***Как обезопасить себя от холодовой аллергии?***

Вы, все, наверное, знакомы или слышали, но главное знаете\* про заболевание холодовая аллергия, но её в то же время нельзя назвать болезнью. Её ещё называют холодовой крапивницей. Этим заболеванием страдают люди с чувствительной кожей.

Надо заметить то, что страдают аллергией только лицо, руки, ноги, т.е. те участки, в которые поступает холод. Стоит также заметить то, что эта болезнь может скрываться под другими болезнями холодных времен.

Мучения холодовой аллергии начинаются сразу после снижения температуры на минусовую. Жертвы такой аллергии даже не могут насладиться зимой, снегом и другими прелестями зимы. Для них наоборот начинаются черные времена года, во время которых невозможно выходить в таком виде на улицу. Что же является причиной высыпаний, чесания и краснения кожи? А самое интересно то, что как заходим в теплое помещение эти признаки исчезают не известно куда! Но стоит опять выйти на улицу, всё та же ситуация.

В крови каждого человека имеются криоглобулины – особые белки. Содержание этих белков повышается при нарушении иммунитета, объединяясь эти белки, образуют комплекс. Иммунная система начинает отталкивать этот комплекс и в результате своеобразной борьбы между собой возникает холодовая аллергическая реакция.

**Псевдоаллергическая реакция.**

Холодовую аллергическую реакцию, иначе, называют псевдоаллергической реакцией. От обычной аллергии она отличается тем, что аллергена в организме человека в данном случае нет. Вместо аллергена действует такой фактор, как мороз. Этот физический фактор способствует повреждению оболочки клеток. А из этих клеток при повреждении клеток выходит наружу гистамин – главная причина вызова аллергии. Такой вид реакции вызывает ту самую ненавистную холодовую аллергию.

**Формы холодовой аллергии.**

Данному заболеванию могут подвергнуться люди в любых возрастных категориях, но чаще всего холодовая аллергия встречается в возрасте 25-30 лет. Аллергия на холод бывает несколько видов:

**1. Дерматит холодовой.**

Это заболевание, естественно, возникающее при низкой температуре. При этом заболевании верхняя часть тела ужасно чешется и покрывается красными пятнами.

**2.** **Метеорологический хейлит.**

Эта форма холодовой аллергии касается губ – губы высыхают и покрываются болезненными ранками.

**3. Морозный ринит.**

Эта форма холодовой аллергии касается теперь носа – начинается насморк или закладывают .

**4. Конъюнктивит холодовой.**

Признаками этой болезни являются сильное слезотечение, краснение и обухание век, а также чувствительность к свету.

**Как бороться против холодовой аллергии?**

И, конечно же, все задаются вопросом: как избежать от холодовой аллергии? Что нужно сделать, чтобы смело мы могли выходить на улицу? И первым, что я вам скажу – устраните ваши хронические инфекции! Т.к. эти ваши хронические болезни являются лишним грузом для иммунной системы, а это на руку холодовой аллергии.

Но экипировка тоже имеет очень весомое значение в борьбе с этой болезнью. Вы должны быть одеты так, чтобы даже ветер не проходил через вашу экипировку, т.е. одежду. Вы должны утепляться! Ваше белье должно быть из хлопка, категорически запрещено надевать одежду из синтетики и шерсти т.к. они только усиливают псевдоаллергическую реакцию. Никогда перед выходом на улицу не мажьте на кожу лица кремами, содержащими воду. Лучше защитите свое лицо зимней косметикой. Но не нужно для этого покупать дорогие кремы. Многие люди предпочитают мазать на кожу растительное масло и вазелин, но они способствуют блистанию кожи. Но и для этого есть средство – пудра.

За 10-15 минут желательно закапать нос специальными каплями от насморка для предупреждения сопливости. А средства, сужающие сосуды, запрещены при холодовой аллергии.

Можно также избавиться от плаксивости с помощью противоаллергических капель. Глаза требуют бережного отношения во время холодных времён. Рекомендую не носить контактные линзы.

Мы можем себе заработать холодовую мигрень, выпив холодные напитки и съев мороженного.

Также вам настоятельно рекомендую закаляться, постепенно, снижая температуру воды.

Перед выходом на улицу захватите с собой горячий чай в термосе. Горячий чай вас согреет изнутри, что помешает охлаждению тела. А это поможет избежать как аллергии, так и простуды.

**Что делать, если началась аллергическая реакция?**

Что делать, если началась аллергическая реакция? Тогда вам надо скорее бежать в теплое помещение. Если у вас одежда мокрая, то сразу же поменяйте одежду на сухую и сразу же примите противоаллергическую таблетку.

Части тела, которые зудят, следует протереть раствором соды или смазать соком растения столетника. После всех этих действий, вы почувствуете облегчение.

**Профилактика от псевдоаллергии.**

Ну, как же обезопасить себя от такой болезни? Самый лучший метод тысячелетия – фитотерапия. Я вам советую купить в аптеке «Фитодол» - средство для осуществления метода фитотерапии. Но перед приемом этого лекарства рекомендую проконсультироваться с врачом.

Никогда не мойте часто кожу мылом т.к. оно пересушивает кожу человека и лишает защитного слоя кожи, что на руку холодовой аллергии. Также перед наступлением зимы не рекомендуем посещать бассейн. После посещения бассейна развивается «водная крапивница», что хуже «воздушной крапивницы». Советуем вам поменьше употреблять шоколад, рыбу, яйца и мёд. Но лучше всего посоветоваться с врачом.

Если вы хотите проверить наличие псевдоаллергии, то вы должны сдать анализ на иммуноглобулин, который точно определяет наличие холодовой аллергии. Также специалисты рекомендуют при анализе псевдоаллергии провести исследования печени, кишечника, желчного пузыря и проверки на вирусы.

Можно также провести тест у самому, положив лёд на запястье. Если после 20 минут у вас начался зуд, появились высыпания и у вас всё чешется, то ,к сожалению, у вас есть холодовая аллергия.

Холодовая аллергия не является проблемой, которую нельзя решить. Нужно всего лишь следовать вышеприведенным инструкциям.