

Россиянам рассказали о специальных фильтрах пыльцы для носа, которые снижают симптомы аллергии

Для борьбы с аллергией, помимо медикаментов, можно использовать специальные диеты, назальные фильтры и иммунотерапию аллергенами, рассказала врач-аллерголог Каринэ Варданян. Она отметила, что фильтры для носа помогают снизить контакт с аллергенами, не создавая дискомфорта при дыхании. Эти приспособления удобны для прогулок, занятий спортом и контактов с животными, но не подходят для сна. Продолжительность их использования зависит от производителя и может достигать 24 часов, после чего фильтр нужно заменить.

Ещё один способ облегчить состояние — диета, но только в случае перекрёстной аллергии, когда организм реагирует на схожие белки в пище и пыльце. По словам врача, людям с аллергией на берёзу стоит ограничить орехи и косточковые фрукты, а тем, кто реагирует на полынь, — избегать сельдерея, моркови и некоторых специй. Аллергикам на ольху рекомендуют уменьшить количество груш, фундука и киви в рационе. Эти ограничения не избавят от аллергии, но могут сделать её проявления менее заметными.

Кроме того, Варданян подчеркнула эффективность аллерген-специфической иммунотерапии (АСИТ). Этот метод заключается в том, что пациент принимает небольшие дозы аллергена в виде капель или таблеток. За несколько лет регулярного применения организм адаптируется к аллергену, что помогает снизить или устраниить симптомы. Метод особенно полезен для тех, кто реагирует на пыльцу, пыль, шерсть животных или укусы насекомых, но важно начинать терапию вне сезона обострения.