

Allergiások nyaralása

www.allergiakozyont.hu | 2008-08-04 10:49:13

Az allergiás beteg számára nagy odafigyelést igényel a nyaralás megszervezése. A valóban pihentető kikapcsolódás szempont a megfelelő nyaralóhely kiválasztása.

Az úticél kiválasztásánál az allergiás beteg legfontosabb eszköze a térkép mellett a pollennaptár kell, hisz allergén növény virágzásának időpontjában célszerű elkerülnünk az utazást. Miután kiválasztottuk a megfelelő helyszínt érdemes figyelembe vennünk az alábbi tényezőket:

- Pollenallergia esetén a vidéki környezetben nagyobb mennyiségben található pollenek.
- Poratka allergia esetén a szőnyegpadlós szobában állapotunk rosszabbodhat.
- Amennyiben a háziállatok szőrére fokozódnak tüneteink, úgy érdemes arról is tájékozódni, hogy az adott háziállat bevihető-e. Allergének előfordulására így, még a leg gondosabb takarítás mellett is számíthatunk.
- Penészgomba-allergia esetén kerüljük a medencéhez közeli, nedvesebb szobákat.
- Ételallergiás beteg számára ajánlott előzetes információkat gyűjteni a helyi konyha jellegzetességéről, elfogyasztásuk előtt megbizonyosodni arról, hogy az egyes fogások nem tartalmaznak allergéneket.

A tengerparti nyaralás előnyös az asztmától, krónikus köhögéstől szenvedők számára, de az allergiás, ekcéma tüneteit is kedvezően befolyásolja a sós levegő. Amennyiben nincs rá lehetőségünk, hogy tengerpartra utazunk, olyan belföldi úticélt választanunk, ahol a szálláshely közelében sókabin található. A sóbarlang kiválóan alkalmazható megbetegedésekben – asztma, hörghurut, hörgőgyulladás, orr-melléküreggyulladás – szenvedők kezeltében immunrendszer erősítő hatású.

A főváros zajától távol, a hegyvidék nem csak nagyszerű túrázási, sportolási lehetőségeket kínál, de természetesen hozzájárul az allergiás, asztmás betegek állapotának javulásához. A magasság miatt egyrészt a levegőszennyezettség és az allergének mennyisége. A háziporatkára érzékenyek számára is ideális a hegyi poratka ugyanis 1500 méter felett életképtelenné válik.

A hegyvidéki nyaralás során érdemes egy-egy közeli barlangba is ellátogatni. A barlangok alacsony hőmérséklet kedvez a baktériumok, vírusok szaporodásának, így lehetőségünk van pár órát allergénektől menteseltölteni.

Mind a barlangterápia, mind pedig a sóbarlang kezelés akkor képes igazán kifejteni jótékony hatásait, ha alkalmazzuk. Nyaralás előtt minden esetben érdemes kezelőorvosunkkal konzultálnunk, így tájékozódhatunk igénybeviteléhez szükséges beutalókról is, illetve összeállíthatjuk azoknak a gyógyszereknek a listáját, amelyek a pihenéshez is feltétlenül fontos magunkkal vinnünk.