

**Артамонова, А. Жизнь и борьба с синантропами** / А. Артамонова // Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ». – 2018. – № 6 (июнь). – С. 90-96.

Роль клещей домашней пыли в развитии аллергопатологии дыхательных путей человека.

**Кириллов, В. Осенняя аллергия** / В. Кириллов // Будь здоров! – 2018. – № 9. – С. 53-59 : фот.

Причины и профилактика осенней аллергии.

**Кокорин, В. Н. Симптом совы** / В. Н. Кокорин // Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ». – 2015. – № 8 (август). – С. 64-73.

Об аллергическом поражении глаз, его причинах и методах лечения.

**Мальцев, Г. Виновата домашняя пыль** / Г. Мальцев // 60 лет – не возраст. – 2016. – № 8. – С. 31-33.

Профилактика и лечение аллергии на домашнюю пыль.

**Парецкая, А. Эпидемия XXI века** / А. Парецкая // Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ». – 2018. – № 9 (сентябрь). – С. 89-94.

О распространении аллергии среди детей: виды, лечение и профилактика.

**Пермякова, Н. «Прививка» от аллергии** / Н. Пермякова // 60 лет – не возраст. – 2017. – № 6. – С. 28-31.

Подробно рассказано о новом методе лечения аллергии – специфической иммунотерапии.

**Серокина, В. Аллергия на холод. Как с ней бороться?** / В. Серокина // Будь здоров! – 2016. – № 1. – С. 18-22.

Признаки и симптомы холодовой аллергии, меры предосторожности и профилактика.

**Тарасов, Е. В мороз красный нос** / Е. Тарасов // Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ». – 2017. – № 1 (январь). – С. 112-114.

О синдроме повышенной чувствительности к холоду – холодовой аллергии.

**Шартанова, Н. Пыльца полетела** / Н. Шартанова // Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ». – 2017. – № 5 (май). – С. 5-9.

Об одном из самых распространенных аллергических заболеваний – поллинозе – аллергии на пыльцу растений.



#### **Наш адрес:**

г. Ангарск, 17 микрорайон, дом 4  
Центральная городская библиотека  
8 (3955) 55-09-69  
<http://cbs-angarsk.ru>

#### **Составитель:**

гл. библиограф Петрова И. А.

Муниципальное бюджетное учреждение культуры  
Ангарского городского округа  
«Централизованная библиотечная система»

Информационно-библиографический отдел

Серия «Календарь здоровья»

**Аллергия:  
распознать и обезвредить!**



**8 ИЮЛЯ  
Всемирный день  
борьбы с алергией**

Ангарск  
2019

## Всё об аллергии

Всемирная организация здравоохранения окрестила XXI век веком аллергии. В России каждый третий взрослый житель и каждый четвертый ребенок страдают от аллергических заболеваний, частота которых неуклонно растет.

**Аллергия** – это повышенная чувствительность организма к воздействию некоторых факторов окружающей среды, называемых аллергенами.

Аллергия может спровоцировать такие тяжелые заболевания, как экзема, сывороточная болезнь, бронхиальная астма.

Наиболее распространенными аллергенами являются:

- пыль (уличная, домашняя или книжная),
- пыльца растений,
- споры грибков или плесени,
- некоторые лекарственные препараты (пенициллин),
- продукты питания (яйца, молоко, пшеница, соя, морепродукты, орехи, фрукты),
- укусы насекомых,
- шерсть животных,
- выделения домашнего клеща,
- бытовая химия.

**Виды аллергии подразделяются в зависимости от места контакта и проявления реакции:**

– **пищевая** – реакция организма на продукты. Симптомы: зуд, экзема, покраснение кожи, боли в животе, рвота;

– **крапивница** – аллергический дерматит, проявляемый появлением бледно-розовых волдырей, как после ожога крапивой;

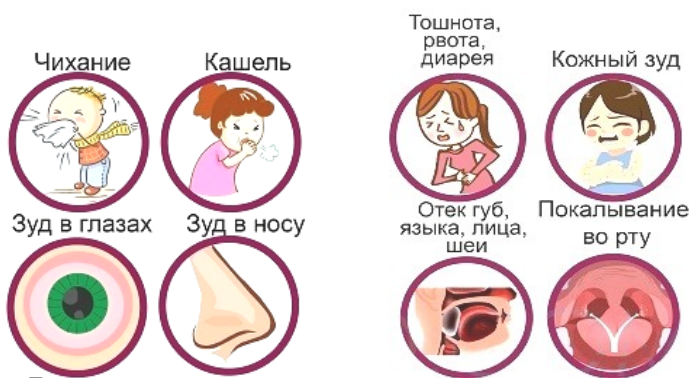
– **поллиноз** – реакция иммунной системы на пыльцу растений. Симптомы: нарушение обоняния, удушье, бронхит и другие признаки;

– **аллергический конъюнктивит** – разновидность поллиноза, отражающаяся на глазах. Симптомы: слезоточивость, зуд, отек глаз;

– **аллергический ринит** – реакция слизистой оболочки носа на аллергены. Проявления: зуд, многократное чихание, отек слизистой;

– **атопический дерматит** – хронический аллергический дерматит.

### Симптомы аллергии



При появлении этих симптомов следует обратиться к врачу-аллергологу, пройти аллергообследование.

У людей, страдающих от аллергии, может возникнуть **анафилактический шок** – тяжелое патологическое состояние, связанное с острой реакцией организма на различные аллергены.

Симптомы анафилактического шока обычно развиваются мгновенно, а иногда через несколько часов после воздействия аллергена.

Первые симптомы начинающейся анафилактической реакции – резкая одышка, судороги, потеря сознания, сыпь по всему телу, пульсирующая головная боль, головокружение шум в ушах,

холодный пот. В некоторых случаях отмечается резко выраженный кожный зуд с последующим отеком Квинке.

Первым и необходимым шагом при лечении любой аллергии является выявление аллергена и уменьшение контакта с ним. Из лекарственных средств применяются адсорбенты, антиаллергические и антигистаминные препараты.

Аллергику, знающему о своем заболевании, необходимо всегда иметь в личной аптечке лекарственные средства, рекомендованные врачом-аллергологом.

### Советуем почитать:



52.72  
Ч-90

**Чумаков, Е. П. Дом без аллергии / Е. П. Чумаков.** – Москва : АСТ-ПРЕСС, 2006. – 271 с. – (1000 советов).

Рассмотрены симптомы, диагностика и лечение аллергии. Описаны источники аллергии в доме. Рассказано, как

проводить уборку помещений, чтобы уничтожить пылевых клещей, перечислены комнатные растения, а также безопасные чистящие и моющие средства, которые не содержат аллергенов.

**Арсенин, С. Травы против аллергии / С. Арсенин // Предупреждение плюс.** Библиотечка «ЗОЖ». – 2018. – № 6 (июнь). – С. 53-57.

Народная медицина против аллергии на пыльцу цветущих растений.