

# АЛЛЕРГИЯ или ОРВИ?

Из-за продолжающейся пандемии COVID-19 симптомы ОРВИ (в частности, насморк или кашель), вызывают у родителей особую настороженность и тревогу. Однако стоит понимать, что насморк, кашель, нарушение обоняния – это проявления довольно большого числа заболеваний. Как отличить симптомы ОРВИ и аллергической реакции?

	Симптомы ОРВИ	Симптомы аллергии
Повышение температуры	часто	нет
Насморк	есть	есть
Кашель	есть	есть
Першение и боль в горле	есть	есть
Слабость, вялость	есть	нет
Нарушение обоняния	есть	есть
Зуд в носу	есть	есть
Продолжительность симптомов	1-1,5 недели	Круглогодично, или в период цветения растений, или при контакте с аллергеном
Время возникновения	Эпидемический период – осень-зима	Зависит от вида аллергенов, но, как правило, весна-осень

**ВАЖНО!** Чтобы избежать ошибок, лучше показать ребенка врачу.

## Что можно сделать для профилактики поллиноза (пыльцевой аллергии) у детей?

1. Регулярно снижать концентрацию пыльцы в квартире (закрытые окна и двери, кондиционер, увлажнители и очистители воздуха, водные пылесосы).
2. Уехать в другие климатические зоны в период цветения.
3. Ограничить выхода на улицу в солнечную ветреную погоду.
4. Исключить из диеты продукты с перекрестными аллергенными свойствами.
5. Снизить воздействие раздражителей – лаков, красок, бытовой химии.
6. Не применять фитотерапию – препараты на основе растительных компонентов.
7. Своевременно начать лечение, прописанное врачом.

Пыльца растений	Возможно развитие аллергических реакций на следующие растительные аллергены		
	пыльца, листья, стебли растений	растительные пищевые продукты	лекарственные растения
Березы	Лещина, ольха, яблоня	Березовый сок, яблоки, черешня, слива, персики, лесные орехи, морковь, сельдерей, картофель, киви	Березовый лист (почки), ольховые шишки
Злаковые травы		Пищевые злаки (овес, пшеница, ячмень и др.), щавель	Все злаковые травы
Полынь	Георгин, ромашка, одуванчик, подсолнечник	Цитрусовые, цикорий, подсолнечное семя (масло, халва), мед	Полынь, ромашка, календула, череда, девясил, мать-и-мачеха
Лебеда		Свекла, шпинат	
Амброзия	Подсолнечник, одуванчик	Подсолнечное семя (масло, халва), дыня, бананы	