

Меры по устранению контакта с пыльцевыми аллергенами

- Необходимо мониторингирование и прогнозирование сезонов цветения растений
- Целесообразно выезжать в другую климатическую зону, где еще не зацвели или уже отцвели причинно-значимые растения.
- Ограничьте время пребывания вне помещений.
- Ограничьте или исключите выезды на природу, на дачу.
- Носите солнцезащитные очки для меньшего попадания пыльцы на слизистую глаз.
- Не открывайте окна при поездке в автомобиле.
- Ежедневно проводите в квартире влажную уборку.
- Соблюдайте гипоаллергенную диету с учётом возможной перекрёстной.
- Не применяйте лекарственные препараты и косметические средства, в состав которых входит пыльца растений или какие-либо части растений.

Замечено, что употребление в пищу продуктов, содержащих растительные компоненты, людьми, страдающими пыльцевой аллергией, может привести к появлению таких же симптомов, как и при вдыхании пыльцы. Эта разновидность пищевой аллергии называется перекрестной. Поэтому в период активного цветения рекомендуется особенно строго придерживаться диеты, которая позволит избежать ухудшения состояния. В отдельных случаях симптомы могут возникать только при употреблении продуктов растительного происхождения. При этом симптомов аллергии при вдыхании пыльцы или спор не отмечается. В этом случае постоянное соблюдение индивидуальной гипоаллергенной диеты становится обязательным.

Если Вы страдаете аллергией к пыльце деревьев, злаковых или сорных трав, спорам грибов, рекомендуем придерживаться диеты с исключением определенных продуктов питания, обладающих схожим действием на организм и способных ухудшить ваше самочувствие.

Возможная перекрестная аллергия при поллинозе

Сенсибилизация	Пищевые продукты	Лекарственные растения и сборы их содержащие
К пыльце деревьев	орехи (особенно фундук), яблоки, черешня, вишня, персик, нектарин, слива, морковь, петрушка, сельдерей, помидоры (томаты), киви, картофель	березовые листья и почки, шишки ольхи, кора дуба, кора крушины
К пыльце злаковых трав	хлеб, хлебобулочные изделия, хлебный квас, изделия из муки, манная крупа, отруби, проростки злаков, панировочные сухари, мороженное, щербет, пудинги, клецки, блины, геркулес и крупы (овес, пшеница, ячмень и т.д.), кукуруза, сорго, колбасы, заменители кофе, солод, пиво, пшеничная водка, щавель	злаковые травы
К пыльце сорных трав	дыня, семена подсолнечника, подсолнечное масло, халва, майонез, арбуз, кабачки, баклажаны, горчица, шпинат, свекла, абсент, вермут, латук, топинамбур, цикорий, горчица, цитрусовые, мед	полынь, ромашку, тысячелистник, тыквенные семечки, одуванчик, мордовник, календулу («ноготки»), цикорий, череда, девясил, мать-и-мачеха, пижма, василек, герань, валериана, пустырник, золотарник, лопух, чертополох и др.

