



# Tanácsok

## allergiás, asztmás gyermekek szüleinek a nyári időszakra

Nyáron szívesen időzünk a szabadban, kirándulunk vagy vízparton töltjük az időt. Ahhoz, hogy a vakáció és a nyaralás valóban nyugodtan és pihentetően teljen, fontos, hogy megfelelően felkészüljünk rá, különösen, ha allergiás, asztmás gyermekekkel kelünk útra, vagy nagyszülők, rokonok felügyeletére bízuk őket.

# Filtrete™

Nem mindegy,  
mit lélegzünk be

## Villámgyors légtisztító



Rohamosan, elsősorban a városokban növekszik a felnőttek, de még inkább a gyermekek légúti, allergiás, asztmás megbetegedéseinek száma, melyek többségéért a belélegzett levegő minősége okolható. Az amerikai 3M most egy különlegesen gyors és egyszerű filtert fejlesztett ki, amely még a vírusokat hordozó részecskék 99,9 százalékát is kiszűri. A klasszikus HEPA filterekhez képest azonos, vagy jobb szűrőképesség mellett az eljárás gyorsabb légcserét tesz lehetővé. A HEPA filteres technológia folyamatos működtetése a különböző előszűrők miatt körülményes és nem olcsó, az új 3M filterrel szerelt készülékek üzemeltetése azonban minden szempontból kisebb terhet ró a felhasználók vállára.

A gyermekek allergiás megbetegedéseiért felelős részecskék (pollenek, por, állati szőr, stb.) folyamatosan terhelik az immunrendszert. Az óvodai, iskolai levegő javításáért a szülő nem sokat tehet, de az otthon levegőjének tisztaságáért, az éjszaka roham- és tüsszögés mentes nyugalmaért igen. A 3M Filtrete berendezések ugyanis az esetek többségében javítják, vagy akár megszüntetik az ilyen panaszokat. Ráadásul ha a bölcsődés, óvodás vagy kisiskolás gyermek kevesebbszer beteg, illetve allergiás, asztmás tünetei enyhülnek – ami önmagában is érték –, a szülők sem esnek ki a munkából, ezért az új fejlesztés több szempontból nagy előnyt jelent.

további információ: [www.3m.hu](http://www.3m.hu)

forgalmazó: Novetex Matrac Biomanufaktúra  
[www.matrac.hu](http://www.matrac.hu)

*Innovatív megoldások, tiszta lélegzet*

## kellemetlen tünetek

Nyáron számos allergiát okozó növény virágzik, így napjainkban egyre többen kénytelenek megküzdeni a tavasztól akár őszig is elhúzódó szénanáthás tünetekkel. Még éjszaka is orrdugulás nehezítheti az alvást, így a gyermek gyakran fáradtabban ébred, és nappal is nyugósebb. Nyáron gyakran jelentkeznek asztmás tünetek is, amelyeket szintén pollenek, illetve egyéb allergének (például penészgombaspórák) váltanak ki. Allergiás asztma esetén így ebben az időszakban nagyobb eséllyel jelentkeznek a jellegzetes ziháló, sípoló légzéssel, mellkasi szorítással járó panaszok.

## praktikus tanácsok

Megfelelően beállított gyógyszeres kezelés és rendszeres szakorvosi kontroll mellett a szénanáthás vagy asztmás gyermeket sem kell megfosztanunk a szabadban mozgás, játék örömetől.

A biztonságos és nyugodt kikapcsolódás azonban gondos és körültekintő felkészülést igényel a szülőktől. Fontos az elrendelt gyógyszerek rendszeres és megfelelő adagban történő alkalmazása. Ezeket a szereket mindig gondosan készítsük össze, különösen, ha hosszabb nyaralásra indulunk.

## az időpont kiválasztása

A nyaralás időpontjának és helyszínének megválasztásakor vegyük figyelembe a leginkább tüneteket okozó allergén növény virágzásának időszakát. Pollennaptár segítségével kiválaszthatjuk azt az időszakot, amikor a pihenést kevésbé zavarják majd az allergiás tünetek.

## hegyvidék, tengerpart vagy vidéki nyaraló

Ha lehetőségünk van rá, válasszunk tengerparti nyaralóhelyet. A mediterrán térség növényzete nagyban különbözik a hazai növényvilágtól, így – mivel nincs allergénterhelés – az allergiás tünetek intenzitása is csökken.

