

Indul a pollenszezon!

Amit megtehetünk

Ha már tudjuk, hogy melyik növény pollenjeire vagyunk allergiások, néhány aprósággal megkönnyíthetjük a helyzetünket:

- Az adott növény virágzási idejét vegyük figyelembe a nyaralás vagy a szabadtéri programok tervezésénél.
- Természetesen lehetetlen teljesen elkerülni a szabadban való tartózkodást: ilyenkor használjunk pollenszűrő arcmaszkot.
- Autózzunk csukott ablak mellett. Nem árt, ha a légkondicionálóban pollenszűrő is van.
- A hajunkat (a férfiak a szakállukat, a bajuszukat is!) mossuk meg lefekvés előtt!
- Az ágyneműt „szezomban” ne a szabadban szellőztessük. Ha mégis, válasszuk a kora reggeli órákat!
- Vegyük figyelembe, hogy a dohányzás kiválthatja és súlyosbíthatja az allergia tüneteit!

Itt a tavasz! Ez sajnos azt is jelenti, hogy az idő enyhülésével folyamatosan emelkedik a levegőben a pollenkoncentráció. Aki allergiás, jobb, ha már most felkészül a tünetek enyhítésére. Minél előbb, annál jobb!

Korábban úgy tudtuk, hogy a március-április a nyír, a mogyoró és az éger szezonja, míg a kőris-, a fű- és a nyárfa májusban virágzik. A pázsitfűvek pollenjeitől áprilistól június végéig kell óvakodnunk. Nyár elején a gabonafélék, nyár végén és ősz elején pedig a gyomok (a parlagfű, a fekete üröm) lehetnek veszélyesek. *Ám mára ez a pollennaptár a klímaváltozás miatt eltolódott, és évről évre másként alakul. Hasznos lehet, ha inkább az ÁNTSZ naprakész jelentéseit követjük figyelemmel.*

Allergiavizsgálat

– A pollenallergiák a megfázásra emlékeztető tüneteket váltják ki: viszket és bedugul, vagy éppen folyik az orrunk, kipirosodik a bőrünk, viszket a garatunk és a szemünk, könnyezünk – mondja dr. Balogh Katalin, a Budai Allergiaközpont allergológus főorvosa. – Aki az elmúlt szezon során észlelte magán eze-

ket a tüneteket, annak érdemes *allergiavizsgálatot* végeztetnie, hogy a szakember megállapíthassa, melyik allergén vált ki allergiás tüneteket. Ez leggyakrabban *alkaros bőrteszttel* történik, de ha ennek akadálya van, akkor *vérvizsgálattal, laboratóriumi vizsgálattal* is végezhető. A pontos eredmények meghatározásához szükséges, hogy a beteg az alkaros bőrtesztet megelőzően függesse fel az allergia kezelésére szolgáló gyógyszerek szedését, ellenkező esetben ugyanis álnegatív eredményt kaphatunk!

A vizsgálat elvégeztetése azért is fontos, mert a nem megfelelően kezelt allergiás betegnél újabb allergiák jelentkezhetnek, vagy súlyosabb szövődés, asztma alakulhat ki. A már hosszabb ideje allergiás beteg számára 2-3 évente ajánlott a vizsgálat ismétlése, amennyiben időközben újabb panaszokat észlelt magán.

Szénanáthás? Eldugult az orra?

RHINOSPRAY PLUS

AZ ORR SZABADSÁGA

A Rhinospray plus **aktív hatóanyaga** percek alatt felszabadítja, és tartósan tisztán tartja az orrát. Ezzel egyidejűleg az **eukaliptuszolaj** vékony filmréteget képez az orr nyálkahártyáján, és így megakadályozza annak kiszáradását, míg a **mentol** és a **kámfor** a légzés friss, tiszta, hűs érzését nyújtja. Iskoláskorú gyermekeknek is adható.

1095 Budapest, Lechner Ödön fasor 6. Telefon: (1) 299 8932

Recept nélkül kapható, tramazolin hatóanyagú gyógyszer.

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!



Kérdések, válaszok

Az orvos a kórelőzmény és a vizsgálati eredmény tükrében felállítja a diagnózist, majd meghatározza a kezelést. Nagyon fontos a felvilágosítás: legyünk tisztában azzal, mivel jár a betegségünk, mit tehetünk a tünetek enyhítése érdekében. – Nem csupán a szükséges gyógyszereket írjuk fel, hanem személyre szabott tanácsokkal is ellátjuk a betegeket – magyarázza az allergológus. – Ilyenkor sok kérdés felmerülhet, amelyekre közösen kell választ találnunk. Mit tegyen a beteg, ha allergiás a macskaszőrre, de nem szeretne megválni kedvencétől? Sportolhat-e nyáron a szabadban? Szükséges-e változtatnia a táplálkozási szokásain?

