



# АЛЛЕРГИЯ НА ПЫЛЬЦУ





# К ЗДОРОВЬЮ ВМЕСТЕ

Брошюра переведена на русский язык организацией Русскоязычные Финляндии (Suomen Venäjänkielisten Keskusjärjestö ry, [www.venajankieliset.fi](http://www.venajankieliset.fi)) в рамках проекта "К здоровью - вместе!" ("Hyvinvointia yhteisvoimin"). Проект осуществляется при финансовой поддержке Государственного Центра поддержки социальных проектов при Министерстве здравоохранения и социального благополучия Финляндии - STEA.

---

**В переводе на русский язык** принимали участие волонтеры проекта Лариса Усович, Елена Ленсу, Илона Кабанен, Дарья Зайцева, Катя Никитин, координатор проекта Елена Маркова.

**Редколлегия:** Ольга Лиукконен, Надежда Кузнецова.

**Перевод на русский язык проверен** врачом Ольгой Бугаевой

---

**Издательство:** AlePrint Oy

**Рисунки:** Ольга Лиукконен

**Дизайн и верстка:** Ольга Плечева

# АЛЛЕРГИЯ НА ПЫЛЬЦУ

## СПРАВОЧНИК

**Примерно 20% населения Финляндии страдают аллергией на пыльцу. Весенне-летнее обострение вызывают лиственные деревья, летом - травы и злаки, в конце лета - полынь.**

Аллергия на пыльцу проявляется как у взрослых, так и у детей. Большинство симптомов вызваны пыльцой лиственных деревьев и трав, некоторые - полынью. Пыльца этих растений вызывает аллергический насморк и даже легочные расстройства: кашель, затруднение дыхания.

Глобальное потепление увеличило продолжительность цветения. Период цветения теперь начинается примерно на пару недель раньше. Количество лиственных деревьев возросло, что привело к увеличению количества пыльцы. Количество пыльцы не бывает одинаковым каждый год.

На начало периода цветения влияет погода. Южные порывы ветра могут принести уже в январе или феврале первую аллергенную пыльцу на юг Финляндии, главным образом из Эстонии и других стран Балтии. Период цветения продвигается с юга на север в течение нескольких недель.

Наименьшее содержание пыльцы в воздухе по утрам, вечером и в дождливую погоду.

В ветреные и солнечные дни количество пыльцы в воздухе возрастает, особенно в первой половине дня.

Риск ухудшения состояния при аллергии на пыльцу березы и злаковых повышается перед осадками и особенно в грозу.

Самый пик цветения лиственных деревьев длится 2-3 недели, в этот период содержание пыльцы в воздухе может быть и в ночное время. Период цветения зерновых дольше, чем у лиственных (с июня по август).



## Содержание:

Аллергия на пыльцу  
Растения-аллергены  
Симптомы  
Выявления аллергии  
Способы лечения

## Специалисты:

Анне Vuorenmaa, эксперт Союза поддержки больных, страдающих астмой, аллергией и заболеваниями кожи.

Петер Ксонка, детский аллерголог Союза поддержки больных, страдающих астмой, аллергией и заболеваниями кожи

## Растения - возбудители аллергии

Частицы возбудителей аллергии очень легкие. При попадании на слизистые человека содержащиеся в них белки (альбумины) высвобождаются и проникают в слизистые за секунды. Самые распространенные растения-возбудители аллергии опыляются ветром. У многих растений мелкие частицы аллергенов высвобождаются еще до начала периода цветения и могут вызывать приступы аллергии.

**Ольха и орешник** первыми вызывают приступы аллергии весной. Реакция происходит на цветение черной и серой ольхи, которые зацветают в середине марта.

Люди, страдающие аллергией на пыльцу ольхи, практически всегда реагируют на пыльцу березы и орешника. В естественной среде орешник растет только на юго-западных и южных берегах Финляндии, но как декоративные насаждения встречается и в других ее частях.

**Береза – самый распространенный в Финляндии аллерген. Береза цветет с апреля по июнь.**

В Финляндии наиболее распространена аллергия на пыльцу березы. Аллергии вызывают белая, пуховая и карликовая березы. Период цветения березы - с апреля по июнь. Согласно статистике, обильное цветение (образование пыльцы) приходится на каждый второй год. Вырубка берез во дворах жилых домов бесполезна, так как березовая пыльца очень летуча и распространяется повсюду. Люди, страдающие аллергией на пыльцу березы, в 80-90% случаев реагируют также на пыльцу ольхи и орешника.

Другие лиственные (**осина, тополь, ива, клен, ясень, липа, дуб и вяз**) вызывают аллергию у малого числа людей. Произрастающие в Финляндии хвойные (ель, сосна, можжевельник) выделяют много пыльцы, но аллергия на их пыльцу очень редка.

Аллергия на лиственные деревья не ограничивается аллергией на их пыльцу. Симптомы могут возникнуть и при употреблении березового сока или использовании свежего березового веника.

Среди трав существует по крайней мере 40 видов, которые вызывают аллергию. Человек, страдающий аллергией

на травы, реагирует на все эти виды. Цветение может начаться уже в конце мая и длиться до конца августа. Большая часть трав зацветает в конце июня - начале июля, поэтому июль - самый тяжелый месяц для страдающих от аллергии.

Из злаковых только **рожь** опыляется ветром. Она цветет в конце июня. Люди с аллергией на травы реагируют на пыльцу ржи перекрестной аллергией (при употреблении в пищу рожь не вызывает аллергических реакций). Другие злаковые самоопыляющиеся. Это значит, что опыление происходит внутри закрытого цветка и не вызывает аллергических реакций.