A tengerparti sós levegőnek mind az asztmás, mind pedig az allergiás tünetek javulásában fontos szerepe van.



Belföldi nyaralás esetén, ha módunk van rá, érdemes kipróbálnunk a sókabin-terápia 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 figyelembe, hogy egyes ország-részekben 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. Ha módunk van rá, a hegyvidéki nyaralás során érdemes barlangokba is ellátogatnunk, ahol allergénmentes környezetben tölthetünk pár órát. A barlangok alacsony

hőmérséklete a baktériumok, vírusok szaporodásának sem kedvez.

## helyes táplálkozás

Az allergiás panaszok olyankor is erősödhetnek, amikor semmi nem utal arra, hogy a környezetben emelkedett lenne az allergénkoncentráció. Ennek hátterében az úgynevezett keresztallergia jelensége áll. Lényege, hogy olyan kicsi lehet két allergizáló anyag között a szerkezeti különbség, hogy az immunrendszer – különösen, ha már fokozottan érzékeny az egyik anyagra – nem képes 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 tíz százalék alatti. Tehát csak abban az esetben szükséges eltiltani a gyermeket az említett ételektől, ha korábban már panaszt okoztak: szájuregi viszketés, ajak-, nyelv- vagy garatduzzanat, illetve hasi görcsök.

## programok a szabadban

Szénanáthás, asztmás gyermekeknek lehetőleg ne a reggeli órákban (5 és 10 óra között) szervezzünk szabadtéri programot, mivel ebben az időszakban a legmagasabb a pollenkoncentráció. Figyeljünk az olyan tényezőkre, amelyek asztmás rohamot okozhatnak: ilyen például az ózonkoncentráció emelkedése, hőmérséklet-, hirtelen légnomás- és páratartalom-változás, az erős szelek.

A séta, a túrázás, a golf, az úszás az asztmásoknak ajánlott sportok közé tartozik, ezeket bátran űzhetjük a nyaralás ideje alatt is. Kerüljük a dohányfüstös helyeket, és a gyermeket tartuk távol a tábortűz füstjétől is.

A szabadtéri programok után esténként hajmosással távolíthatjuk el a hajunkra tapadt polleneket, így elkerülhetjük, hogy azok éjszaka a párnán megtapadva fokozzák az allergiás, asztmás tüneteket.

## Sürgősen a kullancsok ellen

A gyerekek alig várják, hogy végre a táblára írassák csupa nagybetűvel: **VAKÁCIÓ!**

A nyaralás, a táborok örömei mellett azonban gondolnunk kell arra is, hogy a szabadban elkerüljünk bizonyos veszélyforrásokat. Ha például az apró kullancsok belénk fúródnak, megfertőzhetnek minket Lyme-kórral vagy a vírusos agyvelő- és agyhártyagyulladás kórokozójával.

Utóbbi ellen kérünk védőoltást, amellyel megelőzhetjük a bajt.

Szinte látom magam előtt az ijedt szülői arcokat: a gyereke két-három hét múlva indul az iskolai táborba – most már késő, lekészte az oltást? Hiszen a teljes védetséghez három oltásra lesz szükségünk. Az első két oltás között négy hétnek kell elteltie, a harmadik 5–12 hónap múlva esedékes.

Szerencsére nincs veszve semmi. Ha szorít az idő, de a gyerek (vagy felnőtt) indulásáig azért még van legalább 14 napunk, kivédhetjük a kullancscsípés okozta agyvelőgyulladást. Kapható ugyanis olyan oltás, amelynél az első két vakcina beadása között nem muszáj várni négy hetet, és már két hét múlva beadható a következő oltás. Ennél az úgynevezett „gyorsított oltási sémánál” már a második szúrás utáni napokban kialakul a megfelelő védelem. A szülő megkönnyebbülhet, de ne feledkezzen meg az 5–12 hónap múlva esedékes újraoltásról! Kezdődjön hát a várva várt gyönyörű nyár – immár védetten. Legalábbis a kullancsok ellen...

