

ПРОФИЛАКТИКА АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Мы живем не в самое благоприятное время. Загрязненный воздух, не всегда качественные или содержащие консерванты и другую «химию» продукты питания, медикаменты, вредная работа и другие негативные факторы – все это ослабляет организм, а потому даже «вылазки» на природу порой заканчиваются недомоганием.

Неблагоприятный экологический фон и другие факторы могут спровоцировать такое заболевание, как аллергия.

Расстройства пищеварения, кожные высыпания, кашель, насморк, конъюнктивит и другие признаки аллергии могут начать беспокоить человека еще в младенческом возрасте. Даже незначительная сыпь может быть предвестниками экземы или бронхиальной астмы. Различные проявления данного заболевания могут значительно снижать качество жизни больного, вызывать социальные проблемы, снижение самооценки и депрессию. Поэтому при первых признаках требуется лечение аллергии.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов по лечению и профилактике аллергии. В обзор включены печатные издания (книги и статьи), а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

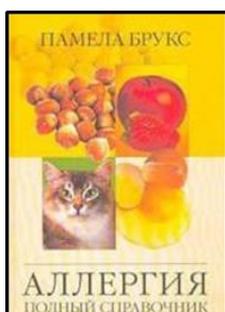


Аллергия : предупреждение, диагностика и лечение традиционными и нетрадиционными методами / [авт.-сост. О. И. Сорокина]. - Москва : РИПОЛ классик, 2009. - 255 с.

Современные ученые-медики приходят к выводу, что аллергию нужно лечить целым комплексом методов. Одних медикаментозных препаратов, как правило, недостаточно. Помимо них, требуются такие меры, как устранение вызвавшего реакцию вещества, налаживание режима труда и отдыха, правильное питание, укрепление нервной и иммунной систем организма с помощью умеренных физических упражнений, лекарственных трав и некоторых других средств нетрадиционной медицины. В книге представлено краткое изложение перечисленных выше проблем. Читатель найдет здесь советы по профилактике аллергических заболеваний, рецепты лекарственных средств народной медицины, описание некоторых приемов столь экзотического метода лечения, как китайский точечный массаж.

Полный текст доступен по адресу:

<http://e-libra.ru/read/253078-allergiya.-preduprezhdenie-diagnostika-i-lechenie-tradicionnymi-i-netradicionnymi-metodami.html>



Брукс П. Аллергия : Полный справочник / Памела Брукс; Пер. с англ. Н.Г. Печерица. - Москва : Олма-Пресс, 2003. - 319 с.

Какие таблетки принимать при первых симптомах аллергии? Что кушать при аллергии? Какие виды аллергии бывают? Как провести диагностику в домашних условиях? На эти и другие вопросы дала ответы Памела Брукс в своей книге. Она собрала всю информацию об аллергиях и методах лечения этого недуга. Книга предназначена для всех, кто интересуется темой аллергии.

Полный текст доступен по адресу:

<http://heil.sanatory.info/jurnaly/allergiya-polnyy-spravochnik-pamela-bruks.php>



Вечерская И. С. 100 рецептов питания при пищевой аллергии : вкусно, полезно, душевно, целебно / Ирина Вечерская. - Москва : Центрполиграф, 2016. - 157, [2] с. - (Душевная кулинария).

Данная книга расскажет о том, как питаться при различных видах пищевой аллергии. Главное при пищевой аллергии – получать правильные продукты питания. 93 % случаев пищевой аллергии вызваны всего восемью продуктами. В порядке убывания аллергенных свойств они расположены следующим образом: яйца, арахис, молоко, соя, лесные орехи, рыба, ракообразные, пшеница. Есть такое понятие, как «перекрестная аллергия». Но! Соблюдать диету – не значит голодать. Прочитав эту книгу, и вы сможете подобрать себе диету при любом виде пищевой аллергии.

Полный текст доступен по адресу:

http://aldebaran.ru/author/vecherskaya_irina/kniga_100_receptov_pitaniya_pri_pishevoyi_alle/



Гоголан М. Ф. Целительные свойства нашей пищи, Лечение аллергических заболеваний и болезней кожи / Майя Гоголан. - Москва : АСТ АСТ МОСКВА, 2008. - 61,[2] с. - (Советы Майи Гоголан).