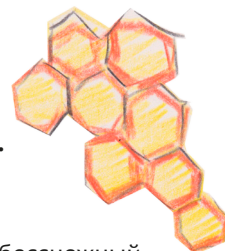
**Полынь** растет по обочинам дорог и на пустырях. Пыльца полыни не разлетается далеко. Поэтому аллергические реакции возникают только при близком контакте. В южной Финляндии цветение начинается примерно в середине июля. Полынь относится к семейству сложноцветных, как и одуванчик, и ромашка, в пыльце которых тот же аллерген, что и в полыни. Полынь надо истреблять в самом начале прорастания до периода цветения во дворах и вблизи школ и детских садов в первые недели июля.

Входящие в семейство полынных полынь полевая и полынная амброзия вызывают аналогичные аллергические реакции. Полынь полевая растет на юге и в центральной Финляндии на сухой песчаной почве. Цветет на пару недель позже полыни и продлевает страдания аллергиков. Полынная амброзия - новое растение в Финляндии. Оно растет вблизи птичьих кормушек и, таким образом, было занесено в Финляндию с пищей и испражнениями птиц. Чтобы растение зацвело, нужно теплое лето, и, даже при этом оно цветет только в сентябре. Аллергия на полынную амброзию характерна для южной Европы и США.

За пределами Финляндии аллергия на пыльцу вызвана цветением других видов растений. В Средиземноморье к растениям, вызывающим аллергию, относятся оливковые

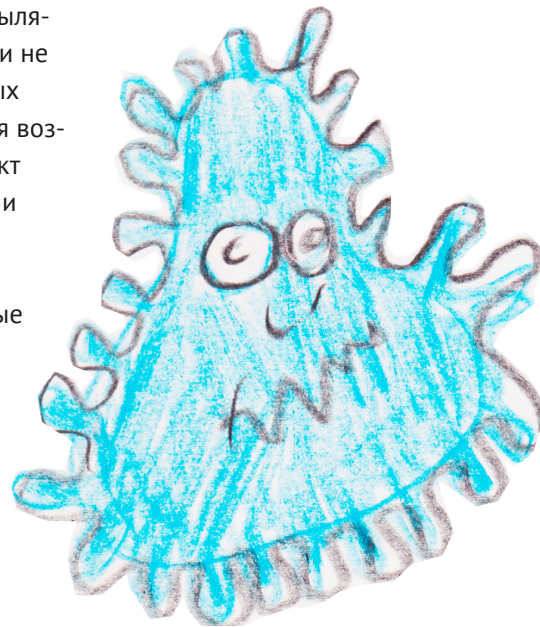
деревья, кипарисы, платаны и амброзию. Чтобы возникло обострение, надо посетить Средиземноморские страны не один раз. Период цветения у этих растений значительно длиннее, чем у нас. Сведения о периоде цветения европейских растений, вызывающих аллергию, можно узнать на странице [www.polleninfo.org](http://www.polleninfo.org)

**Споры плесени могут вызывать те же симптомы, что и при аллергии на пыльцу.**



Споры плесени находятся в атмосфере весь бесснежный период. Они появляются в воздухе сразу, как тает снег и высыхает земля, но особенно опасны они с конца июля и до первого снега. Споры плесени вызывают такие же симптомы, как аллергены пыльцы. К основным семьям плесневых грибов относятся Кладоспорий и Альтернария. Среди финнов 1-2% страдают этим видом аллергии. Точное число не выявлено, т.к. нет 100% надежных исследуемых препаратов и методов исследования.

Парниковые и садовые цветы, в основном, опыляются насекомыми и не вызывают массовых аллергий. Аллергия возникает, если контакт с этими растениями частый, например, у садовников или флористов. Полевые и луговые цветы, напротив, вызывают частые аллергии, т.к. опыляются ветром.



# СИМПТОМЫ

Пыльца при аллергии вызывает раздражение в дыхательных путях и глазах: обильный насморк, чихание, зуд в носу, заложенность носа, кашель и астматические симптомы. У многих краснеют и чешутся глаза, присутствует чувство жжения и слезоточивость. Также могут обостряться дерматиты. Часто наблюдается повышенная утомляемость. Аллергией на пыльцу редко страдают дети до 2-х лет, но она обостряется с течением времени.

Примерно каждый второй человек с аллергией на цветение березы реагирует на корнеплоды и фрукты, а иногда и на некоторые приправы. Речь идет о перекрестной аллергии. Во многих фруктах, корнеплодах, овощах содержатся белковые частицы, похожие на белки. Например, если человек с аллергией на пыльцу березы съест сырое яблоко, слизистые рта прореагируют так, как если бы на них попала пыльца. Соответственно, возникают местные реакции. Они обычно неярко выражены: першение во рту, горле, зуд в ушах, губы и слизистые рта могут опухнуть. Если фруктовый сок попадет случайно в глаза, веки могут опухнуть и покраснеть (эта реакция тоже местного характера). Контакт с сырыми корнеплодами (например, чистка картошки) может вызвать кожные реакции. Желудочные и сильные кожные реакции редки. При перекрестной аллергии в случае аллергии на пыльцу сильная реакция очень редка. По истечении периода цветения и опыления симптомы могут совсем прекратиться.

Делая пюре или натирая овощи и фрукты на терке, можно снизить их аллергенность. При варке или другой термической обработке аллергенность снижается значительно.

