**Аллергия: причины, симптомы, профилактика**

Аллергия — это реакция иммунной системы на вещества, которые обычно не вызывают вреда у большинства людей. Эти вещества, известные как аллергены, могут включать пыльцу, пыль, шерсть домашних животных, определенные продукты питания, лекарства и многие другие. Аллергические реакции могут проявляться в различных формах и иметь разные степени тяжести, от легких симптомов до угрожающих жизни состояний, таких как анафилаксия.

Иммунная система человека предназначена для защиты от инфекций
и заболеваний. Однако у людей с аллергией иммунная система ошибочно идентифицирует безвредные вещества как угрозу и начинает вырабатывать антитела, называемые иммуноглобулином E (IgE). При повторном контакт
с аллергеном происходит высвобождение химических веществ, таких как гистамин, что и приводит к симптомам аллергии.

Существует несколько основных причин, способствующих развитию аллергии это:

* **Генетическая предрасположенность**. Люди, в чьих семьях уже есть случаи аллергии, имеют повышенный риск развития заболевания.
Это означает, что аллергия может быть унаследована от родителей.
* **Экологические факторы**. Загрязнение воздуха, высокая влажность, загрязнение воды и пищи могут увеличить вероятность возникновения аллергических заболеваний.
* **Питание**. Неправильное питание, частое потребление продуктов
с консервантами, красителями и ароматизаторами может способствовать развитию аллергических реакций.
* **снижение иммунной защиты**. Частые простуды, стрессы и другие факторы могут ослаблять иммунную систему, что способствует повышению чувствительности к аллергенам.

**Основные аллергены.**

***Пыльца:*** часто вызывает сезонные аллергии, такие как сенная лихорадка. Пыльца деревьев, трав и цветов может вызывать сильные реакции у чувствительных людей.

***Пыль:*** микроскопические клещи, обитающие в домашней пыли, могут вызывать аллергические реакции, особенно у людей с астмой.

***Шерсть животных:*** протеин, содержащийся в слюне, моче и коже животных, может вызывать аллергии у некоторых людей.

***Продукты питания:*** наиболее распространенные аллергены среди продуктов питания включают молоко, яйца, орехи, рыбу и морепродукты.

***Лекарства:*** некоторые медикаменты, такие как антибиотики, могут вызывать аллергические реакции у чувствительных людей.

**Симптомы аллергии.**

Симптомы аллергии могут варьироваться от легких до тяжелых и могут включать:

* ***респираторные симптомы:*** Насморк, чихание, зуд в носу и горле, кашель, затрудненное дыхание;
* ***кожные реакции:*** зуд, сыпь, крапивница, экзема;
* ***пищевые реакции***: тошнота, рвота, диарея, боли в животе;
* ***анафилаксия:*** жизненно угрожающее состояние, требующее немедленной медицинской помощи, проявляется резким падением давления, отеком горла и затруднением дыхания.

**Методы диагностики.**

Диагностика аллергии обычно включает в себя:

* ***анамнез - в***рач собирает информацию о симптомах и возможных триггерах;
* ***кожные пробы:*** небольшое количество аллергена вводится под кожу
и наблюдается реакция;
* ***анализы крови:*** определяют уровень IgE и могут помочь выявить специфические аллергены.

**Профилактика аллергии.**

Профилактика аллергии включает в себя различные меры, направленные на предотвращение развития аллергических реакций и минимизацию контакта с аллергенами.

**Избегание аллергенов**. Наиболее эффективный способ профилактики аллергии — это избегать контакта с веществами, которые могут вызвать аллергию. Например, людям с аллергией на пыльцу следует избегать прогулок в период цветения растений, а тем, кто страдает аллергией на шерсть животных, не рекомендуется заводить домашних питомцев.

**Гигиена**. Регулярная уборка в доме, использование пылесосов
с HEPA-фильтрами, проветривание помещений и поддержание в них чистоты помогут снизить концентрацию аллергенов, таких как пыль, плесень
или шерсть животных.

**Правильное питание**. Важно соблюдать диету, исключающую продукты, способствующие аллергическим реакциям. Если у Вас есть аллергия на определенные продукты, например, орехи или молочные продукты, их следует избегать. Также стоит обратить внимание на то,
как различные продукты влияют на Ваш организм.

**Укрепление иммунной системы**. Правильное питание, физическая активность, полноценный сон и минимизация стресса помогут укрепить иммунитет и снизить риск аллергических реакций.

**Здоровый образ жизни**. Постоянная физическая активность, отказ
от курения, избегание алкоголя и другие аспекты здорового образа жизни могут существенно снизить риск развития аллергии.

Аллергия — это серьезное состояние, которое может существенно повлиять на качество жизни. Понимание причин, симптомов и методов лечения аллергии помогает людям управлять своим состоянием и избегать потенциально опасных ситуаций. При наличии симптомов аллергии следует обратиться к врачу для диагностики и получения рекомендаций по лечению.
С правильным подходом и вниманием к своему здоровью, люди с аллергией могут вести полноценную жизнь.

Инструктор валеолог

Борисовской ЦРБ

Симанович Н.В.