В этой книге вы найдете советы по борьбе с такими распространенными заболеваниями нашего времени, как аллергия и болезни кожи. Эти недуги коварны и плохо поддаются лечению. Лекарственные препараты дают лишь временное улучшение, и после их отмены симптомы часто возвращаются. Советы, которые содержатся в этой небольшой книге, помогут вам активизировать внутренние ресурсы организма, повысить иммунитет, настроиться на самоисцеление и поддержание здоровья. А в качестве лечебных средств здесь предлагаются не лекарства с их сомнительным действием и целым букетом побочных эффектов, а здоровая, насыщенная природной жизненной энергией пища: овощи, фрукты, травы.

Полный текст книги доступен по адресу:

http://aldebaran.ru/author/gogulan_mayiya/kniga_celitelnyie_svoystva_nasheyi_pishi_lech/

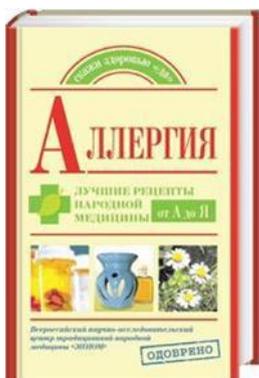


Демко И. В. Лекарственная аллергия / И. В. Демко // Сибирское медицинское обозрение. – 2013. – № 4. – С. 83-87.

В лекции рассмотрены клинические проблемы лекарственной аллергии. Представлены современные методы диагностики и лечения лекарственных аллергий, а также способы профилактики данного заболевания.

Полный текст статьи доступен в электронной библиотеке «КиберЛенинка» по адресу:

<https://cyberleninka.ru/article/n/lekarstvennaya-allergiya-1>



Козлова Е. А. Аллергия / Е. А. Козлова, А. А. Попов, О. В. Репина. - Москва : ОЛМА медиа групп, 2010. - 249 с.

Из книги вы узнаете о том, что такое аллергия и что способствует ее развитию, как проявляется аллергическая реакция и как реагирует на нее организм. О том, какие бывают типы аллергических реакций, как они проявляются, вы узнаете из главы, посвященной аллергической реакции, а также о сезонной аллергии и видах растений, которые ее провоцируют. Рецепты сборов, отваров, мазей, ванн, компрессов и прочего помогут вам справиться с неприятными симптомами.

Полный текст доступен по адресу: http://www.e-reading.club/bookreader.php/95052/Kozlova%2C_Popov%2C_Repina_-_Allergiya_Luchshie_recepty_narodnoii_mediciny_ot_A_do_Ya.html



Константинов Ю. М. Аллергия : народные способы лечения / Ю. Константинов. - Москва : Центрполиграф, 2014. - 157 с.

Медицина далеко продвинулась в лечении аллергии, но многое для облегчения своего состояния вы можете сделать сами. Прочитав книгу, и вы получите незаменимые знания о бытовой, пищевой, лекарственной и других видах аллергии, о том, как выявить причины и симптомы, а также узнаете, как проводить профилактику аллергических заболеваний. А самое главное, в нашей книге вы найдете множество рецептов вкусных и полезных блюд, в которых строго соблюден принцип сочетаемости различных ингредиентов.

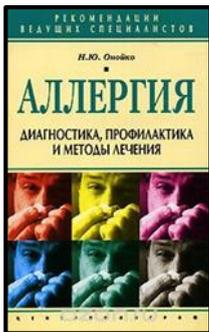
Подробнее познакомиться с книгой:
<http://libcoln.com/book/ed4ffe19-c8ee-47e0-9f27-54253a155ae7>



Макарова И.В. Актуальные вопросы лечения и профилактики аллергических заболеваний / И.В. Макарова // Вопросы современной педиатрии. – 2005. – № 4. – С. 33-37.

Статья посвящена применению современных антигистаминных препаратов при аллергических болезнях. Обсуждаются их механизм действия и клинико-фармакологические характеристики. Приводятся результаты сравнительных исследований по эффективности и безопасности препаратов этой фармакологической группы. Особое внимание уделено возможности применения препаратов с профилактической целью у детей с атопическим дерматитом для предупреждения формирования бронхиальной астмы. Полный текст:

Полный текст доступен после регистрации:
<https://elibrary.ru/item.asp?id=18183877>



Онойко Н. Ю. Аллергия : диагностика, профилактика и методы лечения / Н. Ю. Онойко. - Москва : Центрполиграф, 2004. - 157 с.