**С помощью анализа крови** можно определить, является ли реакция перекрестной или это подлинная аллергия на пищу. Данное тестирование особенно важно для людей, у которых подозрение на аллергию на орехи, так как орех может вызвать как легкие симптомы перекрестной аллергии, так и сильную аллергическую реакцию.

У людей с аллергией на цветение березы местные симптомы перекрестной аллергии могут быть вызваны следующими пищевыми продуктами:

## ОВОЩИ:

- сырая картошка
- сырая морковь
- паприка
- пастернак
- помидоры
- сельдерей

## ФРУКТЫ: (сырые, без термической обработки):

- яблоки
- груши
- сливы
- киви
- персики

## ОРЕХИ И МИНДАЛЬ

Перекрестная аллергия между аллергией на травы и полынь с аллергией на пищевые продукты редка.

**СПЕЦИИ**, наиболее часто вызывающие местные симптомы перекрестной аллергии:

- перец
- корица
- имбирь
- тмин
- куркума
- горчица



# Лечение аллергии на пыльцу

Лечение аллергии на пыльцу назначают в зависимости от ее симптомов. Легкие формы аллергии и иногда проявляющиеся симптомы могут пройти сами по себе. Если симптомы ежедневны, следует прибегнуть к медикаментозному лечению. В аптеках представлен широкий выбор антигистаминных препаратов с различными активными веществами. Если один препарат не действует, рекомендуется попробовать другой с другим активным веществом. Для страдающих аллергическим насморком есть спреи для носа на основе кортизона. Лечение аллергического насморка советуют начинать заблаговременно, до того, как возникнет отек слизистых и заложенность носа. Спреем для носа нужно пользоваться регулярно в течение нескольких недель. Если антигистаминные препараты нужны каждый день, следует обратиться к врачу.

Антигистаминные спреи и спреи для носа нового поколения на основе кортизона редко причиняют вред. Хорошим дополнительным способом являются приспособления для промывания носовых пазух. С их помощью вымываются загрязнения и слизь из носа. Промывания нужно делать перед использованием спрея. У многих людей с аллергией на пыльцу, кроме насморка, наблюдается раздражение глаз. И если антигистаминные таблетки не помогают устранить эти признаки, в аптеках есть различные глазные капли для наружного применения. Часть препаратов выдаётся только по рецепту врача.

При возникновении кашля и затрудненного дыхания нужно обратиться к врачу. Может возникнуть необходимость в применении противоастматических препаратов, по крайней мере в период цветения. При необходимости, врач может назначить тесты для оценки функционального состояния легких.

Для беременных и кормящих женщин при аллергии в первую очередь назначают глазные капли и спреи для носа. Если же они не приносят облегчения, имеются безопасные антигистаминные препараты (loratadiini, setirisiini).

## Дополнительная информация:

Руководство по аллергическому насморку:

[www.allergia.fi/allergiat/allerginen-nuha](http://www.allergia.fi/allergiat/allerginen-nuha)

## Видеоматериалы:

[www.allergia.fi/ohjevideot](http://www.allergia.fi/ohjevideot)  
Аллергические реакции на глазах и сухость глаз:

[www.allergia.fi/allergiat/allergiset-silmaoireet-ja-kuivasilmaisyys](http://www.allergia.fi/allergiat/allergiset-silmaoireet-ja-kuivasilmaisyys)



# Исследование аллергии на пыльцу

Симптомы аллергии на пыльцу обычно отчетливо проявляются в конкретное время. Для постановки диагноза не всегда нужны лабораторные исследования. Если непонятно, что конкретно вызывает симптомы или рассматривается вопрос о назначении лечения, аллергены можно определить с помощью тестов на коже или анализа крови.

## Природные средства, травы и сборы.

Многие считают природные сборы и травы безопасным вариантом замены лекарств. Но люди, страдающие аллергией на пыльцу, а особенно на цветение полыни, должны быть особенно внимательны, так как многие сложноцветные входят в состав травяных сборов. Многие растения и травы, например, эхинацея и тысячелистник, могут вызвать тяжелые аллергические реакции. Также используемые в кремах экстракты растений вызывают кожные реакции. На упаковках травяных сборов обычно есть предупреждение о том, что они могут вызвать аллергическую реакцию.

## Иммунотерапия

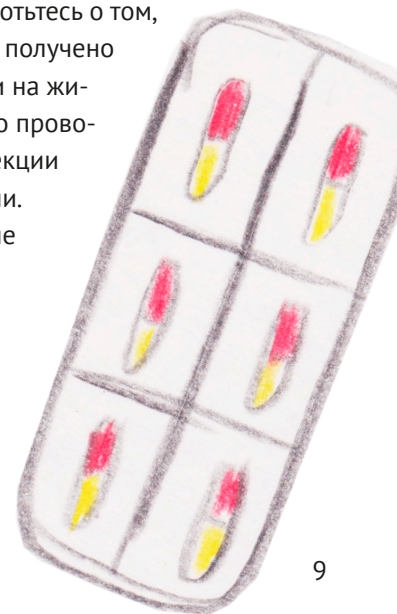
**Иммунотерапия** – это аллерген-специфическое лечение аллергии. Цель такого лечения – приучить организм к определенному аллергену. Иммунотерапия возможна при аллергии на пыльцу растений, на животных и пылевых клещей. Также ее можно применять при тяжелых реакциях на укусы насекомых (ос и пчёл).

На сегодняшний день вариантов иммунотерапии несколько: инъекции, таблетки под язык и рас-

твор под язык. Инъекции используются при аллергии на березу, травы, собак, кошек и лошадей. Таблетки под язык назначают при аллергии на травы и домашнюю пыль, спрей под язык – при аллергии на цветение березы. Лечение аллергического насморка иммунотерапией длится около трех лет.

