

Mire figyeljenek az allergiások a H1N1 influenza járvány idején?

[2009. 11. 23.] - orvostkeresek.hu/allergiakozynt.hu - Hírkategória: *Tallózó*

Az új influenza elleni kampány egyik leggyakrabban elismert mondata, hogy a járvány idején a saját lakásunkban vagyunk a legnagyobb biztonságban. De milyen is az ideális lakás az influenza átvészelésére? A nagy óvintézkedések közepette mire figyelj oda az allergiások? Alábbi cikkünkben ezekre a kérdésekre gyűjtöttük össze a válaszokat.

Allergia és influenza

Az influenzajárvány idején allergiások és asztmások fokozott kockázatnak vannak kitéve. Gyakori a tünetek együttes megjelenése egymást erősítő hatása (e betegségek kölcsönös triggerként szerepelnek). A tünet emellett függ a vírus és az allergiás megbeteg jellegétől és a kortól is. Influenza esetén a nehéz légzés nem csak akkor jelentkezik, ha a beteg mozog, hanem fekvő helyzetben is az influenza beteg eleve asztmás, a köhögés nehéz légzéssel párosul, ekkor feltétlenül orvoshoz kell fordulni. Az influenza gyakori tünete a fejfájás, ami a magas láz, orrdugulás, nehéz légzés miatt alakul ki. Azonban a fejfájást a levegőtlen szoba is okozhatja, lakásba bezárkózott beteg oxigénhiányos környezetben van. Ezért a beteg szobájában gyakran kell szellőztetni, óránként legalább percig.

Ügyeljen arra is, hogy ne fűtse túl a betegszobát. Nem kell attól tartani, hogy a beteg megfázik – éjjelente a 20 fok körüli hőmérséklet ad. Túlfűtés helyett vegyen melegebb pizsamát, zoknit. Ha köhög ill. nehéz légzése van, még alacsonyabb hőmérsékletet állítson be. A takaró könnyű legyen, pl. pamut (kerüljük a vastag, nehéz ágyneműket). Szükséges lehet az ágynemű gyakori átszellőztetésére ill. cseréjére, ha a beteg erősen izzad. A használt zsebkendőket az ágy mellé készített zárt szeméttartóba helyezze használat után, ezzel is megakadályozva a vírus tovaterjedését.

Az influenza egyik kellemetlen tünete az orr kisebbedése, kiszáradása. Figyelje a lakás páratartalmát. Az influenzás betegek szárára, mint az allergiások esetében, az 50-60% körüli relatív páratartalom a megfelelő. A betegszoba párasítása (vizes lepedő kitergetése, párologtatók, vizes tálak kihelyezése) hosszabb távon penészesedéshez vezethet, ezért csak rövid ideig, és gyakori szellőztetéssel együtt alkalmazzuk abban az időszakban, mikor az influenza miatt kiszáradt, sérült nyálkahártya miatt ez nélkülözhetetlen.

Párasítás helyett használhat tengervizes orrspray-t, ez az influenza második-harmadik napjától enyhíti a kellemetlen érzést. Érdemes orrlyukak környékét bekenni lanolinnal (gyapjúzsszal), mert ez védi a bőrfelületet a felmaródástól. Ügyeljünk a gyógynövényekre különösen azokra melyeket az arra érzékeny allergiások nem használhatnak, pl. csalán, lándzsás útifű. Parlagfű allergiában szenvedőknél keresztreakciót válthat ki az árinka (Arinca montana), a bíbor kasvirág (Echinacea purpurea) és a kamilla (Matricaria chamomilla) készítmények alkalmazása. Szájon át alkalmazva súlyos allergiás reakciókat, anafilaxiás sokkot idézhetnek elő. A kar papírzsebkendő használata során még a levegőbe jutó rostok belélegzése is tüneteket eredményezhet. Az erősen illatosított zsebkendőket az asztmások ne használják, ez is irritációt válthat ki. Fontos, hogy amennyiben tojásfehérje ételallergiája van, influenzaoltás előtt közölje orvosával.

