

## Nyaralás allergia nélkül

**A nyaralás időpontjának és helyszínének megválasztásakor - bár nem elsődleges szempontként - vegyük figyelembe a számunkra komoly gondokat okozó növények virágzását. Ne menjünk olyan helyre és időpontban nyaralni, ahol és amikor a légkör telített az allergén pollenekkel.**

Az American Academy of Allergy, Asthma & Immunology (AAAAI) szervezet ajánlása szerint mielőtt hosszú útra indulunk, lehúzott ablaknál, beszállás előtt 10 perccel kapcsoljuk be az autóban a klímát vagy fűtést. Ez idő alatt biztosan távozik a rendszerből minden olyan anyag – penészgomba, por -, mely egészségünket károsíthatja, allergiás reakciót idézhet elő. A régebbi gyártású autók még pollenszűrő nélkül készültek, de jó néhány éve már kizárólag pollenszűrővel felszerelve gyártják az autókat.

Különösen pollenallergia esetén érdemes aztán később, utazás alatt az ablakokat felhúznunk, s bekapcsolt klíma mellett utaznunk, ilyen módon szűrve ki az allergéneket. Nemcsak a gyorsabb haladás reményében érdemes utazáshoz a kora reggeli vagy késő esti órákat választanunk, de ezekben az időszakokban a légszennyezettség mértéke is alacsonyabb.

A szállás megválasztásánál, amennyiben lehetőség van rá, kérjünk allergénektől mentes szobát. Penészgomba-allergia esetén mindenképp kerüljük a nedves, medencékhez közeli szobákat, s részesítsük előnyben a naposabb, szárazabb oldalon fekvőket. Dr. Balogh Katalin, a Budai Allergiaközpont allergológusa felhívja a figyelmet arra, hogy a poratkaallergiás beteget, aki atkamentesített otthonában panaszmentes, kellemetlen meglepetés érheti a szőnyegpadlós szállodai szobában. Ezt elkerülendő gyógyszereit feltétlenül vigye magával.

Táplálékallergia esetén az étkezések során fokozottan ügyeljünk az összetevőkre. Sem a repülőn, sem pedig az étteremben elfogyasztott ételek összetevőiben nem lehetünk biztosak, ezért amennyiben a helyzet nem egyértelmű, inkább ne fogyasszuk el az ételt és maradjunk éhesek.

Ha a baj mégis megtörténne, legyen nálunk a súlyos allergiás reakciók kezelésére szolgáló epinephrin injekció, amennyiben korábban súlyos allergiás roham már előfordult. Ezzel együtt a tüneteket kiváltó élelmiszerek fogyasztásának elkerülése érdekében próbáljunk információhoz jutni: a repülőgépeken például lehetőség van diétáknak megfelelő menü rendelésére, csak időben kell tájékoztatni a légitársaságot. A repülőgép száraz levegője ellen védekezzünk sós orrspray óránként egyszeri használatával, így biztosítva orrnyálkahártyánk nedvességét.

Végezetül pedig mindezen tanácsok mellett ne mulasszuk el még utazás előtt felkeresni allergológus kezelőorvosunkat, hogy utazási szándékunkat egyeztetve elkészíthessük a legfontosabb tennivalók listáját, s beszerezhessük az ehhez szükséges gyógyszereket. A felírt készítményekből inkább többet vigyünk magunkkal, s tartsuk őket eredeti csomagolásukban.

([www.orvostkeresek.hu](http://www.orvostkeresek.hu))

A cikket az alábbi címen találja a HírTV portálján: