

# 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 холода**, 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.