Előrejelzések

– Az utóbbi években az elhúzódó tél után robbanásszerűen köszöntött ránk a tavasz – mondja dr. Balogh Katalin. – Az elmúlt szezonhoz hasonlóan valószínűleg most is *hirtelen jelentkező, erős tünetekkel* kell majd megbirkóznunk az allergiás betegeknek. Akinek már az előző szezonban is jelentkeztek panaszai, annak javaslom, hogy *már most konzultáljon allergológus szakorvossal* a kezelési lehetőségekről.



Szakértőnk: dr. Balogh Katalin
allergológus, főorvos

Terápiás lehetőségek

A gyógyszeres kezelésen kívül – vagy amellett – ma már szerencsére más megoldás is kínálkozik az allergia kordában tartására.

Az *immunterápia* oki kezelés, amely nem csupán a tünetek mellékhatások nélküli csökkentésére, de akár megszüntetésére is alkalmas. Ám csak azoknál a „szerencsésebb” allergiásoknál alkalmazható, akik szervezete csupán egy vagy két növény pollenjeire reagál érzékenyen. A terápia során a beteg azt az anyagot kapja hígítva – tableta vagy cseppek formájában –, amire érzékeny. A 3-5 éven át tartó kezelés során a szervezet folyamatosan hozzászokik ehhez az anyaghoz, s végül megtanulja tünetek nélkül elviselni azt. A kezelés a beteg otthonában is elvégezhető, s mindössze napi pár másodpercet vesz igénybe. Fontos, hogy a kezelést már a szezon előtt négy hónappal el kell kezdeni. A terápiával 10-12 éves tünetmentes időszak érhető el. A kezelés 5 éves kor felett alkalmazható, várandósság időszakában nem kezdhető el, a már megkezdett terápia azonban folytatható a terhesség alatt is.

A *Rhinolight-fényterápia* az ornyálkahártya speciális összetételű fényvel történő megvilágítását jelenti. A fájdalommentes kezelés kizárólag az allergiás szénanátha szakorvosi diagnózisa esetén, szakorvosi felügyelet mellett alkalmazható, és mindössze néhány percet vesz igénybe. Alkalmazható a gyógyszeres kezelés kiegészítésére is. A kezelé-

sek egyetlen mellékhatása az ornyálkahártya kiszáradása, ez azonban A-vitamin-olajjal megelőzhető. A tünetek megjelenésekor két héten át, kúraszerűen alkalmazott Rhinolight-terápia az esetek 90%-ában tartós tünetmentességet vagy nagyfokú javulást eredményez. Terhesség, szoptatás esetén önmagában is alkalmazható, illetve minden olyan esetben, amikor a gyógyszeres terápia nem megoldható. A kezelés jól kombinálható egyéb alternatív módszerekkel is.

Az *akupunktúrás* kezelést rendkívül vékony tűvel végzik, amelynek behelyezése szinte alig okoz fájdalomérzést. Lehetőség van a lézertérápiára is, amely teljesen fájdalommentesen ingerli az akupunktúrás pontokat. Lehetőleg a tünetek felléptekor, vagy már azt megelőzően keressünk fel akupunktúrás szakembert. Ha a szervezet túlérzékenységet egyszer és mindenkorra szeretnénk felszámolni, az hosszabb kezelést, esetenként akár 6 hétig is tartó rendszeres akupunktúrát igényel.

A *homeopátiás szerek* az immunrendszer allergénre való túlzott reagálását csillapítják le. Alkalmazásukat az év bármely szakában el lehet kezdeni. A tünetek alatt a megfelelő tüneti szert kell szedni a deszenzibilizáló és alkati szerek mellett. A tünetek csökkenését és teljes megszűnését is elérhetjük. Bármilyen életkorban alkalmazható, nincs mellékhatása és ellenjavallata, terhesség, szoptatás alatt is alkalmazható.



HÚSVÉTI AJÁNDÉK? OMRON VÉRNYOMÁSMÉRŐ,

OMRON

mert
...**klinikailag pontos**
...**Intellisense™ technológiával rendelkezik**



AUTOMATA FELKAROS VÉRNYOMÁSMÉRŐ KÉSZÜLÉKEK

M6 Comfort



- **Túlsúlyos** pácienseknek is
- Több méretfunkció mandzsettával
- A Gyógyszerészeti gondozási program készüléke

M3-I



- 42 memória
- Szabálytalan szívritmus-érzékelés és kijelzés

M2 Compact



- **Vonzó ár!**
- Nagy működtető gomb
- Könnyen olvasható kijelző

Intelli™ sense = OMRON
OMRON = Intellisense™

- Rövidebb mérési idő
- Kisebb fájdalom
- Nagyon pontos mérés
- Kíméli a kart, a mandzsettát és az **elem** élettartamát is