

ГБУ РД
"Городская
клиническая
больница"

6–12 июля 2026 года Неделя профилактики аллергических заболеваний

Выпуск 22/26

06.07.2026

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

Ежедневные меры профилактики	2
Важные рекомендации	2
Полезные контакты	2
План мероприятий на Неделю профилактики (6–12 июля)	3
Полезные советы	3
Заключительное об-	3
как защитить себя и близких от аллергии	4

Обратите внимание:

- Самые распространенные аллергены: Среди самых распространенных аллергенов – пыльца растений, пылевые клещи, плесень, продукты питания (молоко, яйца, орехи, соя, пшеница), укусы насекомых и лекарства.
- Аллергия может появиться в любом возрасте.
- Согласно статистике, в 21 веке количество людей, страдающих аллергией достигло 90% от населения всего земного шара.

Знай об аллергии — береги здоровье!

Неделя профилактики аллергических заболеваний приурочена ко Всемирному дню борьбы с аллергией (8 июля).

Что такое аллергия

Аллергия — это повышенная чувствительность иммунной системы к веществам, которые для большинства людей безопасны (аллергенам). При контакте с аллергеном ор-

ганизм запускает воспалительную реакцию, которая проявляется в виде различных симптомов.

Распространённые аллергены

пыльца растений (особенно в сезон цветения);

шерсть и перхоть домашних животных; клещи домашней пыли и плесень;

отдельные

продукты питания; лекарственные препараты; бытовая химия и косметические средства; яд насекомых.

ПРОФИЛАКТИКА АЛЛЕРГИИ



Основные симптомы

- чихание, насморк, заложенность носа (аллергический ринит);
- покраснение и слезотечение глаз (аллергический конъюнктивит);

- кожная сыпь, зуд, крапивница;
- кашель, одышка (возможное развитие бронхиальной астмы);
- отёки (в том числе опасные — отёк Квинке);

в тяжёлых случаях — анафилактический шок. **Важно!** При появлении быстро нарастающих отёков лица, горла, затруднении дыхания немедленно вызывайте скорую помощь

Ежедневные меры профилактики

В быту:

- ежедневно проводите влажную уборку, чтобы снизить концентрацию пыли и аллергенов;
- используйте гипоаллергенные средства для уборки и стирки;
- регулярно меняйте постельное бельё, стирайте его при температуре не ниже 60 °С;
- по возможности используйте воздухоочистители с HEPA-фильтрами и увлажнители воздуха; на окна установите защитные сетки, чтобы уменьшить попадание пыльцы.

На улице:

- в сухую и ветреную погоду ограничьте пребывание на открытом воздухе, особенно в утренние часы, когда концентрация пыльцы максимальна;
- после возвращения с улицы принимайте душ, промойте нос физиологическим раствором, меняйте одежду; при необхо-

димости носите медицинскую маску или специальные респираторы.

В питании:

- исключите продукты, вызывающие у вас аллергию;
- внимательно читайте состав продуктов, обращайте внимание на предупреждения о содержании аллергенов;
- вводите новые продукты в рацион постепенно, особенно у детей.



Важные рекомендации

• **Не занимайтесь самолечением.** Приём антигистаминных препаратов без назначения врача может исказить клиническую картину и привести к осложнениям.

— Почему у всех аллергия на слово должен?
— Потому что это убивает желание.

• **Обратитесь к аллергологу-иммунологу** при первых признаках аллергии. Врач проведёт диагностику (кожные пробы, анализы крови), выявит конкретный

аллерген и подберёт индивидуальную тактику лечения и профилактики.

Пациентам с тяжёлыми реакциями важно всегда иметь при себе назначенные врачом препараты для экстренной помощи и носить медицинский браслет с указанием аллергенов.

