

Szombat, 2011. augusztus 6. 15:09

**168 Óra Online** írása - Forrás: [www.allergiakozpont.hu](http://www.allergiakozpont.hu)

Címkék: **parlagfű allergia**

## Kérdések és válaszok a parlagfű-allergiáról

**Az ÁNTSZ Aerobiológiai Hálózatának jelentése alapján a héten a parlagfű pollenkoncentrációja alacsony szintet ér el. Ez az érték azonban várhatóan emelkedni fog, hiszen a növény virágzásának csúcsidezőszaka augusztus közepétől szeptember közepéig tart. Írásunkban összegyűjtöttük a parlagfű allergiával kapcsolatos fontosabb információkat, melyek hasznos segítséget nyújthatnak a következő hetekben.**

### **Miben segít a pollenjelentés?**

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. Az aktuális heti pollenjelentésből megtudhatjuk, hogy az adott növény - jelen esetben a parlagfű – pollenkoncentrációja milyen szintet ér el a levegőben.

### **Parlagfű szezonban ne nyissunk ablakot?**

Amíg az allergén növény magas koncentrációban van jelen a levegőben, valóban hasznosabb, ha a lakásban inkább zárva tartjuk az ablakokat. A szellőztetést ne reggel 5 és 10 óra közé időzítsük, a pollenkoncentráció ugyanis ebben az időben a legmagasabb. Autóban történő utazás közben is tartsuk zárva az ablakokat és használjuk inkább a belső keringetős, pollenszűrővel ellátott légkondicionálót.

### **Szervezzünk szabadtéri programot, sportoljunk?**

A pollenjelentés segítségünkre lehet a szabadidős programok megszervezésében is. 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. Magas pollenkoncentrációt mutató napokon tanácsos inkább zárt térben tartózkodnunk, sportoláshoz is kedvezőbb, ha ilyenkor az edzőtermet választjuk.



### **Elkéstünk a gyógyszeres kezeléssel?**

A betegek többsége már csak szezonban, vagy a súlyosabb szövődmények jelentkezésekor fordul orvoshoz. Természetesen az állapotunknak megfelelő, személyre szabott terápia ilyenkor is segíthet

a panaszok kezelésében. Az allergiás tünetek kezelését azonban már az allergén növény megjelenésekor, még a tünetek jelentkezése előtt meg kell kezdeni. Az idejében megkezdett kezeléssel biztosíthatjuk ugyanis a szezonban megjelenő tünetek súlyosságának megfelelő enyhítését.

### **Házi praktikák**

Allergiások számára ajánlott az esténkénti 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 ruhákön ugyanis könnyedén megtapadnak a pollenek, így a ruha viselése közben ismét fokozottan jelentkezhetnek a tünetek.

### **Ügyeljünk az étkezésre!**

Többen megfigyelhették már, hogy allergiás panaszok - főleg allergiaszezonban - olyankor is erősödnek, amikor nincs semmilyen jel arra, hogy az allergén-koncentráció emelkedett lenne a környezetben. A panaszokat ez esetben keresztallergia is okozhatja. Ilyen esetekben a szájüregben lép fel először az allergiás válasz. Fontos ismertetőjele, hogy a szájüregben kellemetlen viszketés alakul ki, ajakduzzanat, nyelvduzzanat, garatvizenyő, hasi görcsök jelentkezhetnek, nagyon ritkán anafilaxia is előfordul. Parlagnál allergiásoknál a görögdinnye, sárgadinnye, paradicsom, uborka fogyasztása okozhat panaszokat, így amennyiben a felsorolt tüneteket észleli, tanácsos a továbbiakban a problémás ételt az étrendből mellőzni.