Оценить необходимость иммунотерапии можно, попросив направление у врача в районной или рабочей поликлинике. Лечение также может быть проведено в частных клиниках. Выбор оптимальной формы лечения происходит совместно с лечащим врачом. Иммунотерапия по лечению аллергии на цветение растений обычно начинают осенью. Позаботьтесь о том, чтобы направление на нее было получено до конца лета. Лечение аллергии на животных и пылевого клеща, можно проводить независимо от сезона. Инъекции делают в лечебном учреждении. Инъекции делают в плечо каждые 1-2 недели максимум в течение 7 недель, а затем каждые 4-8 недель в течение 3 лет.

Первая таблетка под язык даётся в лечебном учреждении, затем ле-

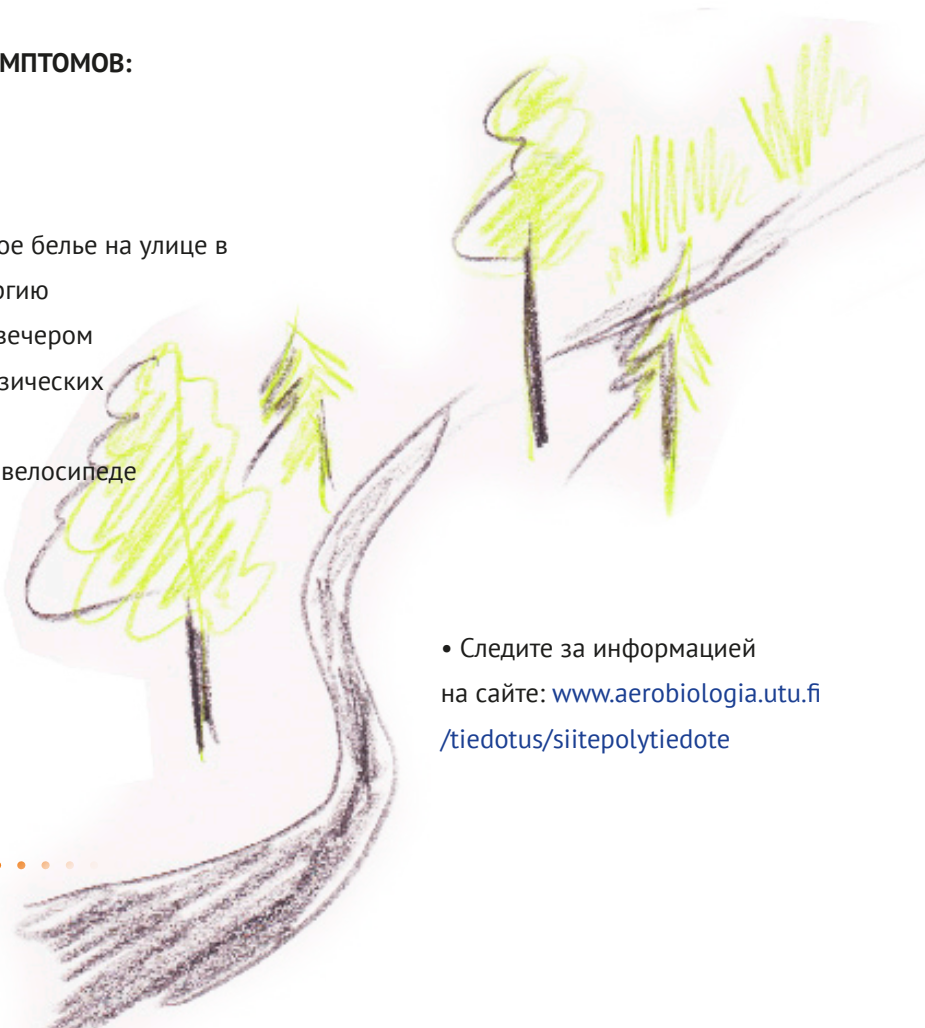


карство принимают дома в течение трёх лет. Раствор под язык - новая формой лечения в Финляндии, и она требует специального разрешения врача и заключение (B-lausunto). Например, при лечении аллергии на березу, сироп капают посезонно пять месяцев (с января по май) на протяжении трёх лет подряд. Лечение начинается в лечебном учреждении и продолжается дома в соответствии с инструкциями врача.

Эффективность иммунотерапии индивидуальна, но результат может быть замечен уже на первом году лечения. У части пациентов через три года аллергия проходит полностью. Некоторые симптомы могут в последствии проявляться, но редко требуют повторения лечения.