DR. VÉSZI ZSUZSA

## Forradalmian új megoldás fejfájásra

Hazánkban a lakosság csaknem fele érintett a fejfájás valamely típusában. Megoldás lehet számukra az újdonságnak számító Sinol orrspray, amely kizárólag természetes anyagokat tartalmazó fejfájáscsillapító szer. A kapszaicin a cayenne paprikában megtalálható természetes vegyület, hatását úgy fejtí ki, hogy érzéketlenné teszi az orrmájka-hártya idegvégződéseit, és javítja a környékbeli szövetek keringését, így rendkívül gyors enyhülést hoz a fejfájásra és az arcüregi fájdalomra, allergiára. A Sinol orrspray kapható a patikákban és gyógynövényszaküzletekben.

További információk: [www.sinol.hu](http://www.sinol.hu)

Gyógyszernek nem minősülő gyógyhatású készítmény.

A mellékhatások tekintetében kérdezze orvosát, gyógyszerészét!



## Vége a hajhullásnak

Azoknál a férfiaknál és a nőknél, akiket súlyosan érint a tartós hajhullás, azt állapították meg, hogy a probléma a fáradtabb vagy megterhelőbb periódusokban intenzívebben jelentkezik. A hajás fejbőr úgy reagál a stresszre, hogy egy észrevehetetlen mikroirritáció alakul ki, amely továbbterjed a hajhagymába, és felgyorsítja a hajhullás fázisát. A bőrgyógyászokkal együttműködve a **La Roche-Posay** kifejlesztett egy megoldást, amely választ nyújt erre a problémára. A Kerium intenzív

hajhullás elleni kezelés hat hét használat után láthatóan blokkolja a hajhullást, serkenti a növekedést, visszaadja a hajszálak vastagságát és ellenálló képességét. **Nőknek és férfiaknak is megfelel.**

A dobozban kétféle szórófej található: **hosszú, illetve rövid hajhoz.**

Kizárólag gyógyszerertárban kapható.



## A porszívók porszívója

**Az Electrolux legújabb porszívója, az UltraOne, már nevében is hordozza a tökéletességet.**

**Nem véletlenül, hiszen az Electrolux kilencvenévesnyi porszívófejlesztési tapasztalata őt benne testes. Minden eddiginél hatékonyabban szívja a port, egyszerűbben kezelhető és halkan dolgozik.**

Életviteli szokásaink változásával egyre kevesebb időnk jut a házimunkára. A gyors és hatékony takarításban nagy segítséget jelentenek a megfelelő takarítóeszközök. A porszívó az egyik leggyakrabban használt takarítóeszköz. Éppen ezért különösen fontos, hogy igényeinknek megfelelően működjön, és megkönnyítse a porszívózás sokszor nem kifejezetten édes pillanatait. **Az Electrolux legújabb modellje, az UltraOne, mind azokkal a jellemzőkkel bír, amelyek a fogyasztók elvárják egy porszívótól.**

Minden eddiginél hatékonyabban szívja a port. A szívófej széleinél meghajlított kefesorral még a sarkokat és a nehezen elérhető helyeket is könnyen kitarthatjuk. A nagy szívóerő miatt sokkal alaposabban tisztít, mint az átlagos teljesítményű porszívók, a burkolat hatékony szigetelése pedig nem engedi vissza a légtérbe a poros levegőt. Ezért az **Electrolux UltraOne** modellje sokat segíthet az allergiásoknak a lakás megfelelő tisztántartásában.

Könnyű vele manőverezni, mert a szívófejen lévő kis kerekek gyorsan reagálnak az irányváltásokra. A modellenként eltérő markolat miatt kényelmesen irányítható, nagy, puha kerekein pedig simán követi minden mozdulatunkat. Az **UltraOne** burkolatán egy gumigyűrű fut körbe, amely megvédi a berendezési tárgyakat és a porszívót is a sérülésektől.

A felső kategóriás készülék emellett négyszer csendesebb, mint az átlagos porszívók, így késő este is lehet vele takarítani, vagy porszívózás közben lehet zenét hallgatni.

**A porszívók porszívója minimalista eleganciájával, karcsú, sportos formájával, fényes színeivel messziről kiténik a többi modell közül, háromféle (fehér, kék és rézvörös) színben, különböző felszereltséggel kapható a szaküzletekben.**