Вниманию массового читателя предлагается книга по одной из актуальнейших проблем современности – аллергии. Пожалуй, не найдется ни одного человека, который бы не слышал это странное слово. А что оно значит? Это болезнь или нормальное проявление организма? Почему и у кого возникает аллергия? Можно ли ее вылечить? Как жить дальше человеку, у которого выявили аллергию? На все эти вопросы и многие другие отвечает автор этой книги. Читатель узнает о причинах развития и обострения аллергий, самых различных методах лечения и профилактики данного состояния.

Полный текст доступен по адресу:

http://aldebaran.ru/author/you_onoyiko_n/kniga_allergiya/



Парийская Т. В. Аллергия. Мама, хочу быть здоровым! / Т.В. Парийская. - Москва : Эксмо, 2010. - 94 с. : ил.

Книга написана врачом-практиком с огромным опытом лечения детей от аллергии. Она поможет распознать это неприятное заболевание у вашего ребенка, узнать врага в лицо и подготовить способы защиты от него. Вы узнаете, как вести себя в критических ситуациях, когда есть прямая угроза жизни малыша, например, при отеке Квинке, анафилактическом шоке или бронхиальной астме. Подробно описаны гипоаллергенные диеты, организация безопасного пространства для заболевшего ребенка, немедикаментозные методы лечения.

Полный текст по адресу:

http://aldebaran.ru/author/vladimirovna_pariyskaya_tamara/kniga_allergiya_mama_hochu_byit_zdorovyim/



Пигулевская И. С. Аллергия : как ее победить : простые и эффективные методы держать аллергию под контролем / Ирина Пигулевская. - Москва : Центрполиграф, 2012. - 158 с.

Аллергия – заболевание, которым в России в той или иной мере страдает каждый третий житель и чуть ли не каждый второй житель нашей планеты! Существует огромное количество различных аллергенов, которые порой подстерегают нас в самых неожиданных местах, а степень тяжести заболевания зависит от многих причин.

Из этой книги вы получите сведения о бытовой, пищевой, лекарственной и других видах аллергии, узнаете, как правильно питаться, как выявить причины и симптомы, а также много полезной информации о профилактике аллергических заболеваний.

Полный текст доступен по адресу:

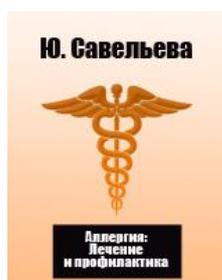
<http://avidreaders.ru/book/allergiya-kak-ee-pobedit-prostye-i.html>



Пигулевская И. С. Питание при аллергии у детей и взрослых : полезные советы и лечебные диеты / Ирина Пигулевская. - Москва : Центрполиграф, 2008. - 157 с. Аллергия, к сожалению, распространяется быстрыми темпами. Медицина далеко продвинулась в деле лечения этого недуга, но многое для облегчения состояния больного можно сделать самостоятельно. Самое важное – пересмотрите рацион, при необходимости заведите дневник. В этой книге вы найдете множество вкусных и полезных рецептов, в которых строго соблюден принцип сочетания различных ингредиентов. Рассмотрены случаи пищевой, лекарственной и бытовой аллергии, предлагаются меры для профилактики этого заболевания и способы его лечения, среди которых самым эффективным является диета.

Полный текст доступен по адресу:

<http://iknigi.net/avtor-irina-pigulevskaya/32981-pitanie-pri-allergii-u-detey-i-vzroslyh-poleznye-sovety-i-lechebnye-diety-irina-pigulevskaya.html>



Савельева Ю. Аллергия. Лечение и профилактика / Ю. Савельева – Москва : Научная книга, 2013. – 50 с.

Каких-нибудь 30-35 лет назад аллергические заболевания казались неактуальными и малоопасными. Теперь же аллергизация населения планеты (особенно в промышленно развитых странах) достигла настолько угрожающих размеров, что становится одной из главных проблем современной медицины. Как же бороться с этим недугом? Какие меры предпринять? Ответить на эти и многие другие вопросы вам поможет наша книга.

Полный текст доступен по адресу:

<http://iknigi.net/avtor-yuliya-saveleva/72115-allergiya-lechenie-i-profilaktika-yuliya-saveleva/read/page-1.html>



Семенова Н. А. Нет! аллергии в XXI веке : диалог с врачом / Надежда Семенова. - Москва ; Санкт-Петербург : ДИЛЯ, 2004. - 158 с.

Аллергию называют заболеванием века: она очень трудно излечивается, так как врачи не всегда могут определить причину возникновения болезни. В школе здоровья Н. Семеновой — известного пропагандиста здорового образа жизни — дети и взрослые излечиваются от аллергии навсегда. Эта книга написана на основе многолетних наблюдений и необходима каждому, кто заботится о себе и своих близких.

