

Virágom, virágom...

Az allergia kezelése a terhesség alatt

A szénanáthás tünetek évről évre egyre több ember életét nehezítik meg. Napjainkban Magyarországon a lakosság húsz-negyven százaléka szenved valamilyen allergiás betegségben. Különösen gyakoriak a nyári időszakban a parlagfű okozta panaszok, így nyaranta több kismama keresi a megoldást az allergia gyógyszermentes kezelésére.

A terhesség kilenc hónapja alatt minden anyuka igyekszik elkerülni az olyan tényezőket, amelyek a magzat egészséges fejlődését károsíthatnák. Ez így van rendjén, ezt segítik a különböző szűrővizsgálatok, a rendszeres orvosi kontroll is. Ebben az időszakban például alkaros bőrtesztet sem végzünk, az allergia diagnózisát vérvizsgálat segítségével állítjuk fel – mondta lapunknak dr. Balogh Katalin allergológus. A tünetek kezelésére a várandósság időszakában lehetőleg semmilyen gyógyszert nem adnak. Vannak azonban bizonyos állapotok, betegségek, amelyek elhanyagolása a gyógyszeres kezelésnél nagyobb kockázatot jelentene a magzatra és az édesanyára. Ilyen például az allergiával gyakran együttesen jelentkező asztmás betegség. Ez esetben megfelelő gyógyszerek segítségével egy esetleges roham kapcsán fellépő oxigénhiányt, fulladást mindenképpen meg kell akadályozni.

Természetes gyógymódok

Az első például maga a másállapot... A kismamák rendszerint kedvező tapasztalatokról számolnak be az allergiás tünetek kezelésével kapcsolatban. A terhesség alatt ugyanis – a magzat védelmében – a heves immunreakciók fékeződnek, és a magzatot védő mechanizmu-

Allergiás, asztmás betegség esetén éppen ezért célszerű már a gyermekvállalás időszakában felkeresni a kezelőorvost, így felkészülünk a várandósság alatti kezelésre.

sok alakulnak ki. Abban az esetben, ha a változás mégsem ilyen kedvező, lehetőségünk van az allergiás tüneteket gyógyszermentesen csillapítani fényterápia és homeopátia segítségével.

Homeopátia

A homeopátiás szerek a szervezetre hatnak, az immunrendszer túlfokozott reagálását csillapítják arra az anyagra, amely vagy amelyek kiváltják a tüneteket. A szerek olyan információkat továbbítanak, amelyek segítségével beindulnak a szervezet saját öngyógyító mechanizmusai. Alkalmazásuk az év bármely szakában elkezdhető. Terhesség, szoptatás alatt is alkalmazható, feltétlenül kérjük szakember segítségét.

Hasznos tippek pollenszezon idejére

1. A várandósság időszakában még inkább ügyelnünk kell a környezet allergénmentesítésére. Néhány apró változtatás segíthet csökkenteni a tünetek intenzitását, gyakoriságát: szellőztetéshez semmiképpen se a reggel 5 és 10 óra közötti időszakot válasszuk, a pollenkoncentráció ugyanis ekkor a legmagasabb.
2. Pollenallergia esetén mindig figyeljük az aktuális pollenhelyzetet, ennek alapján tervezzük meg a szabadtéri programokat.
3. Allergiások számára ajánlott az esténkénti hajmosás, így megelőzhetjük, hogy az éjszaka folyamán a hajunkról a párnánkra tapadó polleneket lélegezzük be, ezzel is nehezítve a nyugodt, pihentető alvást.
4. Ez okból érdemesebb, ha nyá-

Fényterápia

A terápia az ornyálkahártya speciális összetételű fénnel történő megvilágítását jelenti. Alkalmazása mindössze néhány percet vesz igénybe, és abszolút fájdalommentes. Segítségével tartósan enyhíthető a szénanátha legtöbb tünete: orrfolyás, tüsszögés, orrvizketés, orrdugulás és szájpadvizketés. A kezelés igénybevétele szakorvosi felügyelet mellett, kizárólag az allergiás szénanátha szakorvosi diagnózisa esetén történhet, otthon nem végezhető. A tünetek megjelenésekor két hétig, kúraszerűen kell alkalmazni, a kezeléseket gyakoriságát a szakorvos állapítja meg. Terhesség, szoptatás esetén önmagában is használható, illetve minden olyan esetben, amikor a gyógyszeres terápia nem megoldható.

ron nem a szabadban teregetünk, a frissen mosott, nedves ruhákon ugyanis könnyedén megtapadnak a pollenek, így a ruha viselése közben ismét fokozottan jelentkezhetnek a tünetek.

5. Autóban utazáskor is tartsuk zárva az ablakokat, és használjuk a belső keringtetésű, pollenszűrővel ellátott légkondicionálót.
6. Vonaton, buszon ülünk háttal a menetiránynak, hogy a huzat ne az arcunkba hordja a polleneket.

Megelőzés a fogantatás pillanatától

Az allergiás hajlam öröklődik, ezért fontos, hogy már a várandósság alatt törekedjünk megelőzésére. Ha az egyik szülő allergiás, húsz-negyven százalék az esélye annak, hogy a gyermeknél is megjelennek a tünetek. Mindkét szülő esetében ez az érték jóval magasabb, az öröklődés esélye hatvan-hetven százalék körüli – hívja fel a figyelmet dr. Csányi Márta fül-orr-gégész. Ahhoz azonban, hogy egy genetikai helyzetből betegség legyen, sok környezeti tényező kell. Mai tudásunk szerint a környezeti faktorok azok, amelyek valójában előhívják, felszínre hozzák a tüneteket.

 A terhesség alatti dohányzás

 A túlzott tisztaság
Különösen az első gyermek érkezésekor gyakori, hogy az édesanyák „túlféltik” a picit, és állandó fertőtlenítéssel, túlszoba vitt takarítással igyekeznek őt megóvni a betegségektől. Az immunrendszer megfelelő éréhez azonban már az egészen kicsi babának is szüksége van bizonyos számú mikrofertőzésekre, így a túlzott tisztaság többet árt, mint használ.

 Szoptatás
A gyermek számára a legideálisabb táplálék az anyatej. A szoptatással segíthetjük az immunrendszer kialakulását.

sához nélkülözhetetlen egészséges bélflóra létrejöttét: a normál, „jó” bélbaktériumok megtelepedését a kisbaba bélrendszerében.

 Allergének csökkentése
Természetesen sok tényezőt nem tudunk kiiktatni, így a környezet-szennyezés a városi gyermekeket, a

pollentömeg a vidéken élőket sújtja inkább. Törekednünk kell azonban minél kevesebb allergént bevinni az életünkbe. Ennek érdekében használjunk illatanyagmentes babafürdetőt, krémet, kerüljük a tartósítószeret, színezéket tartalmazó ételeket.

FORRÁS: WWW.ALLERGIAKOZPONT.HU

Környezetünk védelme, a leggyakoribb és legsúlyosabb tüneteket okozó parlagfű irtása mindannyiunk személyes feladata és felelőssége gyermekeink érdekében.