

**Эксперты страховой компании «Согласие» предупредили о резком росте обращений по ДМС в Москве и крупных городах России. Из-за весеннего цветения количество пациентов с аллергией возрастает на 40%. В 2025 году 76% сезонных визитов к врачу пришлось на столицу. В топ также вошли Санкт-Петербург, Владивосток, Пермь и Красноярск.**

Сезон цветения 2026 года уже стартовал. По данным Департамента природопользования и охраны окружающей среды города Москвы на 31 марта 2026 года, суммарная концентрация пыльцевых зёрен достигла 215 ед/м<sup>3</sup>. Показатели выше 50 зёрен в одном кубическом метре воздуха считаются высокими. Орешник доминирует с величиной 117 ед/м<sup>3</sup>. Фиксируется занос пыльцы берёзы (44 ед./м<sup>3</sup>) и вяза, дуба, кипариса и клена из западных регионов.

В прошлом году сезон начался раньше обычного. Уже в марте концентрация пыльцы берёзы превысила 14 400 ед/м<sup>3</sup>. Это почти в три раза выше критической отметки в 5 000 ед/м<sup>3</sup>.

В 2026 году цветение берёзы, самого агрессивного аллергена средней полосы, ожидается в первой-второй декаде мая. Однако его активная фаза может наступить уже в апреле, предупреждает Наталья Коповая, пульмонолог НИИЦ терапии и профилактической медицины Минздрава России.

С какими симптомами приходят пациенты

Среди взрослых пациентов преобладают женщины — их на 37% больше. Вероятно, они внимательнее относятся к самочувствию и чаще обращаются к врачу при первых симптомах:

- заложенность носа и насморк;
- чихание;

- зуд;
- покраснения;
- кашель и затруднённое дыхание.

«Главная причина — в размере пыльцы. Мелкая (берёза) оседает в носу и глазах, вызывая насморк и слезотечение. Крупная (амброзия, лебеда) летит глубже — в горло и бронхи, вызывая кашель и спазмы», — комментирует врач-аллерголог-иммунолог медицинских центров «Поликлиника.ру» Лилит Диланян. — «Также влияет строение белков-аллергенов. Но многое зависит от индивидуальных особенностей иммунитета каждого человека».

### Откуда берется аллергия и при чем тут наследственность

Ученые ещё не обнаружили гены, которые точно показывают, на что именно будет реакция — на берёзу или на кошку. Однако уже в младенчестве можно определить предрасположенность к аллергии в целом.

«Если у родителей есть аллергия, риск у детей возрастает. Эта склонность действительно передается по наследству и заложена в ДНК. Но это не значит, что сама аллергия строго врожденная. Ее развитие зависит и от внешних факторов. Сколько человек встречается с аллергенами, где живет, чем болеет», — сообщает Лилит Диланян, врач-аллерголог-иммунолог медицинских центров «Поликлиника.ру». — «Даже у близнецов с одинаковыми генами реакции на конкретные аллергены могут отличаться».

У взрослых толчком к аллергии могут стать вирусные инфекции, которые нарушают защиту слизистых. Стресс, который сбивает настройки иммунной системы. Изменения экологии — например, рост загрязнений воздуха, нарушение баланса микробов в

организме. Все эти факторы способны запустить процесс, при котором у предрасположенного человека впервые проявляется аллергия.

### Как легче пережить сезон аллергии

Несколько рекомендаций, которые помогают снизить выраженность симптомов:

- Начинать подготовку за 2–3 месяца до сезона. Иммуноterapia работает только если начать задолго до цветения.
- Проверять не только аллергены, но и уровень витамина D. Его дефицит напрямую связан с тяжестью аллергических реакций.
- Следить за кислотностью желудка. Гастроэзофагеальный рефлюкс (заброс кислоты обратно в пищевод) может раздражать горло и усиливать кашель.
- Мыть голову каждый вечер. Пыльца оседает на волосах. Аллерген может остаться рядом с лицом всю ночь.
- Закрывать окна и использовать кондиционер с фильтром тонкой очистки воздуха. Менять его раз в 2–3 недели. Грязный фильтр работает как накопитель аллергенов и разносит их по квартире.

Специалисты «Согласия» советуют готовиться к сезону аллергии заранее. Лучше проконсультироваться с врачом, пройти диагностику и подобрать терапию до наступления сезона. Еще не поздно начать готовиться к цветению берёзы, которое ожидается в начале мая. Своевременное обращение к врачу помогает снизить риск обострений и легче перенести сезон.