Полный текст доступен по адресу:

<http://www.chitalkino.ru/semenova/>

	<p>Сердюков А. Н. Настольная книга аллергика / А. Н. Сердюков. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2013. - 263 с.</p> <p>Книга содержит необходимые сведения о причинах и механизмах развития большинства известных современной медицине аллергических заболеваний, основных их симптомах и методах лечения. Вниманию читателя предлагается также описание наиболее действенных альтернативных методов лечения, включая фитотерапию. Особое внимание уделено особенностям течения аллергии в детском возрасте, с конкретными рекомендациями по лечению и профилактике. Издание рассчитано на широкую читательскую аудиторию. С фрагментом книги можно познакомиться на сайте:</p> <p>Подробнее о возможности скачать книгу : http://www.phoenixrostov.ru/topics/book/?id=O0062885</p>
	<p>Стручкова В. Н. Аллергия : современный взгляд на лечение и профилактику / В.Н. Стручкова. - Санкт-Петербург : Весь, 2005. - 152 с. : ил.</p> <p>Эта книга поможет вам определить, каким именно видом аллергии вы страдаете, чем вызвано ее появление, какое рекомендуется лекарственное лечение, как вы можете помочь себе сами и какие меры принять для предотвращения приступов в будущем. Описываются новые методы лечения и система профилактических мер, помогающих избежать контактов с аллергенами в вашей жизни. Здесь вы также найдете полезные сведения о режиме питания, комплексы лечебной гимнастики и аутогенной тренировки, рекомендации по лечению гомеопатическими и природными средствами. Для широкого круга читателей.</p> <p>Полный текст доступен на сайте: http://literu.ru/index.php?do=register</p>
<p>Интернет-ресурсы</p>	
	<p>Информационный проект AllergyExpert.ru, посвящён аллергическим заболеваниям и борьбе с ними. Здесь Вы найдёте рекомендации и ответы на вопросы об аллергии. Рубрики сайта: аллергия на животных, аллергия у детей, дерматит, крапивница, питание, меню, диеты и др.</p> <p>На сайте также можно познакомиться с новыми книгами об аллергии (http://allergyexpert.ru/bez-rubriki/knigi-ob-allergii.html)</p>
	<p>Сайт Аллергия и иммунитет (http://www.allergya.ru/) посвящен проблемам аллергии, астмы и болезней иммунитета. Позиционируется сайт как независимая энциклопедию аллергических заболеваний и всего, что тем или иным образом связано с причинами, диагностикой, лечением и профилактикой аллергии и других болезней иммунной системы.</p> <p>Размещаемые здесь статьи, изложены на доступном для пациентов языке, без обилия сложных терминов и заумных</p>

	<p>выражений. Приводимая информация постоянно корректируется в соответствии с новыми научными данными и сопровождается ссылками на источники литературы, что, безусловно, будет полезно для практикующих специалистов: аллергологов, дерматологов, педиатров, пульмонологов и врачей других специальностей.</p>
	<p>Сайт Аллергия-лечение.рф (http://аллергия-лечение.рф/) создан при участии ведущих специалистов в области аллергологии и иммунологии, и содержит актуальную информацию о современной диагностике, инновационных препаратах от аллергии, а также о классических и альтернативных способах терапии.</p> <p>Удобно скомпонованные по тематическим разделам новости, результаты научных исследований, статьи, мнения врачей и отзывы помогут ответить на главный вопрос – как лечить аллергию, а также правильно подобрать тот или иной метод, что поможет в дальнейшем избежать серьезных проблем со здоровьем.</p>
	<p>В электронном периодическом издании «Здоровье инфо» одна из страниц посвящена аллергии (https://www.zdorovieinfo.ru/bolezni/allergicheskie_reaktsii/). Здесь можно прочитать описание симптомов, узнать, когда обратиться к врачу, а также узнать о причинах аллергических заболеваний, факторах риска, осложнениях, диагностике, лечении и профилактики аллергии.</p>
	<p>Информационно-справочный ресурс Medinfo.ru создан для всех, кто интересуется медициной и заботится о своем здоровье. Одна из страниц сайта (http://www.medinfo.ru/sovety/allerg/06.phtml) посвящена аллергологии. Здесь можно узнать о профилактике аллергии: как избежать появления симптомов, практические советы, советы специалистов.</p>