

# Saturs

Ievads .....	7
<b>1. nodaļa. Alerģijas veidi</b> .....	8
<b>2. nodaļa. Alerģijas rašanās cēloņi</b> .....	11
Alerģēni.....	11
Alerģiskās reakcijas.....	15
<b>3. nodaļa. Alerģisko slimību izpausmes</b> .....	20
Atopiskais dermatīts (neirodermīts).....	20
Nātrene .....	23
Ekzēma.....	24
Kvinkes tūska.....	27
Kontaktdermatīts.....	29
Fotodermatoze .....	32
Bronhiālā astma.....	33
Aspirīna astma .....	36
Profesionālā astma .....	38
Fiziskas slodzes izraisīta astma .....	40
Astmatiskais bronhīts.....	42
Polinoze (siena drudzis).....	43
Profesionālā alerģija .....	46
Alerģiskais laringīts (balsenes iekaisums).....	47
Alerģiskais traheīts.....	48
Alerģiskais konjunktivīts .....	49
Heilīts (lūpu gļotādas iekaisums) .....	50
Insektu izraisīta alerģija .....	50
Pārtikas alerģija .....	52
Diēta govju piena nepanesības gadījumā.....	57
Diēta vistas gaļas un olu nepanesības gadījumā .....	58
Diēta kviešu miltu nepanesības gadījumā .....	59

Diēta kukurūzas nepanesības gadījumā .....	60
Medikamentozā alerģija .....	61
Alerģija pret spermu .....	63
<b>4. nodaļa. Alerģijas diagnostika</b> .....	<b>65</b>
<b>5. nodaļa. Ieteikumi cilvēkiem ar alerģiju</b> .....	<b>72</b>
Hipoalerģēnais režīms .....	72
Piesakiet karu ērcītēm .....	72
Uzlabojiet ventilāciju .....	75
Ko darīt, ja ir alerģija pret dzīvnieku spalvu .....	76
Sezonālie paasinājumi .....	77
Hipoalerģēna diēta .....	81
Piesardzības pasākumi insektu izraisītas alerģijas gadījumā .....	82
Ar alerģiju atvaļinājumā – piesardzības pasākumi .....	83
Kas jāzina par inhalatoriem .....	84
Parastā inhalatora lietošanas noteikumi .....	85
Krājtelpas (“speiseri”) .....	86
Liela tilpuma krājtelpas .....	87
Smidzinātāji (“nebulaizeri”) .....	88
Noderīgi vingrojumi .....	89
Jogas vingrojumi .....	89
Ķīniešu pašmasāžas paņēmieni .....	90
Elpošanas trenēšana .....	92
Skriešana sīkiem soliņiem .....	97
“Trešā plauša” .....	97
<b>6. nodaļa. Profilakse: kā izvairīties no alerģijas</b> .....	<b>99</b>
<b>Pēcvārda vietā</b> .....	<b>101</b>