

ДНЕВНИК ПЕРЕКРЕСТНЫХ РЕАКЦИЙ НА ПИЩЕВЫЕ АЛЛЕРГЕНЫ (ИЛИ ПРОДУКТЫ)

НАБЛЮДАЕМ • АНАЛИЗИРУЕМ • КОНТРОЛИРУЕМ



Как вести дневник

- **Записывайте сразу** Фиксируйте реакцию в тот же день – пока детали свежи.
- **Указывайте вид продукта** Пишите: сырой, вареный, консервированный.
Часто организм реагирует на термически необработанную пищу.
Например, вареные или запеченные овощи и фрукты чаще переносятся легче, чем в сыром состоянии.
- **Отмечайте сезон** Связь «пыльца → продукт» прослеживается именно в период цветения.
Вне сезона тот же продукт может не давать реакции.
- **Покажите врачу** Уже 3–5 записей помогут аллергологу быстрее выстроить картину и скорректировать лечение.



При признаках анафилаксии (отек горла, затруднение дыхания, распространенная крапивница, снижение давления, потеря/помутнение сознания, многократная рвота после употребления/контакта с предположительным пищевым аллергеном) – **НЕМЕДЛЕННО ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ.**

ДАТА/ СЕЗОН	ЧТО СЪЕЛИ	ВИД ПРОДУКТА (сырой/обработанный)	РЕАКЦИЯ (когда/как долго)	СИМПТОМЫ	ЧТО ПОМОГЛО

ДАТА/ СЕЗОН	ЧТО СЪЕЛИ	ВИД ПРОДУКТА (сырой/обработанный)	РЕАКЦИЯ (когда/как долго)	СИМПТОМЫ	ЧТО ПОМОГЛО

Мои наблюдения

Продукты, которые точно вызывают реакцию

Самые опасные сезоны / периоды

Вопросы для врача