

Allergies

Allergies

An allergy is an extra sensitive way your body reacts to things such as dust, pet dander and pollen. Allergies can run in families.

Symptoms

Allergy symptoms include:

- runny nose
- sneezing
- itchy, watery, red eyes
- nasal congestion
- pressure in your nose and cheeks.

Allergy Triggers

If you have an allergy, there are certain “triggers” you should try to avoid. These triggers can make your symptoms worse:

- tobacco smoke
- wind
- car exhaust and other air pollutants
- cold air
- chemical sprays
- perfumes, scented deodorants and other strong odors
- cold, damp weather
- strong emotions or stress.

Аллергии

Аллергии

Аллергией является гиперчувствительность организма к раздражителям, таким как пыль, перхоть домашних животных и пыльца растений. Аллергия может быть наследственной.

Симптомы

Симптомы аллергии:

- насморк
- чихание
- зуд в глазах, слезотечение, краснота
- заложенный нос
- давление в носу и щеках.

Что вызывает аллергию

Если у вас аллергия, то некоторые факторы могут провоцировать ее, и вы, по возможности, должны исключить контакт с ними. Проявление симптомов болезни могут усилить следующие факторы:

- табачный дым
- ветер
- выхлопные газы от автомашин и другие загрязнители воздуха
- холодный воздух
- распыляемые химические вещества
- духи, ароматизированные дезодоранты и другие сильные запахи
- холодная и сырая погода
- сильные эмоции или стресс.

Common Allergies

- Pollen from trees, weeds and grasses floats in the air. During warm weather, these allergens get in your eyes, nose and throat. For most people, this causes no problems. But, if you have allergies, these allergens cause a runny nose, coughing, sneezing and watery eyes. You are in the grasp of hay fever, the more common name for a pollen allergy.
- Mold forms in damp, watery areas such as your bathroom or basement. This allergy flares up during humid and rainy weather.
- Pet dander is bits of fur and skin. You can pick it up right from your pet or breathe it in from dust.
- Dust contains dander, mold, fibers and mites. Mites live in bedding, furniture and carpeting. Their waste products trigger the allergy.

Life-threatening Allergies

The following allergies can range from mild to life-threatening:

- **food allergies:** peanuts, peanut butter, tree nuts, eggs, milk, soy, shellfish and food sulfites
- **bee or insect stings.**

Symptoms can include itching, watery eyes, runny nose, cough, hives, rash, trouble breathing, swollen tongue, dark circles under the eyes, vomiting or a drop in blood pressure.

Get help right away if you have any of those symptoms.

Типичные аллергии

- Пыльца деревьев, сорняков и культурных трав летает в воздухе. При теплой погоде эти аллергены попадают нам в глаза, нос и горло. У большинства людей это не вызывает никаких проблем. Но если у вас есть аллергия, то такие аллергены вызывают у вас насморк, кашель, чихание и слезотечение; тогда у вас сенная лихорадка, как обычно называют поллиноз.
- Плесень образуется во влажных и сырых местах, таких как ванная или подвал. Вызываемая ею аллергия особенно усиливается при высокой влажности и в дождливую погоду.
- Перхоть домашних животных – это частицы кожи и шерсти. Они могут попасть в ваш организм непосредственно от вашего домашнего животного или с пылью при дыхании.
- Пыль содержит плесень, волокна и клещиков. Клещики живут в постельном белье, мебели и ковровых покрытиях. Их экскременты вызывают аллергию.

Смертельно опасные аллергии

Следующие аллергические реакции могут варьироваться от слабых до смертельно опасных:

- **аллергии к пищевым продуктам:** арахисовые орехи, арахисовое масло, орехи, яйца, молоко, соя, моллюски и ракообразные, а также сульфиты в пищевых продуктах
- **укусы пчел и других насекомых.**

Симптомами могут быть зуд, слезотечение, насморк, кашель, крапивница, сыпь, затрудненное дыхание, отек языка, темные круги под глазами, рвота или резкое падение кровяного давления.

Немедленно обращайтесь за медицинской помощью, если у вас появился любой из этих симптомов.

How to Avoid Allergens

You can't cure allergies, but you can take steps to avoid severe symptoms. The following tips are from the National Institute of Allergy and Infectious Diseases:

- Stay indoors in the morning when outdoor pollen levels are the highest. Check the pollen index on the local news or on the Internet.
- Wear face masks that filter out pollen if you must be outdoors.
- Keep windows closed and use the air conditioner in your house and car.
- Dry your clothes indoors.
- Avoid exposure to insect sprays, tobacco smoke, air pollution and fresh tar or paint.
- Avoid yard work (including mowing) as much as possible.
- Avoid carpeting in your house. Wood, tile or linoleum floors are best for getting rid of dust. If you have carpeting, you can treat it with tannic acid.
- Put box springs and mattresses into dust- or allergen-proof zippered plastic covers. Scrub bed springs outside the bedroom.
- Keep pets out of your bedroom.
- Wash bedding and bedclothes in water at least 130 F. Hot water will kill dust mites. Wash curtains once a week.
- Use a damp cloth to clean non-carpeted floors, mop boards, non-upholstered furniture, the tops of windows and window sills once a week.

