

Гипоаллергенный дом: чек-лист



Анастасия ФИЛЮШКИНА, врач по медицинской профилактике Пензенского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики.

Аллергические заболевания имеют широкое распространение во всем мире. Аллергиком является каждый третий взрослый россиянин и каждый четвертый ребенок. В половине случаев отмечается бытовая аллергия.

В домашней среде основными источниками аллергенов являются пылевые клещи, плесень, шерсть домашних животных, пыльца цветущих растений и летучие химические соединения от мебели и отделки.

Любую аллергию нужно лечить под наблюдением врача-аллерголога, но кроме приема лекарств, облегчить состояние больного может обустройство гипоаллергенного дома, что поможет сделать удаление аллергенов максимально простым и не допустить их накопления.

Пол – основа гипоаллергенного дома, так как на него оседает до 80% аллергенов. Правильный выбор покрытия – первый и главный шаг в этом направлении. Рекомендуются керамогранит, керамическая плитка, кварцвинил, пробковое покрытие с лаковым или масляным слоем. Укладка должна быть бесшовной или с минимальными за-

зорами, а плинтусы плотно прилегать к стене и полу. На таком полу пыль не накапливается, он легко моется, не выделяет вредных веществ.

Чтобы стены не накапливали пыль, они должны быть максимально гладкими и моющимися. Предпочтение следует отдавать краске, гладкой декоративной штукатурке или керамической плитке. Допустимы гладкие бумажные обои. От багетов, молдингов, фриз-ов лучше отказаться.

Окна должны быть с микропрветриванием и мелкоячеистыми, задерживающими пыльцу противомоскитными сетками. Щели и зазоры должны быть герметизированы.

Многослойные портьеры на окна, ламбрекены, шторы с кистями, складками и воланами не подходят. Рекомендуются алюминиевые или деревянные жалюзи, съемные римские шторы из натуральных тканей (хлопок, лен), которые следует стирать раз в 2 недели, рулонные шторы из гладкого материала или легкие занавески из хлопка.

Мебель лучше выбрать из качественных материалов, с простыми линиями без множества декоративных элементов, где скапливается пыль, с минимумом открытых полок и, желательно, на ножках. Для мягкой мебели предпочтительны кожаная обивка, экокожа или микрофибра.

Не приветствуются перьевые и пуховые подушки и одеяла, они должны быть из синтетического материала, который можно стирать при высокой температуре. Обязательно пыленепроницаемые чехлы на матрас и на подушки.

Постельное белье должно быть из натуральных тканей, стирать его следует раз в неделю при 60 градусах. Пледы, покрывала, накидки



Фото Марины Дьячковой.

тоже должны стираться при 60 градусах.

Комнатные растения копят на себе пыль и становятся местом размножения бактерий, дрожжевых и плесневых грибов, а некоторые из них сами по себе могут вызывать аллергию. Поэтому, даже если нет аллергии на пыльцу растений, их количество должно быть ограниченным. К безопасным комнатным растениям относятся хлорофитум, спатифиллум, сансевиерия, драцена, фикус. Листья следует регулярно протирать влажной салфеткой.

Важно следить за влажностью в доме, зимой она должна быть в границах 30-45%, но не больше 60%, а летом – 30-60%, но не больше 65%. Переувлажнение – это риск образования плесени.

Обязательной является влажная уборка, которую нужно проводить не реже 2-3 раз в неделю, при этом протирать и горизонтальные, и вертикальные поверхности. Для уборки лучше использовать гипоаллергенные моющие средства без отдушек и салфетки из микрофибры.

Рекомендуется регулярное проветривание (не менее 2-3 раза в день по 15-20 минут), но нужно учитывать, что при открытом окне некоторые аллергены попадут в помещение, поэтому в некоторых случаях имеет смысл установить бризер, который будет подавать уже очищенный уличный воздух.

Точный список мер зависит от аллергена, вызывающего реакцию у кого-то из членов семьи. Их подскажет врач-аллерголог.

За первое полугодие благодаря ЭКО по полису ОМС родилось 114 детей

В Пензенской области продолжают оказывать помощь семьям, столкнувшимся с проблемой бесплодия. Одним из наиболее эффективных методов лечения остается экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО), которое при наличии медицинских показаний можно пройти бесплатно по полису обязательного медицинского страхования.

Бесплодие может быть вызвано различными причинами, включая гормональные нарушения, заболевания репродуктивной системы, возрастные изменения, последствия перенесенных инфекций и другие факторы. Для определения тактики лечения необходимы комплексное обследование и квалифицированная медицинская помощь.

В рамках территориальной программы ОМС жителям региона доступны базовая программа ЭКО, криоконсервация эмбрионов с использованием современных технологий глубокой заморозки, а также перенос ранее криоконсервированных эмбрионов.