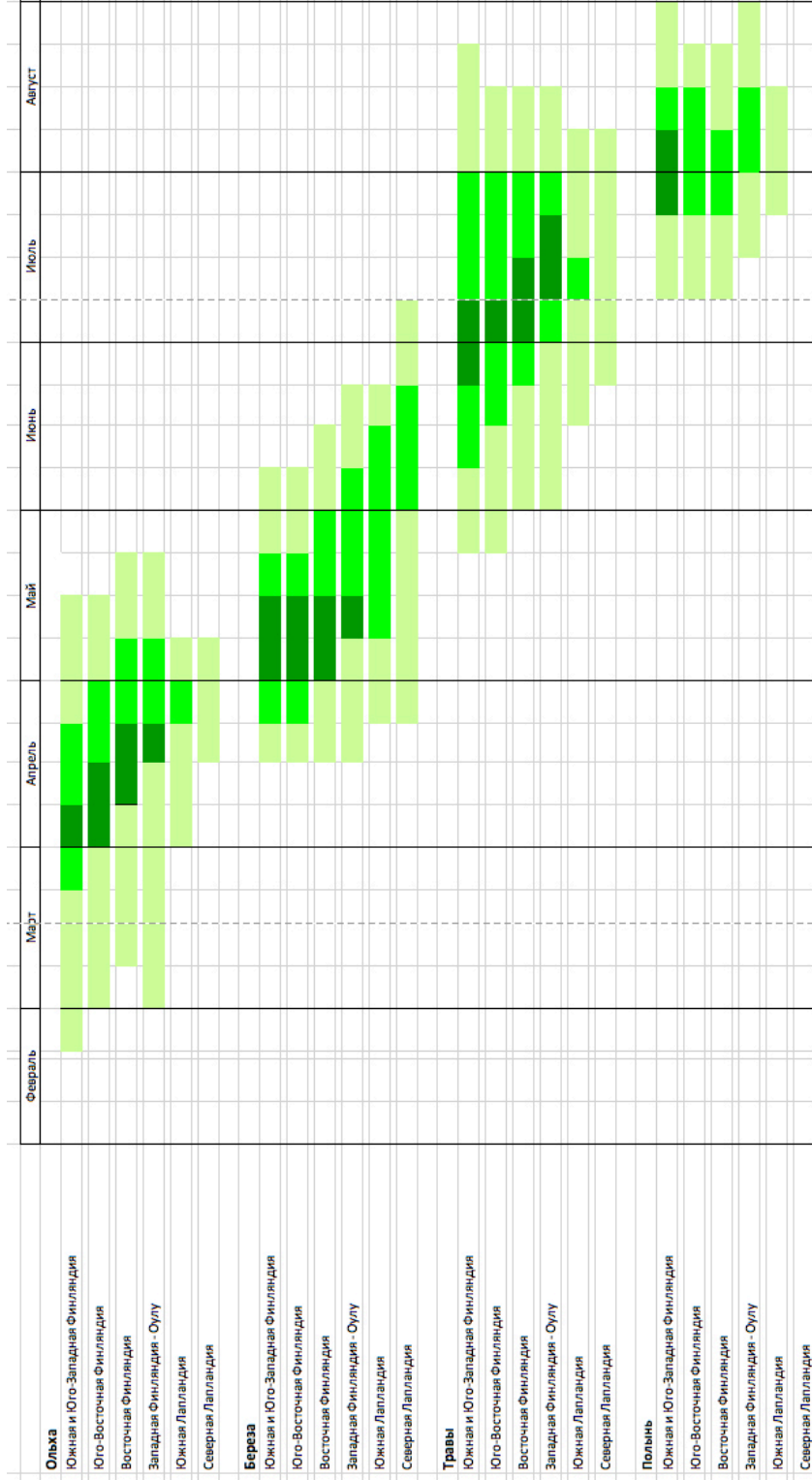
#### НЕЛЕКАРСТВЕННЫЕ СПОСОБЫ ОБЛЕГЧЕНИЯ СИМПТОМОВ:

- чайник для промывания носовых пазух
- качественный очиститель воздуха
- еженедельная уборка дома
- не проветривать и не сушить белье и постельное белье на улице в
- период цветения растений, вызывающих аллергию
- выходить на прогулку рано утром или поздно вечером
- в самый разгар периода цветения избегать физических нагрузок на
- открытом воздухе (например, быстрая езда на велосипеде или изнурительный бег)
- полынь надо выпалывать с корнями во дворах до периода цветения (в начале июля)
- вести дневник, отмечать причины и следствия возникновения аллергии, варианты лечения, приносящие облегчение.



- Следите за информацией на сайте: [www.aerobiologia.utu.fi/tiedotus/siitepolytiedote](http://www.aerobiologia.utu.fi/tiedotus/siitepolytiedote)

# Сезон цветения в Финляндии



# SANASTO

Asioiden jättäminen viime tippaan – откладывание дел на потом  
Ajatusten harhailu – пугающиеся мысли  
Aktiivisuuden häiriö – нарушение активности  
Aliaktiivisuus – пониженная активность  
Aliherkkyys – пониженная чувствительность  
Altistavat päihdekokeiluille- предрасполагающие к употреблению наркотиков и алкоголя  
Apuvälineet – вспомогательные средства  
Arkipäivät – будни  
Automatisoituva – автоматизированный

## D

Depression liittyy – к депрессии относится  
Diagnostiikka – диагностика

## E

Ei-lääkkeellinen hoito – лечение без медикаментов  
Elämänyrtyä – ритм жизни  
Elämäntapojen muuttaminen – изменение образа жизни  
Elämyshakuisuus – поиск новых впечатлений  
Epätavanomaista – необычно  
Erilainen – другой  
Erot – различия  
Esiintymismuoto – варианты проявления

## F

Fysioterapia – физиотерапия

## G

Geenit selittävät – объясняются генетикой  
Geneettinen tausta – генетический фон

## H

Hakea itse – самостоятельно запрашивать  
Hakea toimeentulotukea – запрашивать социальное пособие  
Haastattelu – опрос / интервью  
Haastava – сложный  
Haasteet – сложности  
Helpottaa oireita – облегчить симптомы  
Henkilökohtaiset tiedot – персональные данные  
Henkilötunnus – личный код с датой рождения  
Hoidon kesto – длительность лечения  
Häiritä – мешать  
Heikentää keskittymistä – снижение концентрации внимания  
Helpottaa – облегчить  
Huoli – беспокойство  
Huolimattomuusvirhe – ошибка по небрежности  
Hoidon yhdistelmä – сочетание лечения  
Hoidot – лечение  
Hoitaja – медсестра  
Hyvä hoito – хорошее качество лечения  
Huomio – внимание  
Hyödyllinen – полезный  
Hyöty – польза

