Чек-лист по борьбе с весенней аллергией

Весна — прекрасное время года, но для многих оно омрачается симптомами аллергии. Если вы подвержены сезонному поллинозу, вот несколько полезных советов, которые помогут облегчить состояние и наслаждаться природой:

- ☐ **1.** Ограничьте контакт с аллергенами: старайтесь реже бывать на улице в период активного цветения растений, особенно утром и вечером, когда концентрация пыльцы наиболее высока.
- ☐ **2.** Закрывайте окна дома и в машине, пользуйтесь кондиционером с фильтром, очищающим воздух от пыльцы.
- ☐ **3.** Используйте увлажнители воздуха и регулярно проводите влажную уборку помещения.
- ☐ **4.** Принимайте душ перед сном, мойте волосы, меняйте одежду после прогулок, чтобы смыть накопившуюся пыльцу.
- ☐ **5.** Следите за питанием: исключите продукты, усиливающие проявления аллергии (цитрусовые, орехи, мед), добавьте больше овощей и зелени.
- ☐ **6.** Обратитесь к врачу для подбора антигистаминных препаратов и назначения специфической иммунотерапии.

- [ ] **7.** Регулярно промывайте нос солевыми растворами, чтобы уменьшить симптомы ринита.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?