Полезные контакты

- Единый номер вызова скорой помощи: **103** или **112**.
- Горячая линия регионального центра аллергологии, он находится в отделении аллергологии и иммунологии Республиканской

клинической больницы им. А. В. Вишневского: 8 (8722) 55-01-08

Сайт Минздрава РФ: раздел «Профилактика заболеваний» — **актуальные рекомендации и памятки.**



План мероприятий на Неделю профилактики (6–12 июля)

День	Тема	Формат
6 июля	«Что нужно знать об аллергии?»	Лекция для взрослых в поликлинике; онлайн-вебинар
7 июля	«Аллергия у детей: как распознать и помочь»	Встреча с педиатром и аллергологом для родителей
8 июля (Всемирный день борьбы с аллергией)	«Мифы и факты об аллергии»	Интерактивная викторина, раздача памяток
9 июля	«Гипоаллергенный дом: практические советы»	Мастер-класс по организации быта для аллергиков
10 июля	«Питание при аллергии»	Консультация диетолога, разбор этикеток продуктов
11 июля	«Первая помощь при острых аллергических реакциях»	Практический тренинг с манекеном
12 июля	Подведение итогов, ответы на вопросы	Горячая линия с врачами, индивидуальные консультации

Полезные советы

Идёт неделя профилактики аллергических заболеваний!

Важно знать: у людей с сахарным диабетом риск аллергических реакций повышен!

Почему?

□ Нарушения обмена веществ могут влиять на иммунную систему

□ Частый приём лекарств повышает вероятность лекарственной аллергии

□ Диабетическая нейропатия может маскировать симптомы аллергии

Что делать?

□ Особо тщательно избегать контакта с известными аллергенами

□ Все новые лекар-

ства принимать только после консультации с врачом

□ Регулярно проверять кожные покровы (при диабете замедлено заживление)

□ Под рукой всегда должны быть антигистаминные препараты (одобренные эндокринологом)

Важно! При диабете аллергические реакции могут протекать тяжелее и требовать особого подхода в лечении.

Гаджеты постепенно убивают своих владельцев, и даже могут вызывать у них аллергию.

Заключительное обращение

Аллергия может проявиться в любом возрасте и существенно снизить качество жизни. Но своевременная диагностика, соблюдение мер профилактики и регулярное наблюдение у специалиста позволяют держать забо-

левание под контролем и избежать тяжёлых обострений. Берегите своё здоровье и здоровье близких!

Материал подготовлен в информационных целях. Не явля-



ется медицинской консультацией. Для постановки диагноза и назначения лечения обратитесь к лечащему врачу.



Адрес: г. Махачкала, ул. Лаптиева, 89

Телефон: Телефон регистратуры:

(8722) 55-37-60 вызов на дом врача к взрослому
(8722) 55-37-61 вызов на дом врача к ребёнку
(8722) 55-37-62 запись на приём к врачу
Эл. почта: gbu_gkb@e-dag.ru

ГБУ РД "ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА"

В выпуске использована информация из источников интернет

Мы в Вебе!
example.com

ЧТО ДЕЛАТЬ КОГДА НАЧНЁТСЯ АЛЛЕРГИЯ



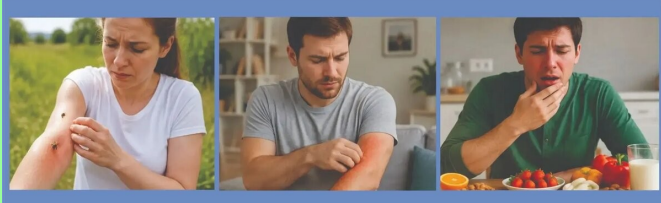
Как защитить себя и близких от аллергии

Аллергия представляет собой повышенную чувствительность организма к определенным веществам - аллергенам, возникающую при повторном их воздействии. При этом в организме вырабатываются антитела, что приводит к изменению его чувствительности. Проявления аллергии могут быть самыми разными - от раздражения слизистых и кожных высыпаний до общего недомогания.

В последние годы во всем мире отмечается значительный рост аллергических заболеваний. Сейчас те или иные формы аллергии выявляются у 30-40% населения. К аллергическим

заболеваниям относятся бронхиальная астма, аллергический ринит, анафилаксия, пищевая и лекарственная аллергия, реакции на укусы насекомых, экзема, крапивница и ангионевро-

мат, что аллергия может возникнуть у любого человека вне зависимости от общего состояния здоровья, причем спровоцировать ее способно практически любое вещество.



НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



тический отек. Важно пони-

По данным ВОЗ, сотни миллионов людей во всем мире страдают от аллергического ринита, а около 300 миллионов - от астмы. Эти заболевания существенно снижают качество жизни не только самих пациентов, но и их близких, а также негативно влияют на социально-экономическое благополучие общества в целом. *Информация предоставлена на основе материалов Минздрава