

Причины холодовой аллергии

Основные **триггеры** включают:

контакт с холодными предметами или поверхностями;

погружение в холодную воду (плавание, душ, водные виды спорта);

воздействие низких температур окружающей среды (зимний сезон, кондиционирование воздуха);

ветер;

употребление холодных продуктов и напитков (мороженое, холодная вода, фрукты из холодильника).

Правила поведения:



избегать посещения помещений с низкой температурой: **супермаркетов (зоны с холодильниками), подвалов, ледовых арен, кабинетов с кондиционированием воздуха**;



с осторожностью выполнять **домашние дела**, связанные с охлаждением (размораживание холодильника, мытье окон);



отказаться от **косметологических процедур с криоэффектом**;



не употреблять **мороженое, лед, холодные напитки, фрукты и овощи из холодильника**; оптимальная температура употребляемой пищи — не ниже 24 °C;



избегать **водных и зимних видов спорта** (плавание, дайвинг, хоккей, фигурное катание, лыжи);



при выборе профессии учитывать риски: **работа на холоде**, например.

Источник:

Maltseva N., et al. Cold urticaria - What we know and what we do not know // Allergy. – 2021. – Т. 76, № 4. – С. 1077-1094.