



# ОБОСТРЕНИЕ ПОЛЛИНОЗА

Поллиноз – аллергическое заболевание, возникает у людей с повышенной чувствительностью к некоторым видам пыльцы растений в период цветения трав и деревьев.

Основными аллергенами является пыльца:



## Симптомы поллиноза

набухание слизистой оболочки носа

выделение из носа водянистого секрета

чихание



головные боли

покраснение, слезотечение и зуд глаз

ощущение зуда, раздражения в носу и слизистой неба

## Отличие поллиноза от простуды

### Симптомы поллиноза

- возникает строго в определенный период, а именно в момент цветения растений-аллергенов
- обычно температура в норме
- выделения из носа текут ручьем, не меняя интенсивности
- в помещении состояние улучшается
- самочувствие лучше в дождь, чем в сухую погоду
- утром чувствуете себя хуже, чем вечером
- длится до тех пор, пока в воздухе есть аллергенная пыльца



### Симптомы простуды

- возникает в любое время года (чаще зимой и осенью)
- отмечается повышение температуры тела
- выделения из носа густеют, меняют цвет и со временем прекращаются
- боль в горле
- симптомы проходят за 1-2 недели

## Рекомендации в период цветения растений

Воздерживайтесь от длительных прогулок по улицам и паркам

Не открывайте окна в квартире или офисе

Проветривайте помещение после дождя, вечером и когда нет ветра

На открытое окно повесьте смоченную водой марлю

После возвращения с улицы примите душ, вымойте волосы, поменяйте одежду

Не сушите вещи после стирки на улице, балконе

Ежедневно проводите влажную уборку в квартире, доме

Используйте кондиционеры с фильтрами воздуха на выходе, очистители воздуха

Государственное учреждение «Луганский республиканский центр здоровья» ЛНР