## I

Ikä – возраст  
Ilme – выражение лица  
Impulsiivisuus – импульсивность  
Istua paikallaan – сидеть на месте  
Itseluottamus – уверенность в себе  
Itsetuntemus – самопознание

## J

Julkinen terveydenhuolto – государственная система здравоохранения  
Joka palvelee sinua parhaiten – который послужит тебе лучшим образом

## K

Kasvatuksen seuraukset – последствия воспитания  
Kattava – комплексный  
Kehityksellinen häiriö – нарушение развития  
Keinoja – способы  
Keskeiset oireet – основные симптомы  
Keskittyä – сосредотачиваться  
Keskittymiskyky – способность к концентрации  
Kiire – спешка  
Kiemurtelee istuessaan – крутится на стуле  
Kognitiivinen toiminta – когнитивная деятельность  
Kognitiivisia oireita – когнитивные симптомы  
Kokeilla useita keinoja – попробовать несколько способов  
Kysyä apua – просить о помощи  
Kela – Ведомство народных пенсий  
Kirje – письмо  
Korvata – возмещать  
Korvaus apteekissa – возмещение в аптеке  
Kotikunta – место проживания  
Kuntosi ja muut sairaudet – ваше состояние и прочие заболевания  
Kuntoutuksen tavoite – цель реабилитации  
Kuntoutus – реабилитация  
Kuntouskokonaisuuden – содержание реабилитации  
Kuntoutusohjaaja – реабилитолог  
Kuntoutustyöntekijä – реабилитолог  
Kuntoutusmuodot – виды реабилитации

## L

Lääkäri – врач  
Lääkehoito – лечение  
Lääkäri tutkii sinut – врач проведет обследование  
Lääkärin vastaanotto – прием у врача  
Lääkitys – медикаментозное лечение  
Lääkekuuri – курс назначенных лекарств  
Lääkkeitä – лекарства  
Laboratorio – лаборатория  
Laboratoriokokeita – лабораторные тесты  
Levottomat jalat-oireyhtymä – синдром беспокойных ног «сбн»  
Levottomuus – беспокойство  
Lievittää osaa oireista – ослабляет часть симптомов  
Lukihäiriö (dysleksia) ja laskemisen eritysvaikeus – дислексия - нарушение

способности к чтению и письму и математические сложности  
Luonnollinen väsymys – природная усталость  
Luottamus – доверие  
Lyhytaikaisesti – кратко

## M

Masennus, depressio – депрессия  
Maksusitoumus – одобрение оплаты  
Maksuttomia – бесплатные  
Miten olet voinut – как ваше самочувствие  
Monimutkainen – сложный  
Muistilappu – записка, напоминание  
Muutos vie aikaa – изменение требует времени  
Myöhästyä – опаздывать

## N

Neurologinen sairaus – неврологическое заболевание  
Neuropsykologinen kuntoutus – невропсихологическая реабилитация  
Neuvonta ja apu ovat ilmaisia – консультации и помощь бесплатно  
Noudattaa hoitosuunnitelmaa – соблюдать план лечения

## O

Oireet – симптомы  
Oireet ilmenevät lapsuudesta – симптомы проявляются с детства  
Oireiden ilmeneminen voi vaihdella – проявление симптомов может меняться  
Oirekuvan arviointia – оценка симптоматики  
Oirekuvan päällekkäisyys – перекрестные симптомы  
Ohjeet – инструкции  
Oppimis- tai hahmotushäiriöt – нарушение восприятия и способности к обучению  
Oppimishäiriö – сложности в обучении

## P

Pään magneettikuvaus – мрт головы  
Päihdehäiriö – проблема употребления алкоголя или наркотиков

Paniikkihäiriö – паническая атака  
Perinnöllinen – наследственное  
Pitkäaikainen ahdistuneisuus – продолжительное чувство тревожности  
Poikkeavat mielenkiinnon kohteet – патологические интересы  
Ponnistelu – усилие  
Puoliso – вторая половина (муж, жена)  
Puolen yön jälkeen – после полуночи  
Psykososiaalinen kuormitus – психосоциальная нагрузка  
Psykoteraapia, neuropsykologinen valmennus/adhd-ohjaus – психотерапия, невропсихическая подготовка

## R

Rahahuolia – финансовые сложности  
Raskauden ja synnytyksen aikaiset keskushermostoon vaikuttavat tekijät – факторы влияющие на центральную нервную систему во время беременности и родов  
Resepti – рецепт  
Riippuvuuden kehittyminen – развитие зависимости  
Rituaalit – ритуалы  
Ruokahaluttomuus – отсутствие аппетита  
Rutiinit – рутина

## S

Saada apua – получить помощь  
Saada tukea – получить поддержку  
Sairaala – больница  
Sairastuminen – заболевание  
Sairauden vaihe – стадия болезни  
Sairausloma – больничный  
Siirtää aika – перенести время  
Säännöllisen käytön myötä – благодаря регулярному использованию  
Sosiaalityöntekijä – социальный работник

## T

Tabletteina – в таблетках  
Tekniikat – методы  
Terveyskeskus – поликлиника  
Tic-oire – нервный тик  
Tilata tulkkia – заказать переводчика  
Touretten oireyhtymä – синдром Туретта  
Tulkita – переводить / истолковывать  
Tuki – пособие  
Tulkki – переводчик  
Tutkimukset – обследование  
Työmuistin heikkeneminen – ослабление рабочей памяти

