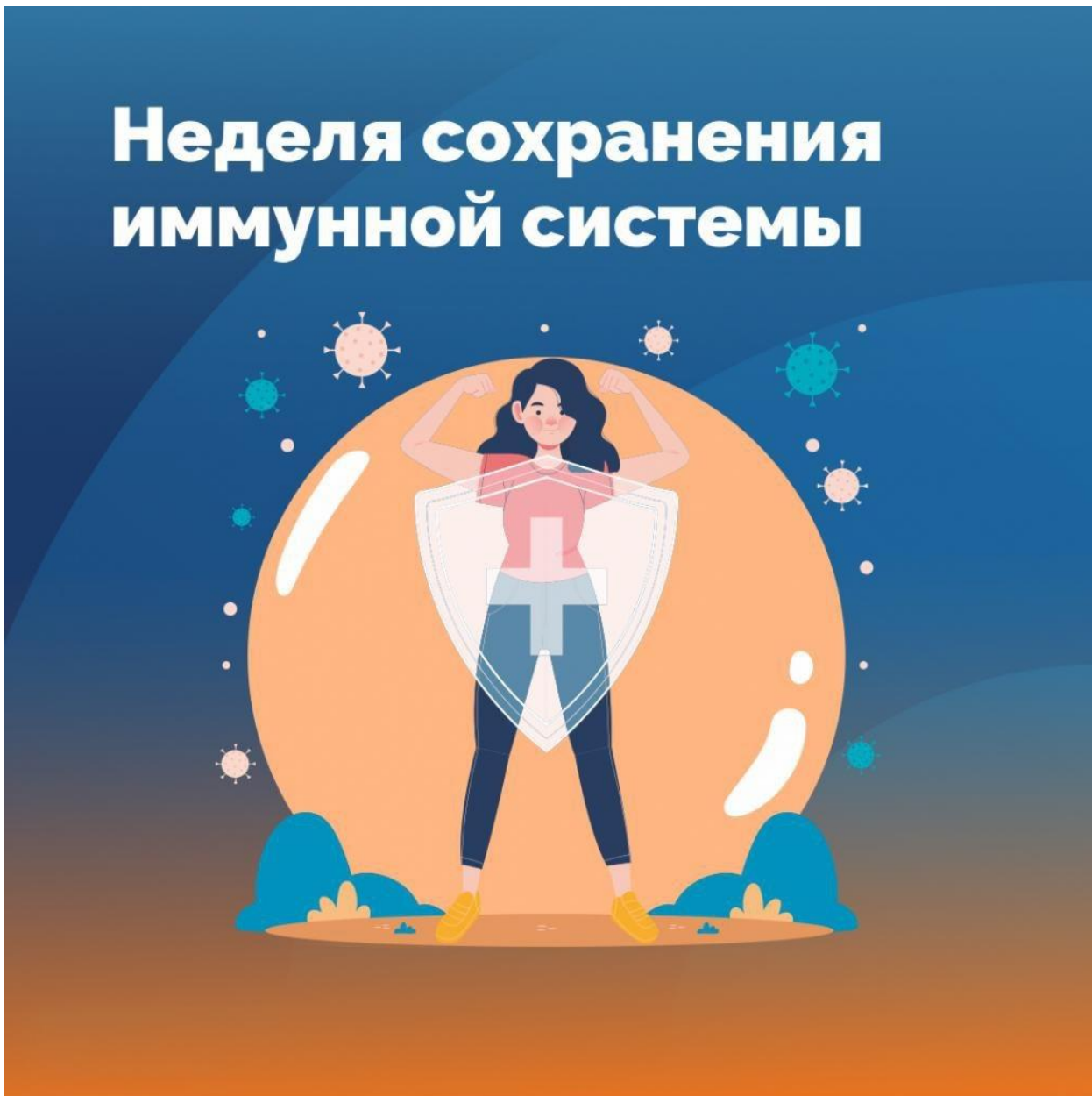


# Неделя сохранения иммунной системы



## К Всемирному Дню борьбы с аллергией

Всемирный день борьбы с аллергией отмечается ежегодно 8 июля.

