

Tanácsok allergiás, asztmás gyermekek szüleinek a nyári időszakra

Írta: allergiakozpont.hu

2011. június 23. csütörtök, 10:36



Nyáron szívesen időzünk a szabadban, kirándulunk vagy töltjük az időt vízparton. Ahhoz, hogy a vakáció és a nyaralás valóban nyugodtan és pihentetően teljen fontos, hogy megfelelően felkészüljünk. Különösen, ha allergiás, asztmás gyermekekkel kelünk útra.

Kellemetlen tünetek

A nyári időszak számos allergiás tünetet okozó növény virágzásának az idejét is jelenti, így napjainkban egyre többen kénytelenek megküzdeni a tavasztól akár őszig is elhúzódó szénanáthás tünetekkel. Különös gondot jelenthet, ha éjszaka orrdugulás nehezíti a nyugodt alvást, így a gyermek gyakran fáradtabban ébred, nappal is nyugtalanabb – magyarázza **dr. Várhegyi Csaba, a Budai Allergiaközpont gyermektüdőgyógyásza**. A szénanátha mellett nyáron gyakran jelentkeznek asztmás tünetek is, melyeket ebben az esetben ugyanúgy pollenek illetve egyéb allergének (pl. penészgombaspórák) váltanak ki, így nyáron fokozottan kell ügyelnünk a tünetektől szenvedő gyermek megfelelő kezelésére. Allergiás **asztma** esetén így ebben az időszakban nagyobb eséllyel jelentkeznek a jellegzetes ziháló, sípoló légzéssel, mellkasi szorítással járó panaszok.

Praktikus tanácsok a mindennapokhoz és nyaraláshoz

Megfelelően beállított gyógyszeres kezelés és rendszeres szakorvosi kontroll mellett egy szénanáthás vagy asztmás gyermeket sem szabad megfosztanunk a szabadban való mozgás, játék örömeitől. A biztonságos és nyugodt kikapcsolódás azonban gondos és körültekintő felkészülést igényel a szülők részéről. Fontos a szakorvos által rendelt gyógyszerek rendszeres és megfelelő adagban történő alkalmazása. Ezeket a gyógyszereket mindig gondosan készítsük össze, különösen, ha nagyobb távolságokra, hosszabb nyaralásra indulunk. Utazás előtt keressük fel a gyermek kezelőorvosát, és gondoskodjunk arról, hogy a nyaralás idejére legyen nálunk elegendő gyógyszer. A gyógyszerek felírásán kívül kérjük az orvos tanácsát a nyaralással kapcsolatos egyéb körülményeket illetően is.

Hegyvidék, tengerpart, vagy vidéki nyaraló

A nyaralás időpontjának és helyszínének megválasztásakor vegyük figyelembe a leginkább tüneteket okozó **allergén** növény virágzásának idejét. Pollenaptár segítségével kiválaszthatjuk azt az időszakot, amely ettől viszonylag távol esik, így a pihenést kevésbé zavarják majd az allergiás tünetek.

Amennyiben lehetőségünk van rá, válasszunk tengerparti nyaralóhelyet. A mediterrán térségre jellemző növények nagyban különböznek a hazai növényvilágtól, így – mivel nincs allergénterhelés – az allergiás tünetek intenzitása csökken. A tengerparti sós levegő ezen kívül mind az asztmás, mind pedig az allergiás tünetek javulásában fontos szerepet játszik.

Belföldi nyaralás esetén érdemes kipróbálnunk a sókabin-terápiát, mely a legtöbb wellness szállodában elérhető, így a természetes sóbarlangok mesterséges változatában élvezhetjük annak jótékony – gyulladáscsökkentő, légúttisztító - hatását.

A nagyvárosok zajos világa után sokan szívesen élveznék a vidéki tiszta levegő és nyugalom pihentető hatását. Az úticél kiválasztásánál vegyük azonban figyelembe, hogy egyes országrészekben 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. A hegyvidéki nyaralás során érdemes egy-egy közeli barlangba is ellátogatnunk, így lehetőségünk van pár órát allergénektől mentes környezetben eltölteni. A barlangok alacsony hőmérséklete a baktériumok, vírusok szaporodásának sem kedvez.

Helyes táplálkozás

Többen megfigyelhették már, hogy allergiás panaszai, olyankor is erősödnek, amikor semmi nem utal arra, hogy az allergénkoncentráció emelkedett lenne a környezetben. Ennek hátterében sokszor a keresztallergia jelensége áll. Bizonyos esetekben olyan kicsi két anyag között a kémiai szerkezeti különbség, hogy az immunrendszer - különösen, ha már fokozottan érzékeny az egyik anyagra - nem tud 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 10 százalék alatti. A gyermeket a fenti ételektől eltiltani tehát csak abban az esetben szükséges, ha korábban okozott már panaszt: szájjüregi viszketést, ajak-, nyelv- vagy garatduzzanatot,

Programok a szabadban

Szénanáthás, asztmás gyermekeknek lehetőleg ne a reggeli órákban (5-10 óra között) szervezzünk szabadtéri programot, mivel a pollenkoncentráció ebben az időszakban a legmagasabb. Kövessük figyelemmel az időjárás változásait. Figyeljünk minden olyan tényezőre, amelyek asztmás rohamot okozhatnak: pl. az ózonkoncentráció emelkedése, hőmérséklet-, légnomás- és páratartalom-változás, erős szelekre.

A séta, a túrázás, a golf, az úszás vagy a torna mind az asztmások számára ajánlott sportok közé tartozik, ezeket a fenti tényezők figyelembevételével bátran űzhetjük a nyaralás ideje alatt is. Asztmás gyermekek nyaralásánál vegyük figyelembe, hogy a pollenek mellett bizonyos külső tényezők is váratlan rohamokat provokálhatnak. Kerüljük ezért a dohányfüstös helyeket, és gondosan, a gyermekektől távol rakjuk meg az esti tábor tüzet. A szabadtéri programokat követően esténként hajmosással távolíthatjuk el a hajunkra tapadt polleneket, így elkerülhetjük, hogy azok éjszaka a párnán megtapadva fokozzák az allergiás, asztmás tüneteket.

www.allergiakozpont.hu

Ez is érdekelheti

- [Élj teljes értékű életet asztmásan is! Asztma Világnap – 2011. május 3....](#)
- [Az ízreceptorok segíthetnek az asztma kezelésében?...](#)
- [ERS Barcelona: Asztma és terhesség...](#)
- [Dr. Kádár: egyre több az asztmás gyermek Magyarországon...](#)
- [Hogyan védekezzen egy légúti beteg a nyári hőség ellen?...](#)

Cimkék: [asztma](#) [nyaralás](#) [pollenallergia](#) [szénanátha](#)

Hatékonyan a korpa ellen

Szakértői tanácsok az egészséges és ápolt fejbőr megőrzése érdekében!

Professzionális hajápolás

Varázsolja haját élénken ragyogóvá az új Wella Pro Series samponokkal!

Google Hirdetések

[Következő >](#)



Tetszik

Be the first of your friends to like this.