если не указано иное.