

A tartalom elérési útvonala (URL):  
<http://www.babaszoba.hu/articles/?aid=20110626172312>

## Allergia, asztma nyáron

**Ha allergiás, asztmás gyerek van a családban, biztos néhány gyógyszerrel, egy csomó tapasztalattal és némi szorongással a tarsolyotokban indultok útnak.**

### Kellemetlen tünetek

Nyáron számos allergiás tünetet okozó növény virágzik, így napjainkban egyre többen kénytelenek megküzdeni a tavasztól akár őszig is elhúzódó szénanáthás tünetekkel. - Különös gondot jelenthet, ha éjszaka orrdugulás nehezíti a nyugodt alvást, így a gyerek gyakran fáradtabban ébred, nappal is nyűgösebb - magyarázza *dr. Várhegyi Csaba*, a Budai Allergiaközpont gyermektüdőgyógyásza. - A szénanátha mellett nyáron gyakran jelentkeznek asztmás tünetek is, melyeket ebben az esetben ugyanúgy pollenek, illetve egyéb allergének (pl. penészgombaspórák) váltanak ki, így nyáron fokozottan kell ügyelnünk a tünetektől szenvedő gyerek megfelelő kezelésére. Allergiás asztma esetén nyáron nagyobb eséllyel jelentkeznek a jellegzetes ziháló, sípoló légzéssel, mellkasi szorítással járó panaszok.

### Hogy ne legyen baj!

Megfelelően beállított gyógyszeres kezelés és rendszeres szakorvosi kontroll mellett egy szénanáthás vagy asztmás gyermeket sem szabad megfosztanunk a szabadban való mozgás, játék örömeitől. A biztonságos és nyugodt kikapcsolódás azonban gondos és körültekintő felkészülést igényel a szülők részéről. Fontos, hogy rendszeresen és megfelelő adagban alkalmazzuk a szakorvos által rendelt gyógyszereket. Ezeket a gyógyszereket mindig gondosan készítsük össze, különösen ha nagyobb távolságokra, hosszabb nyaralásra indulunk. Utazás előtt keressük fel a gyerek kezelőorvosát, és gondoskodjunk arról, hogy a nyaralás idejére legyen nálunk elegendő gyógyszer. A gyógyszerek felírásán kívül kérjük az orvos tanácsát a nyaralással kapcsolatos egyéb körülményeket illetően is.

### Hegyvidék, tengerpart vagy vidéki nyaraló

A nyaralás időpontjának és helyszínének megválasztásakor vegyük figyelembe a leginkább tüneteket okozó allergén növény virágzásának idejét. Pollennaptár segítségével kiválaszthatjuk azt az időszakot, amely ettől viszonylag távol esik, így a pihenést kevésbé zavarják majd az allergiás tünetek. Amennyiben lehetőségünk van rá, válasszunk tengerparti nyaralóhelyet. A mediterrán térségre jellemző növények nagyban különböznek a hazai növényvilágtól, így - mivel nincs allergénterhelés - csökken az allergiás tünetek intenzitása. A tengerparti sós levegő ezenkívül fontos szerepet játszik mind az asztmás, mind pedig az allergiás tünetek javulásában. Belföldi nyaralás esetén érdemes kipróbálnunk a sókabinterápiát, mely a legtöbb wellness-szállodában elérhető, így a természetes sóbarlangok mesterséges változatában élvezhetjük annak jótékony - gyulladáscsökkentő, légúttisztító - hatását. A nagyvárosok zajos világa után sokan szívesen élveznék a vidéki tiszta levegő és nyugalom pihentető hatását. Az úti cél kiválasztásánál vegyük azonban figyelembe, hogy egyes országrészekben a pollenkoncentráció mértéke igen eltérő, más tájakhoz képest többszörös is lehet. A hegyvidéki környezet nemcsak nagyszerű túrázási, sportolási lehetőségeket kínál, de tiszta levegőjével nagymértékben hozzájárul az allergiás, asztmás betegek állapotának javulásához. A magasság miatt ugyanis a légszennyezettség és az allergének koncentrációja is csökken. A hegyvidéki nyaralás során érdemes egy-egy közeli barlangba is ellátogatnunk, így lehetőségünk van pár órát allergénektől mentes környezetben eltölteni. A barlangok alacsony hőmérséklete a baktériumok, vírusok szaporodásának sem kedvez.



**Nem mindegy, mit eszik!**

Többen megfigyelhették már, hogy allergiás panaszai olyankor is erősödnek, amikor semmi nem utal arra, hogy az allergénkoncentráció emelkedett lenne a környezetben. Ennek hátterében sokszor a keresztallergia jelensége áll. Bizonyos esetekben olyan kicsi két anyag között a kémiai szerkezeti különbség, hogy az immunrendszer - különösen ha már fokozottan érzékeny az egyik anyagra - nem tud különbséget tenni közöttük. Parlagfű-allergiások esetén ezért óvatosság indokolt görögdinnye, sárgadinnye, paradicsom és uborka fogyasztásakor. A pollen-étel keresztreakció nem minden beteg esetében áll fenn, előfordulása az allergiások körében 10 százalék alatti. A gyereket a fenti ételektől eltiltani tehát csak abban az esetben szükséges, ha korábban okozott már panaszt: szájüregi viszketést, ajak-, nyelv- vagy garatduzzanatot, illetve hasi görcsöket.

**Ki a szabadba!**

Szénanáthás, asztmás gyermekeknek lehetőleg ne a reggeli órákban (5 és 10 óra között) szervezzünk szabadtéri programot, mivel a pollenkoncentráció ebben az időszakban a legmagasabb. Kövessük figyelemmel az időjárás változásait. Figyeljünk minden olyan tényezőre, amelyek asztmás rohamot okozhatnak: ilyen az ózonkoncentráció emelkedése, a hőmérséklet-, légnyomás- és páratartalom-változás, az erős szelek. A séta, a túrázás, a golf, az úszás vagy a torna mind az asztmások számára ajánlott sportok közé tartozik, ezeket a fenti tényezők figyelembevételével bátran űzhetjük a nyaralás ideje alatt is. Asztmás gyermekek nyaralásánál vegyük figyelembe, hogy a pollenek mellett bizonyos külső tényezők is váratlan rohamokat provokálhatnak. Kerüljük ezért a dohányfüstös helyeket, és gondosan, a gyermekektől távol rakjuk meg az esti tábortűzet. A szabadtéri programokat követően esténként hajmosással távolíthatjuk el a hajunkra tapadt polleneket, így elkerülhetjük, hogy azok éjszaka a párnán megtapadva fokozzák az allergiás, asztmás tüneteket.

**Babaszoba:** Saját tapasztalataink, amikor asztmás gyerekekkel jó levegőre számítottunk, és rossz esetben kórház, jobb esetben csak súlyos roham, zaklatott éjszaka lett belőle: dohos, penészes faház a gyerektáborban, lovastanya, sok lóval a szomszédban, közvetlenül a szállás mellett, cica és tengerimalac a házigazdánál. Tudjuk, nem lehet mindent kivédeni. Az igazi tanulság: gyógyszert otthon hagyni akkor sem szabad, ha a gyerek amúgy tünetmentes, és hónapok óta jól van!

---

**Megjelent:** 2011. június 23. | **Forrás:** Budai Allergiaközpont

A babaszoba.hu oldalain található információk, szolgáltatások nem helyettesíthetik szakember véleményét, ezért kérjük minden esetben forduljon szakorvoshoz!

**Copyright © 1999-2011 HáziPatika.com Kft. - Minden jog fenntartva**  
**info@babaszoba.hu**