



Памятка для врача: как снизить осеннюю триггерную нагрузку

- **Контроль микроклимата:** поддерживать относительную влажность воздуха на уровне около 40–50%. При влажности выше 50% создаются более благоприятные условия для размножения клещей домашней пыли¹.
- **Санация быта:** регулярно проводить влажную уборку, уменьшать количество предметов, накапливающих пыль, использовать защитные чехлы для матрасов и подушек и пылесосы с HEPA-фильтрами²⁻⁴.
- **Профилактика ОРВИ:** обучать ребенка гигиене рук, по возможности избегать контактов с заболевшими и соблюдать другие меры профилактики респираторных инфекций, которые могут способствовать обострению АЗ^{5,6}.
- **Снижение стрессовой нагрузки:** поддерживать регулярный режим сна и отдыха, по возможности избегать чрезмерной учебной нагрузки, поскольку высокий уровень психосоциального стресса и недостаточная продолжительность сна ассоциированы с АР у детей и подростков⁷⁻⁹.
- **Медикаментозный контроль:** при появлении симптомов аллергии своевременно назначать терапию в соответствии с клиническими рекомендациями; для контроля гистамин-зависимых симптомов могут применяться АГП второго поколения¹⁰.

Источники:

1. Арлиан Л. Г. Водный баланс и требования клещей домашней пыли к влажности // Экспериментальная и прикладная акарология. — 1992. — Т. 16. — № 1–2. — С. 15–35. [Arlian L.G. Water balance and humidity requirements of house dust mites // Experimental & Applied Acarology. — 1992. — Vol. 16. — No. 1–2. — P. 15–35].
2. Чхве С. Ю. и др. Оптимальные условия удаления аллергенов клещей домашней пыли, перхоти собак и пыльцы при машинной стирке // Анналы аллергии, астмы и иммунологии. — 2008. — Т. 100. — № 6. — С. 583–588. [Choi S.Y. et al. Optimal conditions for the removal of house dust mite, dog dander, and pollen allergens using mechanical laundry // Annals of Allergy, Asthma & Immunology. — 2008. — Vol. 100. — No. 6. — P. 583–588].
3. Арлиан Л. Г. и др. Снижение относительной влажности для контроля численности клеща домашней пыли *Dermatophagoides farinae* // Журнал аллергии и клинической иммунологии. — 1999. — Т. 104. — № 4, ч. 1. — С. 852–856. [Arlian L.G. et al. Reducing relative humidity to control the house dust

- mite *Dermatophagoides farinae* // *Journal of Allergy and Clinical Immunology*. — 1999. — Vol. 104. — No. 4, Pt. 1. — P. 852–856].
4. Мюррей К. С. и др. Профилактика тяжелых обострений астмы у детей: рандомизированное исследование непроницаемых для клещей защитных чехлов для постели // *Американский журнал респираторной медицины и интенсивной терапии*. — 2017. — Т. 196. — № 2. — С. 150–158. [Murray C.S. et al. Preventing Severe Asthma Exacerbations in Children. A Randomized Trial of Mite-Impermeable Bedcovers // *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*. — 2017. — Vol. 196. — No. 2. — P. 150–158].
 5. Гао Ю. и др. Характеристика риновируса верхних дыхательных путей у детей с аллергическим ринитом и его роль в тяжести заболевания // *Спектр микробиологии*. — 2024. — Т. 12. — № 7. — Ст. e0385323. [Gao Y. et al. Characteristics of upper respiratory tract rhinovirus in children with allergic rhinitis and its role in disease severity // *Microbiology Spectrum*. — 2024. — Vol. 12. — No. 7. — Art. e0385323].
 6. Джефферсон Т. и др. Физические меры для прерывания или уменьшения распространения респираторных вирусов // *Кокрейновская база данных систематических обзоров*. — 2023. — № 1. — Ст. CD006207. [Jefferson T. et al. Physical interventions to interrupt or reduce the spread of respiratory viruses // *Cochrane Database of Systematic Reviews*. — 2023. — No. 1. — Art. CD006207].
 7. Дэйв Н. Д. и др. Стресс и аллергические заболевания // *Клиники иммунологии и аллергологии Северной Америки*. — 2011. — Т. 31. — № 1. — С. 55–68. [Dave N.D. et al. Stress and allergic diseases // *Immunology and Allergy Clinics of North America*. — 2011. — Vol. 31. — No. 1. — P. 55–68].
 8. Теохаридес Т. К. Влияние психологического стресса на тучные клетки // *Анналы аллергии, астмы и иммунологии*. — 2020. — Т. 125. — № 4. — С. 388–392. [Theoharides T.C. The impact of psychological stress on mast cells // *Annals of Allergy, Asthma & Immunology*. — 2020. — Vol. 125. — No. 4. — P. 388–392].
 9. Ли М. Р. и др. Связь психосоциального стресса с аллергическими заболеваниями у детей и подростков в заливе Кванъян, Корея // *Журнал профилактической медицины и общественного здравоохранения*. — 2012. — Т. 45. — № 6. — С. 374–380. [Lee M.R. et al. The relationship between psychosocial stress and allergic disease among children and adolescents in Gwangyang Bay, Korea // *Journal of Preventive Medicine and Public Health*. — 2012. — Vol. 45. — No. 6. — P. 374–380].
 10. Клинические рекомендации. Аллергический ринит. Российская ассоциация аллергологов и клинических иммунологов, Союз педиатров России, Национальная медицинская ассоциация оториноларингологов. — 2024.