Megelőzés: gyümölcskúra és allergia

Ajánlatos otthon gyümölcskészletet felhalmozni, egyrészt azért, hogy a vitaminforrás mindig kéznél legyen, másrészt így nem kell naponta vásárolni, s ezzel elkerülhető tömeg, és az azzal járó fertőzésveszély. A felhalmozott gyümölcsöt száraz, jól szellőző, hűvös helyen tároljuk, és három-négy naponta válogassuk át, figyelve a penészesedésre, amely allergiákkal árasztja el a lakás levegőjét vitaminforrásainkra, az almára, paprikára, vöröshagymára, fokhagymára különösen ügyeljünk: számos penészgomba az alábbiak felsoroltak közül nem csupán allergiás reakciók kiváltására, hanem mikotoxinok termelésére is képes. Amennyiben a tárolt almák barnás, besüppedő foltok tűnnek fel, az legtöbbszor a Penicillium expansum gomba fertőzésének a tünete. Ezek a gyümölcsök ne érintkezzenek a többivel. A megbarnult részek mély kivágása után a gyümölcs megmaradt része fogyasztható.

A paprikán található szurokfeke foltokat is gyakran penészek okozzák (pl. *Alternaria sp.*) ezeket a foltokat is alaposan ki kell vágni, rothadás a magházat és a paprika belső oldalát borítja, jobban tesszük, ha az egészet kidobjuk. A vöröshagyma száraz héjai között poros, fekete elszíneződést találhatunk - ez legtöbbször az *Aspergillus niger* penésztelepe. A külső, száraz hagymahéjak eltávolítása során a spórák nagy mennyiségben szóródnak a helyiség levegőjébe, ezért tanácsos ezt a műveletet a kültérben elvégezni. Ezt követően folyóvízben alaposan meg kell mosni a hagymát, mert a spórák a hámozás közben rákenődnek a belső felületére.

A fokhagyma fogyasztása sokak szerint az influenza megelőzésének egyik fontos eszköze. Ha a héjától megtisztított fokhagymán szélű, közepén fehéres fekélyeket látunk, az *Fusarium* megbetegedésre utal. A fertőzött részeket ez esetben is távolítsuk el. A penészes zöldséget bekötött szemeteszsákban dobjuk ki. Ritkán penészedik, és a C-vitamin pótlásra kiválóan alkalmas a citrom, a narancs és a savanyú káposzta.

Vírus a lakásban

Az új influenza vírusa főként nyálcseppekkel terjed, amelyek tüszögés, köhögés során jutnak a levegőbe (akadályozza a vírus lényegi terjedését, ha a beteg szájaszkot visel). A tüszővel kis légörvények jönnek létre, amelyek a fertőzőanyagot nagyjából kétszeres távolságra képesek eljuttatni. A levegőben szálló cseppek idővel leülepednek a tárgy felületére. Ezeket megérintve, majd szánkhoz, szemünkhöz, orrunkhoz nyúlva a vírust a megfelelő helyre juttatjuk. A megelőzés egyik jelszava: „El a kezekkel az orrtól és a szájtól!”

Az allergiások ebből a szempontból is nagyobb fertőzésveszélynek vannak kitéve, hiszen az orrfolyás, orrvizketés miatt eleve tölternek az arcukhoz. Ne feledkezzünk el a rendszeres kézmosásról és a takarításról. Az influenzavírusok papíron és ruhán 8-12 órái megőrzik fertőzőképességüket, míg kilincseken, asztallapon 24-48 órán át, viszont nedves felületeken akár 72 órán át is fennmar. Ezért a kézzel gyakran érintett felületeket (kilincsek, kapcsolók, csapok, billentyűzet, kapaszkodók, korlátok) naponta le kell mosr. A célra a közönséges háztartási tisztítószerek is megfelelnek. Célszerű a padló napi egyszeri, ecetes vizes felmosása.

Ha megoldható, a beteg tartózkodjon külön szobában, távol a családtagoktól, kerülve az érintkezést. Olyan helyiségekbe, ahol tö ember fordul meg, érdemes vírusmosót telepíteni. E készülék elektrolizált víz segítségével képes kiiktatni a levegőben jelenlévő v azáltal, hogy elroncsolja a vírusok fehérje burkát és felületi kötődési pontjait. E készülék a légköri allergének eltávolításában is hatékonynak bizonyult. Mindemellett biztosítsunk a betegnek zavartalan, zajmentes környezetet – a mély alvás gyorsítja a gyógyi

A fentieket röviden összefoglalva elmondhatjuk, hogy mind az allergiás beteg, mind pedig a lakókörnyezete fokozott odafigyelést ebben az időszakban. Az allergia és az influenzafertőzés kölcsönösen aktiválhatja egymást; de ezen felül az influenzás beteg életmódjának és a betegszoba levegőminőségének megváltozása révén is megnövekszik az egészségi kockázat szintje.

Dr. Magyar Donát
aerobiológus