



Холодовая аллергия — реальность?

Зима кончается, но еще напоминает о себе холодом. Это для поэта мороз и солнце — признаки чудесного дня, а для некоторых людей зимняя пора — настоящее испытание: пятна на коже, отеки, слезы из глаз... Так о себе заявляет аллергия на холод. Что это за напасть и как себе помочь, рассказывает аллерголог Алина Шубина, г. Москва.

— Строго говоря, аллергическая реакция может развиваться только на аллерген, который по химической природе чаще всего является белком. Поэтому неординарную реакцию организма на холод не совсем корректно называть «аллергией». Но тогда что же это?

1) Холодовая крапивница, при которой мороз неспецифически провоцирует выброс гистамина и других биоактивных веществ. Проявляется это, как правило, волдырями и пятнами на открытых участках кожи. По сути дела, это псевдоаллергическая реакция.

2) Обострение кожного процесса: экземы, атопического дерматита, псориаза или другого уже имеющегося заболевания. Контраст сухого воздуха в отопительный сезон в помещениях и мороза на улице не лучшим образом сказывается на состоянии кожи.

3) Бронхоспазм — эпизоды затрудненного дыхания на холоде. Как правило, страдают люди с бронхиальной астмой. Для них существует множество триггеров, вызывающих затруднение

дыхания, среди которых и морозный воздух.

4) Холодовой панникулит — воспаление подкожно-жирового слоя под действием холода. Возникает обычно у детей младшего возраста, но встречается и у взрослых, чаще у женщин. Проявляется у детей синюшно-фиолетовым цветом и уплотнением кожи в области щек, лба, рук. У взрослых — в виде высыпаний в области бедер, ягодиц, живота. Холодовой панникулит не опасен и проходит самостоятельно.

5) Вазомоторный ринит: на холоде у вас «течет» из носа. Такая реакция сосудов и слизистой оболочки носа на низкую температуру. Ничего страшного в этом нет, лечение не требуется.

Как помочь?

Понятно, что в сезон холодов дома не отсидишься, но на улице старайтесь не переохлаждаться. Носите одежду из натуральных материалов и не пренебрегайте головными уборами. Умывайтесь теплой водой, а перед выходом из помещения смазывайте открытые участки кожи специальными средствами, защищающими кожу от холода.

«Пчелиный хлеб» с пользой



На ярмарке пчелопродуктов впервые купила пергу. Попробовала, и по вкусу возникли сомнения: почему она такая кислая? Может быть, мне продали некачественный продукт?

Любовь ГРИНЕВА, г. Могилев
— Уверена, что все в порядке и перга свежая. Дело в том, что в ней содержится много кислот, например, аскорбиновая, пантотеновая, фолиевая — поэтому такой вкус. У качественного свежего продукта яркий медово-цветочный аромат, если он иной, лучше отказаться от покупки. Стоит помнить, что профилактическая доза для взрослого человека и детей старше 12 лет составляет 1-1,5 ч.л. за 15 минут до еды или через 30 минут после нее. Не запивайте пергу водой или другими жидкостями, а также откажитесь от приема в вечернее время, чтобы не появились проблемы со сном.



Юлия ГРУДИНИНА,
пчеловод, г. Мстиславль

Дорогие читатели!

Организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может не подойти другому. Перед использованием любого народного средства посоветуйтесь с врачом.