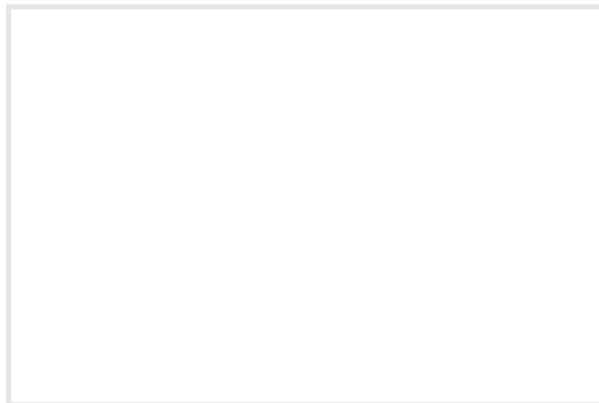


Túlélőkalauz parlagfű szezon idejére

cosmopolitan.hu
2010. 08. 19.

Javában tart a pollen szezon, a csalánfélék virágporának koncentrációja ugyan lassan csökken, de ezzel párhuzamosan erősödik a leggyakoribb és legtöbb panaszt okozó allergén növény, a parlagfű pollenszórása.

Betűméret: [A](#) [A](#) [A](#) [Cikk küldése](#) [Hozzászólások](#)   



A legtöbben már felkeresték szakorvosukat és a szükséges gyógykezelések megkezdésével, felkészülten várják az előttük álló időszakot. Dr. Balogh Katalin, [allergológus](#) segítségével most bemutatjuk azokat az egyszerű praktikákat, melyek segítségével a mindennapok még könnyebbé tehetőek.

Legyünk naprakészek!

Pollenallergiások számára különösen fontos, hogy ismerjék, mely időszakban virágzik az a növény, amely az allergiás tüneteket okozza. A pollennaptár mellett érdemes folyamatosan nyomon követnünk az aktuális pollenhelyzetet, az időjárás változásával bizonyos növények virágzása korábbra, vagy későbbre is tolódhat.

Szellőztetés és légkondi

Amíg az allergén növény magas koncentrációban van jelen a levegőben, a lakásban tartsuk inkább zárva az ablakokat. A szellőztetést ne reggel 5 és 10 óra közé időztük, a pollenkoncentráció ugyanis ebben az időben a legmagasabb. Pollenszezonban ideális megoldást jelenthet, ha a szellőztetést és a lakás levegőjének hűtését egyaránt légkondicionáló segítségével oldjuk meg. A készülékek használata során azonban mindig ügyeljünk a tisztítási előírások betartására, a szűrőket és légcsőveket tisztítsuk rendszeresen. Ennek hiányában ugyanis a készülékben megtelepedő penészgomba és por számos egyéb kellemetlen tünetet provokálhat.

Utazás közben

Autóban történő utazás közben is tartsuk zárva az ablakokat és használjuk a belső keringetési, pollenszűrővel ellátott légkondicionálót. A berendezést rendszeres időközönként tisztítsunk, és ne feledkezzünk meg a szűrő időközönkénti cseréjéről sem. Vonaton, buszon ülünk háttal a menetiránynak, hogy a huzat ne az arcunkba hordja a polleneket.

Házi praktikák

Allergiások számára ajánlott az esténcéki hajmosás, így megelőzhetjük, hogy az éjszaka folyamán a hajunkról a párnánkra tapadt polleneket lélegezzük be, ezzel is nehezítve a nyugodt, pihentető alvást. Ez okból érdekesebb, ha nyáron nem a szabadban teregetünk, a frissen mosott, nedves ruhákon ugyanis könnyedén megtapadnak a pollenek, így a ruha viselése közben ismét fokozottan jelentkezhetnek a tünetek.

Sport pollenszezon idején

Természetesen allergiás betegséggel sem kell lemondanunk a mozgás örömeiről, de ajánlott a külső környezeti tényezőket figyelembe vennünk, mivel a magas pollenszám fizikai terhelés hatására könnyen rohamot provokálhat. A pollenkoncentráció nem csak reggel 5 és 10 óra között, de száraz, meleg, szeles időben is különösen magas, a szabadtéri programok, sportolás tervezésénél célszerű ezt is figyelembe vennünk.

Az időjárás és a napszak megválasztása mellett érdemes beszerezni allergia maszkot például futáshoz, de hasznos lehet fűnyírás közben is a pollenek kiszűrésére. Szabadban való sportolás közben a tünetek csökkentésében segítségünkre lehet, ha olyan területet választunk, ahol kevesebb fa van és futás közben az orrunkon vesszük a levegőt. Különösen magas pollenszám esetén inkább válasszuk az tiszta, allergénektől mentes edzőtermet.

Allergiás asztma esetén különösen jótékony hatású lehet a rendszeres úszás, melynek segítségével nem csak az állóképesség, de a nyugalmi légzésfunkció is javítható. Pollenallergiások ügyeljenek arra, hogy a golfolás, vagy futball rohamot válthat ki, különösen, ha közvetlenül fűnyírás után végezzük ezeket a sportokat.

Az edzések megkezdése előtt érdemes szakorvos tanácsát kérnünk, aki

segítségünkre lehet a megfelelő sportág kiválasztásában is. A rendszeresen végzett fizikai terhelés mellett szükség lehet a korábbi gyógyszeres kezelés módosítására is, ahhoz, hogy biztonságban és panaszmentesen végezhessük az edzéseket.

Forrás: www.allergiakozpont.hu