## U

Ulkoisten haasteiden mukaan – в соответствии с внешними проблемами  
Unenpuute – недостаток сна  
Univaiheen viivästyminen – задержка фазы сна  
Useissa eri elämäntilanteissa – во многих разных жизненных ситуациях  
Uupumus – хроническая усталость

## V

Vaikeudet ja/tai ylivilkkaus (levottomuus, impulsiivisuus) – сложность и/или гиперактивность (беспокойство, импульсивность)  
Vaikeuksien vähentäminen – уменьшение трудностей, осложнений  
Vaikeus rauhoittua – сложно успокоиться  
Vaikuttavat – воздействуют  
Vaikuttaa mielialaan – влияет на душевное состояние  
Valmistautua – подготовиться  
Verenpaineen kohoaminen – повышение кровяного давления  
Univaikeudet – нарушение сна  
Hikoilu – потливость  
Huimaus – головокружение  
Verikoe – анализ крови  
Vertaustuki – группы поддержки  
Sopeutumisvalmennus – адаптация  
Viikkorutiini – еженедельная рутина  
Vinkkejä – подсказки  
Väärinkäytön riski – риск злоупотребления

## Y

Ydinoireet – основные синдромы  
Laaja-alainen sosiaalisen vuorovaikutuksen ongelma – широко распространённая проблема социального взаимодействия  
Yksilöllistä – индивидуально  
Yksilöllinen harkinta – индивидуальное рассмотрение  
Yleistynyt ahdistuneisuus – генерализованная тревожность  
Ylimääräinen kuormitus – дополнительная нагрузка

# СЛОВАРЬ

## А

Автоматизированный – automatoituva

Анализ крови – verikoe

## Б

Бесплатные – maksuttomia

Беспокойство – levottomuus

Беспокойство – huoli

Благодаря регулярному использованию – säännöllisen käytön myötä

Больница – sairaala

Больничный – sairausloma

Будни – arkipäivät

## В

В соответствии с внешними проблемами – ulkoisten haasteiden mukaan

В таблетках – tabletteina

Варианты проявления – esiintymismuoto

Ваше состояние – kuntosi

Ведомство народных пенсий – Kela

Взрослый с синдромом СДВГ – Adhd-oireinen aikuinen

Виды реабилитации – kuntoutusmuodot

Влияет на душевное состояние – vaikuttaa mielialaan

Внимание – huomio

Во многих разных жизненных ситуациях – useissa eri elämäntilanteissa

Воздействуют – vaikuttavat

Возмещать – korvata

Возмещение в аптеке – korvaus apteekissa

Возраст – ikä

Врач – lääkäri

Врач проведет обследование – lääkäri tutkii sinut

Вспомогательные средства – apuvälineitä

Вторая половина (муж, жена) – puoliso

Выражение лица – Ilme

Выражение симптомов может меняться – oireiden ilmeneminen voi vaihdella

## Г

Генетический фон – geneettinen tausta

Гиперчувствительность – aistilyherkkyys

Головокружение – huimaus

Государственная система здравоохранения – julkinen terveydenhuolto

Группы поддержки, адаптация – vertaustuki, sopeutusvalmennus

## Д

Депрессия – masennustila, depressio

Диагностика – diagnostiikka

Дислексия – нарушение способности к чтению и письму и математические сложности Lukihäiriö (dysleksia) ja laskemisen erityysvaikeus