Аллергия – одно из наиболее распространенных заболеваний на Земле. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, аллергией страдают около 40% населения планеты.

Треть взрослых жителей России и четверть детей страдают от отклонений, которые вызваны аллергией.

Наиболее распространенная хроническая болезнь на Земле – бронхиальная астма.

Термин «аллергия» ввел в 1906 году детский врач Клеменс Фон Пирке. Симптомы известны с давних времен. Первое упоминание об аллергии встречается в Древнем Египте, однако масштабное ее изучение началось только в XIX столетии.

Известно, что предназначение иммунной системы организма – охрана организма от воздействия болезнетворных микроорганизмов и вирусов, причем не только от микробов и паразитов, но и от выходящих из-под контроля клеток собственного организма.

Большинство аллергических реакций можно легко контролировать. Но бывают и исключения. Иногда может возникнуть серьезная реакция, называемая анафилактическим шоком. Это состояние развивается внезапно и может быть опасным для жизни.

Для противодействия процессу применяют антигистаминные препараты.

Недуг может вызывать головные боли, бессонницу, снижать память и познавательные способности. От него страдает эндокринная и нервная системы.

Иммунная система человека непрерывно ведет борьбу с болезнетворными микроорганизмами и инородными частицами. Если в защите случаются сбои или отклонения, это приводит к возникновению сыпи, отеков, воспалений, - то есть проявлению аллергической реакции. Эти симптомы не только мешают полноценной деятельности, но и напрямую угрожают здоровью и жизни в целом.

По прогнозам Всемирной организации здравоохранения, XXI век станет веком аллергии.

Причинами такого иммунопатологического процесса могут быть следующие аллергены:

- Пыль, обитающие в ней клещи и продукты их жизнедеятельности;
- Пыльцевые зерна цветов и растений;
- Отдельные медицинские препараты;
- Пищевые аллергены;

- Пчелиный и осиный яды;
- Чистящие средства химического происхождения.

Что неблагоприятно влияет на иммунитет:

1. Неправильный образ жизни (употребление алкоголя, курение, малое количество физической активности);
2. Стрессы, депрессивное состояние, повышенная раздражительность, усталость и плохой сон;
4. Неправильное питание.
3. Окружающая среда.

Чтобы не заболеть, поможет профилактика аллергических реакций:

- Не контактируйте с аллергенами. Доказано, что аллергеном может быть любое вещество, но некоторые вещества (например, пыль, цитрусовые продукты, кошачья шерсть и другие) гораздо чаще провоцируют аллергию, чем другие.
- Делайте влажную уборку чаще. Пыль и различные микроорганизмы являются сильными аллергенами, поэтому нужно убирать свой дом чаще. Врачи советуют делать влажную уборку не менее 1 раза в неделю.
- Стирайте свои вещи чаще. Некоторые болезнетворные микроорганизмы, провоцирующие аллергию, обитают в белье и грязных вещах. Поэтому нужно стирать свою одежду на реже 1 раза в неделю.
- Промывайте свой нос солевым раствором. Врачи советуют промывать свой нос в профилактических целях хотя бы 1 раз в день при помощи солевого раствора (также можно промывать нос при помощи различных спреев или морской воды).
- Не ходите по дому в грязной обуви. Малейшие частички пыли и грязи могут спровоцировать аллергию, поэтому очень важно сразу же разуваться при попадании в помещение.
- Добавьте в свой рацион жирную рыбу и натуральные специи. Некоторые исследования показывают, что некоторые вещества, содержащиеся в жирной рыбе, хрене и горчице, могут стимулировать выведение из организма аллергенов. Также из организма аллергены выводит куркума.
- Употребляйте фолиевую кислоту (витамин B9). Опыты показывают, что это вещество хорошо защищает организм от аллергии. Фолиевая кислота содержится в таких продуктах, как помидоры, груши, хлеб.

- Существуют продукты, которые способны укрепить защитные функции организма – лимон, имбирь, зеленый чай, фрукты, каши из цельного зерна, кисломолочные продукты, ягоды, миндаль.



**Продукты, наиболее часто вызывающие**



**аллергические реакции:**

