**Аллергическая реакция**

Соприкосновение со многими переносимыми по воздуху частицами может стать причиной аллергической реакции. Пыльца в отдельном случае может вызвать экзему и сыпь (особенно на щеках), если Вы находитесь на воздухе во время усиленного опыления. Косметика, безусловно, разрушает кожу и глаза или посредством прямого контакта, или как аромат. Одежда также может стать причиной аллергии от контакта с ней или ингаляционной аллергии из-за остатка моющего средства, фабричной обработки, отбеливателей, красителей, химической чистки и т.д.

Источники пыли:

Чердак, подвал, ковровые покрытия, портьеры, пыльные книги, постель, пледы, игрушки, пылесос, чистка ковров, соскабливание мела, строительство, измельчение пищи, подметание.

Источники плесневых грибков:

Плесневые грибки обнаруживаются в любом месте, где есть вода, трубы и водопроводные краны, имеющие течь, медленный водосток, сырой или затопляемый подвал. Источниками плесневых грибков являются также: влажные полотенца и одежда, старые матрацы, старые обои и клей, поддон для сбора воды в холодильнике, резиновая прокладка на дверях, подушки из вспененной резины, загроможденная мебель, протекающая крыша, сено и зернохранилища, краска, испаритель, старая замазка вокруг раковин и труб, подстилка для животных, комнатные растения, овощехранилище, дрова.

Пыльца и запахи растений

Цветы с перекрестным опылением, травы, острый запах некоторых цветов, деревья, сорняки.

Шерсть животных и пух

Животные, посещение зоопарка, цирка или фермы, перьевые подушки, шерстяные одеяла.

Различные испарения и копоть

Асфальтирование, покрытие смолой, автомобильные выхлопные газы, остановки автобусов, хлорированные плавательные бассейны, растворы химчистки, горючее (топливо), гаражи, газовые приборы, керосин, жидкость для зажигалок, автомобильные шины, смазочные материалы и масла, механизмы, выхлопы моторных лодок, нефть, топки, рафинадные заводы.

Домашние запахи

Нашатырный спирт, отбеливатели, пена для ванны, чистящие средства, мел (побелка), моющие средства, парфюмерия,дезинфицирующие средства, ткани (стирка и носка), воск для пола, полироль для мебели, клей, распылители, папиросная бумага, пища, пластмасса, журналы, средство от моли, газеты, освежители воздуха, крем для обуви, мыло, крахмал, запахи красок, эмаль, лак, краска на резиновой основе, минеральный спирт, масляные краски, растворитель красок, каучуковые краски, распыляющиеся краски, аэрозоли, глянец.

Дым

Древесный уголь, сигары, сигареты, уголь, камин, костер из листьев, лесные пожары, трубопровод.

**Что же нужно делать?**

Мягкие набивные игрушки нужно вынести. Матрасы должны быть помещены в закрывающиеся на молнию пыленепроницаемые чехлы. Шкафы должны быть освобождены от всего лишнего, личная одежда ребенка должна быть развешена на плечиках, а не складываться в кучу на полках. Комнаты необходимо убирать ежедневно и протирать от верха до низа шваброй с влажной тряпкой дважды в неделю.

Давать советы легко. Одна проблема - немного родителей имеют энергию и время следовать этим советам. "Многие матери не будут делать это, даже если говорят, что будут,"- говорит Constantine Falliers, специалист по астме и аллергии из Денвера. "Полный контроль невозможен." "Невозможно выполнять все до последней мелочи изо дня в день", - соглашается мать сильно аллергичного ребенка. "Я не могу ничего не делать кроме уборки. Кроме того, ребенок ходит в школу и будет попадать в пыльные места так или иначе. Поэтому я делаю все, что могу, но пыль находится везде."

На самом деле, существует множество вещей, которые Вы можете делать, чтобы контролировать пыль без превращения в уборщицу с полным рабочим днем. Для этого требуется всего лишь несколько базовых изменений в Вашем доме. Во многих домах пыль повсюду, потому что системы принудительного отопления обильно распространяют ее. Если у Вас есть такая система, Вы можете ее проверить, положив несколько слоев марли над вентилятором на несколько дней. Если система надлежащим образом фильтруется, марля останется чистой. Но так как самые распространенные, удовлетворяющие техническим условиям фильтры удерживают только от 5 до 10 процентов пыли, Ваша марля очень скоро покроется копотью, подтверждая то, что Вы дышите запыленным воздухом. В этом случае Вы можете поместить угольный фильтр в воздуховод, из которого поступает подогретый воздух в спальню или другое помещение, где много времени находится восприимчивый к аллергии человек, или на очень близком расстоянии от входа воздуховода.