С начала 2026 года в Пензенской области проведено 353 процедуры ЭКО на общую сумму 37,4 млн рублей. Кроме того, выполнено 78 процедур криоконсервации эмбрионов и 196 процедур по их размораживанию с последующим переносом в полость матки.

Процедуру ЭКО по полису ОМС в Пензенской области проводят как государственные, так и частные медицинские организации. В их числе – ГБУЗ «Пензенская областная клиническая больница имени Н.Н. Бурденко», ООО «Клиника Фомина Пенза» и ООО «ИНМЕД». При этом пациенты вправе самостоятельно выбрать медицинскую организацию из реестра учреждений, работающих в системе ОМС, независимо от региона ее расположения.

В текущем году в медицинских организациях Пензенской области выполнено 332 процедуры экстракорпорального оплодотворения, еще 21 процедура проведена за пределами региона.

ТФОМС Пензенской области напоминает, что будущие родители могут бесплатно пройти диспансеризацию по полису ОМС для оценки репродуктивного здоровья. Такое обследование позволяет своевременно выявить заболевания и другие факторы, способные повлиять на наступление беременности, ее течение, роды и послеродовое восстановление, что способствует повышению шансов на успешное зачатие и рождение здорового ребенка.

Получить дополнительную информацию по вопросам оказания акушерско-гинекологической помощи и применения вспомогательных репродуктивных технологий по полису ОМС можно по телефону горячей линии Единого контактного центра: 8-800-100-80-44. Звонок бесплатный.

О рисках сердечно-сосудистых заболеваний и важности их профилактики

11 августа – Международный день здорового сердца. Его начали отмечать с 1999 года по инициативе Всемирной федерации сердца при поддержке ВОЗ, чтобы рассказать широкой аудитории о рисках сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) и важности их профилактики.

Болезни сердца и сосудов продолжают время лидируют среди причин ранней смерти и инвалидности как во всем мире, так и в России. По данным ВОЗ, на их долю приходится почти треть смертей на планете.

Своеобразный «антилидер» этого рейтинга – ишемическая болезнь сердца (ИБС), в основном проявляющаяся как инфаркт. В России ИБС чаще выявляют у людей старше 45 лет, при этом мужчины сталкиваются с болезнью в более молодом возрасте.

Среди других наиболее распространенных патологий: cerebro-васкулярные заболевания (прежде всего инсульт), артериальная гипертензия (то есть повышенное артериальное давление), хроническая сердечная недостаточность и атеросклероз сосудов.

Причины развития ССЗ принято разделять на модифицируемые (на которые можно повлиять) и немодифицируемые. Ко вторым, в первую очередь, относят возраст (риск растет после 40-45 лет); пол (мужчины чаще болеют в более молодом возрасте; у женщин риск повышается после менопаузы) и наследственность.

Перечень управляемых факторов гораздо обширнее. К ним относятся:

- артериальная гипертензия;
- дислипидемия (повышенный холестерин, особенно ЛПНП);
- курение (оно повреждает сосуды, ускоряет атеросклероз);
- сахарный диабет;
- ожирение (особенно абдоминальное);

- низкая физическая активность;
- нездоровое питание;
- злоупотребление алкоголем;
- хронический стресс.

Именно в связи с преобладанием управляемых факторов медицина делает упор не только на лечение, но и на предупреждение сердечно-сосудистых заболеваний. В России работают программы по раннему выявлению рисков и профилактике.

Пациентам из групп риска крайне важно наблюдаться у специалиста и обращаться к врачу при любых тревожных симптомах (одышке, боли в груди, отеках, головокружении и слабости, внезапной потливости, «скачках» давления). Кроме того, для них критичен постоянный контроль артериального давления и правильное его измерение.

И абсолютно всем мы рекомендуем взять на заметку 7 простых шагов к здоровому сердцу:

- правильно питайтесь (включайте в ежедневный рацион овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, нежирные белки, полезные

- жиры);
- ограничьте сахар, соль и полуфабрикаты;
- регулярно уделяйте время физической активности (150 минут умеренных нагрузок в неделю);
- откажитесь от вредных привычек;
- управляйте стрессом и обеспечьте себе полноценный сон (7-9 часов ежедневно);
- мониторьте показатели давления, холестерина и глюкозы;
- проходите профосмотры и диспансеризацию.

Несмотря на новые лекарства и постоянное развитие медицинских технологий, болезни сердца по-прежнему остаются серьезной проблемой для России и всего мира. Снизить их распространенность можно только благодаря совместным усилиям: следуя советам врачей, меняя привычки и поддерживая государственные меры по профилактике.

Елена КОЗЛОВА, врач-кардиолог Мокшанской районной больницы.