**Профилактика аллергии, меры по профилактике аллергических заболеваний**

Профилактика развития аллергии - наиболее сложная задача. Врач, как правило, сталкивается уже с имеющейся болезнью. Но если вы знаете, что риск развития аллергии повышен, вы можете попытаться избежать развития аллергического заболевания. Прежде всего это касается детей, чьи родители страдают каким-либо аллергическим заболеванием.

Воздействие дыма, в том числе табачного, искусственное вскармливание младенцев, нерациональное введение прикорма, высокоаллергенная пища - все это будет способствовать развитию аллергии в детском возрасте.

Профилактика любой аллергии - элиминация аллергена (удаление аллергена из окружения больного). Т. е. следует попытаться избежать контакта с причинными в заболевании аллергенами. На это есть несколько причин:

- Во-первых, массивный контакт с аллергеном может вызвать серьезные осложнения, вплоть до астматического статуса или анафилактического шока.
- Во-вторых, у некоторых пациентов, противоаллергические препараты, даже в больших дозах, оказываются недостаточно эффективными для купирования проявлений болезни.
- В-третьих, уменьшая контакт с аллергенами, вы уменьшаете потребность в противоаллергических и противоастматических лекарствах.

Уменьшить контакт с аллергенами - трудная задача, но это обязательный этап лечения любой аллергии, который может оказаться и наиболее эффективным. В каждом конкретном случае ваши действия должны зависеть от спектра аллергенов, к которым вы чувствительны.

Будьте здоровы!