Автор: *А. Зиновьева, помощник врача-гигиениста отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

Сезонная аллергия – реакция организма на цветение и пыление растений.

Наиболее частой причиной сезонной аллергии является пыльца деревьев (весной). Самый распространенный аллерген среди деревьев – **пыльца березы**. Также к сезонным триггерам относятся:
пыльца травы
(конец весны и лето),
пыльца сорняков
(осень),
споры грибков и плесени
, рост которых усиливается в тёплое время года.

Начальные проявления аллергии на пыльцу – насморк, першение в горле, покраснение глаз, слезотечение, зуд, затрудненное дыхание.

Рекомендации для аллергиков:

1. При появлении симптомов аллергии обратитесь к врачу для диагностики и лечения;
2. Следите за концентрацией пыльцы-аллергена через интернет- ресурсы или мобильные приложения (Яндекс.Погода);
3. В период обострения аллергии:

- ограничьте пребывание на улице в период цветения;
- установите дома систему очистки воздуха;
- ежедневно проводите влажную уборку;
- при возвращении с улицы примите душ, вымойте голову, переоденьтесь;
- следите за рационом.

4. Не употребляйте в пищу свежие косточковые фрукты, орехи, зелень, а также специи, квас, мёд – это может усилить симптомы поллиноза.