

«Mens sana in corpore sano» -

**Надо стремиться к тому,
чтобы в здоровом теле был здоровый дух.**

Римский поэт Ювенал

Справка

В древнегреческой мифологии амброзией называлась пища богов, дававшая им вечную молодость и бессмертие. Увы, в наши дни это растение - злостный карантинный сорняк из Северной Америки. На Ставрополье амброзия была завезена по разным научным источникам предположительно в 1914 -1928 годах. Сегодня в крае произрастает три вида амброзии - полыннолистная, трехраздельная и многолетняя. Последние два вида - в небольшом количестве. На юге страны амброзия цветет с конца июля до середины октября. Период максимального пыления растения наступает с середины августа до середины сентября. Концентрация пыльцевых зерен в период цветения достигает от 500 до 1000 в кубическом метре атмосферного воздуха. В утренние часы выброс пыльцы значительно больше, чем в вечернее время. В жаркий, ветреный и солнечный день распространение пыльцы значительно увеличивается. Одно растение дает до 40 тысяч семян, которые длительно сохраняют жизнеспособность.

Амброзийный поллиноз

Насколько актуальна аллергия на пыльцу амброзии в нашем крае?

За последние 5 лет отмечена миграция сорняка к центральной полосе России, поясняет **главный внештатный аллерголог-иммунолог министерства здравоохранения и заведующая отделением аллергологии краевой больницы, доктор медицинских наук, профессор Ольга Уханова**. И объясняется это глобальным потеплением климата. В мае-июне амброзия прорастает и этот период наиболее благоприятен для уничтожения сорняка, так как растение безопасно из-за отсутствия пыльников. Причём амброзию нужно массово вырывать обязательно с корнем, а в период пыления сорняк нужно уничтожать в специальной защитной одежде, и участвовать в этом должны люди не склонные к аллергии. К сожалению, очень часто разгар компании по уничтожению сорняка приходится как раз на период массового цветения, что приводит к увеличению числа новых больных. В крае из всех обратившихся в аллергологические кабинеты около 38% составляют страдающие аллергией на пыльцу амброзии (в том числе и те, что уже болеют, но ещё не обратились к специалистам).

Назовите, пожалуйста, симптомы поллиноза.

Основными симптомами аллергии на пыльцу амброзии являются сезонные жалобы на чихание до 5-10 раз подряд, преимущественно по утрам.

Обильные водянистые выделения из носа, зуд носа, глаз, ушей, глотки. Слезотечение, покраснение глаз, симметричный отёк век. Иногда пациента беспокоят приступы удушья, ночные пробуждения от выраженной заложенности носа и кашля. Симптомы повторяются ежегодно в одно и то же время года и всегда совпадают с периодом цветения амброзии (июль-октябрь). Аллергологи вышперечисленный комплекс симптомов называют поллинозом или амброзийным поллинозом. Если год дождливый, то симптомы выражены меньше.

Что нужно делать, если у Вас аллергия на пыльцу амброзии?

Необходимо обратиться к врачу – аллергологу. Необходимое лечение он подберет индивидуально. А самым эффективным методом профилактики обострения аллергии является выезд за пределы края. Практически нет амброзии в Северной части России, Архызе, Домбае, горах и побережьях Армении, Грузии, Абхазии, Черноморском побережье и др. Если Вы остались дома, то не рекомендуется выходить в жаркую, ветреную и солнечную погоду из дома, особенно по утрам. Необходимо носить одежду с длинным рукавом и головной убор, солнцезащитные очки, медицинские маски. Ежедневно, после пребывания на улице, принимайте душ, чтобы смыть пыльцу с кожи и волос. Несколько раз в день тщательно промывайте нос и глаза водой. После прогулки или работы на улице обязательно меняйте одежду. Окна в доме и в машине необходимо плотно закрывать. В период цветения амброзии соблюдайте диету, исключив арбузы, дыни, мед, подсолнечное масло, семена подсолнечника или тыквы. Сборы трав, горчичники, бальзамы, препараты на основе ромашки, тысячелистника, календулы, эхинацеи, одуванчика и других растений также необходимо исключить. Они могут вызвать крапивницу, атопический дерматит, ангионевротические отеки, приступы бронхиальной астмы. Не рекомендую использовать средства личной гигиены, шампуни или маски, пропитанные ромашкой, календулой, эхинацеей, мать-и-мачехой, чередой и др. травами из семейства сложноцветных растений. Пациенткам с аллергией на амброзию лучше дарить розы, чем георгины, хризантемы, астры или ромашки.

Игорь Долгошеев,

специалист по связям

с общественностью ГБУЗ СК «СКЦМП»