Как избегать аллергенов

Вылечить аллергию нельзя, но вы можете предпринять некоторые меры, которые позволят избежать тяжелых проявлений болезни. Национальный институт аллергических и инфекционных болезней рекомендует следующее:

- Не выходить из дома утром, когда содержание пыльцы в воздухе самое высокое. Следите за сообщениями об уровне пыльцы в воздухе в местных новостях или на интернете.
- Если вы обязательно должны выйти, то наденьте на лицо маску, которая отфильтрует пыльцу.
- Держать окна закрытыми, в доме и в машине включать кондиционер.
- Сушить одежду дома.
- Избегать контакта с инсектицидами, табачным дымом, загрязненным воздухом, свежим гудроном или невысохшей краской.
- Насколько возможно, избегать работ во дворе (включая стрижку газона).
- Избегать ковровых покрытий в своем доме. Пыль легче всего удалить с деревянного, кафельного или покрытого линолеумом пола. Если у вас дома на полу ковровое покрытие, то вы можете обработать его дубильной кислотой.
- Надеть на матрасы и пружинную основу кровати аллерген- или пыле-непроницаемые пластиковые чехлы, застегивающиеся на молнию. Не чистить пружины кровати в спальне.
- Не впускать домашних животных в спальню.
- Стирать постельное белье и постельные принадлежности при температуре воды по меньшей мере 130°F. Пылевые клещики гибнут в горячей воде. Раз в неделю стирать занавески.
- Раз в неделю протирать мокрой тряпкой пол без коврового покрытия, дощатые поверхности, мебель без обшивки, верх оконных рам и подоконники.

- Use air filters and dehumidifiers. Good air filters include electrostatic and high-energy particulate absorption (HEPA) filters. Electrostatic filters emit ozone, which could trigger asthma (if you have it). Be sure to clean dehumidifiers often to prevent mold growth.

Medicines to Treat Allergies

Medicines to treat allergies are available by prescription or over-the-counter. Together, you and your doctor can decide which medicines are best for you:

- antihistamines to help reduce the runny nose and sneezing, hives, bug bites, dark circles under your eyes, and itchy, watery eyes (such as Allegra[®], Benadryl[®], Claritin[®], Tavist[®] and Zyrtec[®])
- rescue inhalers to give quick, short-term relief of symptoms
- cortisone cream to help relieve itchy skin
- nasal sprays (such as cromolyn sodium). These help keep allergic reactions from starting.
- oral and nasal decongestants. These reduce congestion.
- allergy shots (immunotherapy). Given on a schedule, these can help with long-term symptom relief.
- EpiPen[®] to be given in an emergency.

Do not start taking any medicine without first talking with your doctor. Take your controller medicines even if you feel well.

- Использовать воздушные фильтры и осушители воздуха. К хорошим фильтрам относятся электростатические фильтры и фильтры с высокоэффективной задержкой частиц (HEPA). При работе электростатических фильтров выделяется озон, который может спровоцировать приступ астмы (если у вас астма). Не забывайте часто чистить осушители воздуха, чтобы не допускать роста плесени.

Лекарства для купирования аллергии

Лекарства для купирования аллергии можно купить без рецепта или получить по рецепту. Врач вместе с вами может подобрать наиболее подходящее для вас лекарство:

- антигистамины для облегчения насморка и чихания, ослабления проявлений крапивницы, укусов насекомых, для уменьшения темных кругов под глазами, зуда в глазах и слезотечения (например, Allegra[®], Benadryl[®], Claritin[®], Tavist[®] и Zyrtec[®])
- ингаляторы для критических ситуаций, обеспечивающие быстрое кратковременное ослабление симптомов
- кортизоновые мази для облегчения кожного зуда
- аэрозоли для введения в нос (например, кромолин-натрий). Они помогают предотвратить возникновение аллергических реакций
- противозастойные лекарственные средства для введения в нос и приема через рот. Они уменьшают застойные явления
- инъекции аллергена (иммунотерапия). Их вводят по схеме. и они могут обеспечить длительное купирование симптомов
- шприц-ручка EpiPen[®] для использования в критических ситуациях.

Не начинайте принимать никаких лекарств, не посоветовавшись с врачом. Всегда держите при себе выбранное для вас «контролирующее» лекарство, даже если вы чувствуете себя хорошо.

**Information adapted from the
National Institute of Allergy and
Infectious Diseases.**

**Эта информация основана на данных
Национального института аллергических
и инфекционных болезней (National
Institute of Allergy and Infectious Diseases).**