Также необходимо, чтобы профессионал проводил генеральную чистку системы раз в год перед началом отопительного сезона. Вы можете использовать фильтр типа НЕРА в Вашей отопительной системе.

Типы пылесосов, которые Вы используете, также могут создавать большую разницу в контроле за пылью. Многие традиционные пылесосы с воздушными пакетами-фильтрами работают против Вас: они снова выбрасывают пыль из выходного отверстия в воздух, в то время пока Вы тщательно выискиваете каждый укромный уголок или щель. И вряд ли есть домохозяйка, которая бы не задыхалась от пыли во время смены фильтра. Это абсолютное бедствие, если Вы аллергик.

Более удобное и приемлемое решение - пылесос с водяной "ловушкой"- фильтром. Эта модель собирает пыль в воду вместо неудобных пакетов, при этом пыль не вылетает моментально назад в воздух, которым мы дышим. Дополнительное преимущество: пылесосы с водяной ловушкой-фильтром не теряют мощность при работе, тогда как в обычных моделях это происходит при наполнении фильтра. Без потери мощности, Вы можете собрать больше пыли. "Они действительно выполняют работу, помогая при этом аллергикам" - говорит Robert W.Boxer, врач-аллерголог из Чикаго, рекомендующий пылесосы с водяным фильтрам своим пациентам. "Мы имеем такой пылесос у себя дома уже 14 лет, и он очень эффективен." Подарком для восприимчивых к химическим веществам является то, что пылесос с водяным фильтром предлагает приспособление, позволяющее вымыть ковровые и обивочные покрытия с помощью нетоксичного чистящего вещества, вместо того, чтобы приглашать профессиональных мойщиков, использующих сильные химикаты.

Ниже перечислены несколько способов контроля за пылью, которые помогут облегчить Вашу жизнь и по возможности избавить от пыли:

- Покупайте только такие игрушки, которые можно легко стирать;

- Избегайте мебели, подушек, диванных подушек, стеганных одеял, наполненных растительным пухом;

- При уборке надевайте на лицо влажную хирургическую маску;

- Для уменьшения скапливающейся в шкафах пыли, храните одежду в закрывающихся на молнию герметичных пакетах. Используйте отельные ячейки для рубашек и свитеров;

- Если Ваш дом имеет подогреваемый пол, снимайте плинтуса (если они съемные) для того, чтобы пропылесосить. "Жареная пыль" очень аллергична.

**Сенная лихорадка**

Возьмите постоянный отпуск от сенной лихорадки!

В большей мере, облегчение зависит от того, как хорошо Вы можете избегать переносимые по воздуху аллергены. Фактически первое, что большинство аллергологов говорят своим пациентам, больным сенной лихорадкой: "Избегайте всего, что беспокоит Вас". Но совет полезен лишь тогда, когда Вам объяснили точно, как это можно сделать. В течение года сотни тысяч тонн пыльцы проносятся по воздуху. Сезоны пыльцы могут продолжаться месяцы. В некоторых регионах пыльца является проблемой круглый год. Вы не можете запереть себя в изолированное помещение на все время.

Однако, Вы можете поставить воздушный фильтр в Вашей спальне. Давая себе возможность каждую ночь в течение 8 часов дышать чистым воздухом, Вы идете эффективным путем облегчения болезни в течение суток. Для некоторых людей использование воздушного фильтра приносило облегчение от сенной лихорадки меньше, чем за 10 минут.

Другой путь "отфильтровывать" пыльцу - быстро прополоскать волосы и сменить одежду и обувь после работы или игры на воздухе. Это помогает стряхнуть пыльцу, которая может вызвать симптомы болезни.

Понизить вашу подверженность другим общим возбудителям сенной лихорадки (таким как пыль или плесень) достаточно просто. Например, перейдите от использования обычных пылесосов с пакетообразным фильтром к пылесосам в водяным фильтром, которые помогут Вам удалить всю пыль из помещения.

Запахи аэрозольных освежителей воздуха и других бытовых чистящих средств также могут усугублять Вашу болезнь. Замена проста: меньшее количество вредных очищающих компонентов в химических продуктах сокращает загрязнение воздуха в помещении и может сделать Ваше дыхание более свободным уже через день или два.

Существует десятки практических и эффективных способов для очищения воздуха, которым вы дышите. Вы можете следовать нескольким или многим рекомендациям в зависимости от того, чем вызывается Ваша сенная лихорадка. Многие люди замечают большие улучшения после выполнения всего нескольких наших советов.