Длительность лечения – hoidon kesto

Доверие – luottamus

Дополнительная нагрузка – ylimääräinen kuormitus

Другой – erilainen

## Е

Единственная проблема – ainoa ongelma

Еженедельная рутина – viikkorutiini

## З

Заболевание – sairastuminen

Задержка фазы сна – univaiheen viivästymä

Заказать переводчика – tilata tulkia

Записка, напоминание – muistilappu

Запрашивать социальное пособие – hakea toimeentulotukea

## И

Изменение образа жизни – elämäntapojen muuttaminen

Изменение требует времени – muutos vie aikaa

Индивидуально – yksilöllistä

Индивидуальное рассмотрение – yksilöllinen harkinta

Инструкции – ohjeet

Имппульсивность – impulsiivisuus

## К

К депрессии относится – depression liittyy

Как ваше самочувствие – miten olet voinut

Когнитивная деятельность – kognitiivinen toiminta

Когнитивные симптомы – kognitiiviset oireet

Комплексный – kattavaa

Консультации и помощь бесплатно – neuvonta ja apu ovat ilmaisia

Кратковременно – lyhytaikaisesti

Курс назначенных лекарств – lääkekuuri

## Л

Лаборатория – laboratorio

Лабораторные тесты – laboratoriotestit

Лекарства – lääkkeitä

Лечение – hoidot

Лечение медикаментозное – lääkehoito

Лечение без медикаментов – Ei-lääkkeellinen hoito

Личный код с датой рождения – henkilötunnus

## М

Медсестра – hoitaja

Место проживания – kotikunta

Методы – keinot

Мешать – häiritä

МРТ головы, -pään magneettikuvaus,

невропсихологическое исследование - neuropsykologinen tutkimus

## Н

Нарушение активности – aktiivisuuden häiriö

Нарушение восприятия и способности к обучению – oppimis- tai hahmotushäiriöt

Нарушение развития – kehityksellinen häiriö

Нарушение сна – univaikeudet

Наследственное – perinnöllinen

Неврологическое заболевание – neurologinen sairaus

Невропсихологическая реабилитация – neuropsykologinen kuntoutus

Недостаток сна – unenpuute

Необычно – epätavanomaista

Нервный тик – Tic-oire

Неусидчивый – levoton

## O

Облегчить – helpottaa  
Облегчает симптомы – helpottaa oireita  
Обследование – tutkimus  
Объясняется генетикой – geenit selittävät  
Одобрение оплаты – maksusitoumus  
Опаздывать – myöhästelyä  
Опрос / интервью – haastattelu  
Ослабление рабочей памяти – työmuistin heikkeneminen  
Ослабляет часть симптомов – lievittää osaa oireista  
Основные симптомы – ydinoireet, keskeiset oireet  
Откладывание дел на потом – asioiden jättäminen viime tippaan  
Отсутствие аппетита – ruokahaluttomuus  
Оценка симптоматики – oirekuvan arviointi  
Ошибка по небрежности – huolimattomuusvirhe

## П

Паническая атака – paniikkihäiriö  
Патологические интересы – poikkeavat mielenkiinnon kohteet  
Переводить/ столкновать – tulkita  
Переводчик – tulkki  
Перекрестные симптомы – oirekuvan päällekkäisyys  
Перенести время – siirtää aika  
Пересечение диагнозов – oireiden päällekkäisyys  
Персональные данные – henkilökohtaiset tiedot  
Письмо – kirje  
Повышение кровяного давления – verenpaineen kohoaminen  
Потливость – hikoilu  
Подготовиться – valmistautua  
Подсказки – vinkit  
Поиск новых впечатлений – elämyshakuisuus  
Полезный – hyödyllinen  
Поликлиника – terveyskeskus  
Получить поддержку – saada tukea  
Получить помощь – saada apua  
Польза – hyöty  
Пониженная активность – aliaktiivisuus  
Пониженная чувствительность – aliherkkyys  
Попробовать несколько способов – kokeilla useita keinoja  
После полуночи – puolenyön jälkeen  
Последствия воспитания – kasvatuksen seuraukset  
Пособие – tuki  
Предрасполагающие к употреблению наркотиков и алкоголя – altistavat räihdekokeiluille  
Прием у врача – lääkärin vastaanotto  
Природная усталость – luonnollinen väsymys  
Проблема употребления наркотиков – räihdehäiriö  
Продолжительное чувство тревожности – pitkäaikainen ahdistuneisuus  
Просить о помощи – kysyä apua  
Психосоциальная нагрузка – psykososiaalinen kuormitus  
Психотерапия, нейропсихическая подготовка – psykoterapia, neuropsykologinen valmennus/adhd-ohjaus  
Путающиеся мысли – ajatusten harhailu

## Р

Развитие зависимости – riippuvuuden kehittyminen  
Различия – erot  
Реабилитация – kuntoutus

Реабилитолог – kuntoutusohjaajalta  
Реабилитолог – kuntoutustyöntekijä  
Рецепт – resepti  
Риск злоупотребления – väärinkäytön riski  
Ритм жизни – elämänrytmi  
Ритуалы – rituaalit  
Рутинa – rutiinit

## С

Самопознание – itsetuntemus  
Самостоятельно запрашивать – hakea itse  
Сбой в расписании – aikataulusekannuksia  
СДВГ – ADHD  
Сенсорная обработка – aistitiedon käsittely  
Сидеть на месте – istua paikallaan  
Симптомы – oireet  
Симптомы проявляются с детства – oireet ilmenevät lapsuudesta  
Синдром беспокойных ног «сбн» – levottomat jalat-oireyhtymä  
Синдром Туретта – Touretten oireyhtymä  
Сложности – haasteet  
Сложности в обучении – oppimishäiriö  
Сложности с управлением времени – ajan hallinnan pulmia  
Сложность и/или гиперактивность (беспокойство, импульсивность) – vaikeudet ja/tai ylivilkkaus (levottomuus, impulsiivisuus)  
Сложный, тяжелый – haastava  
Сложный, запутанный – monimutkainen  
Снижение концентрации внимания – heikentää keskittymistä  
Соблюдать план лечения – noudattaa hoitosuunnitelmaa  
Сосредоточиться – keskittyä  
Социальный работник – sosiaalityöntekijä  
Сочетание лечения – hoidon yhdistelmä  
Спешка – kiire  
Способы – keinot  
Способность к концентрации – keskittymiskyky  
Стадия болезни – sairauden vaihe

## Т

Тревожное расстройство – ahdistuneisuushäiriöt

## У

Увеличение употребления наркотиков – huumeiden käytön lisääntyminen  
Уверенность в себе – itseluottamus  
Уменьшение трудностей – vaikeuksien vähentäminen  
Усилие – ronnistelu  
Генерализированная тревожность – yleistynyt ahdistuneisuus

## Ф

Факторы влияющие на центральную нервную систему во время беременности и родов – raskauden ja synnytyksen aikaiset keskushermostoon vaikuttavat tekijät  
Физиотерапия – fysioterapia  
Финансовые сложности – rahahuolio

## Х

Хорошее качество лечения – hyvä hoito  
Хроническая усталость – uupumus

## Ц

Цель реабилитации – kuntoutuksen tavoite

Suomen Venäjänkielisten  
Keskusjärjestö ry

«К здоровью - вместе»  
«Hyvinvointia yhteisvoimin»

[www.venajankieliset.fi](http://www.venajankieliset.fi)



К ЗДОРОВЬЮ  
ВМЕСТЕ 

