

Túlélési tippek a parlagfűszezonra

Felkészülten várja a parlagfűszezon? Aki még nem, annak összeszedtünk néhány hasznos információt, hogy átvészelve az idei pollenrohamot. **SZÖVEG: JUHÁSZ ÉVA**

TÁJÉKOZÓDJUNK AZ IDŐJÁRÁSRÓL ÉS A POLLEN-HELYZETRŐL

A csapadékos időjárás nem kedvez a parlagfűpollen terjedésének, a nyár és őszi időszakokban valamennyi allergiás fellélegezhet. A meleg, szeles időjárás viszont megkeserítheti az allergiában szenvedők mindennapjait, hiszen a pollenek a gondozatlan területektől kilométerekkel távolabb is képesek problémát okozni. Érdekes annak is utánanézni, hogy az időjárás hatására hogyan tolódik el a növény virágzási szezonja, így felkészülhetünk a kritikus hetekre.

VÁLTOZTASSUNK ÉTRENDÜNKÖN

A probiotikumban gazdag tejtermékek (natúr joghurt, kefir, aludttej) és az omega 3 zsírsavat tartalmazó halolaj fogyasztása enyhítheti allergiánkat. A tenger gyümölcsei magas koncentrációban tartalmazznak hisztamint, ami az allergiás reakciókért felelős, így ha lehet, próbáljuk elkerülni a tengeri herkentyűk fogyasztását. A szezon idején együnk sok zöldséget és gyümölcsöt, amelyek antioxidáns

hatásuk révén csökkenthetik az asztmás problémákat. Keresztallergia kialakulása veszélye miatt kerüljük a görög- és sárgadinnyét, a paradicsomot, uborkát és a tökfélék közé tartozó zöldségeket. Legalább ezekben a hetekben igyekezzünk tartózkodni a sok mesterséges színezéket, ízfokozót tartalmazó élelmiszerektől is, ezek az adalékanyagok ugyanis növelhetik a szervezet hajlandóságát az allergiára.

KORLÁTOZOTT SZELLŐZTETÉS

Aki allergiás, jól tudja, hogy néha egy egyszerű szellőztetés is milyen tüsszögési rohamot okozhat. Ha lehet, akkor az ablakokat és ajtókat tartsuk csukva, a hálószobában ritkán szellőztessünk, elalváskor ugyanis irritálhatja nyálkahártyánkat az ágyneműhuzatra ragadt pollen. Aki teheti, használjon légkondicionáló készüléket, ezzel tehermentesítheti

lakóhelyiségeit a parlagfű pollenjeitől. Tűzásokba persze ne essünk, és a készülék pollenszűrőjét rendszeresen cseréljük, tisztítsuk, hogy elkerüljük például a penészgomba elszaporodását a lakásban. Hűtésre ventilátort ne használjunk.

ALTERNATÍV GYÓGYMÓDOK

Az orrcimpa környéki, valamint az arc egyéb pontjain (szemüreg belső sarkainál, az orrtőnél, a szemöldökknél) végzett akupunktúra és akupresszúra azoknak jelenthet megoldást, akik ódzkodnak a gyógyszeres kezelésektől. A széna-



Antiallergén vörös tea?

Teaszakértők szerint a telt ízű, antiallergénnek kikiáltott rooibos tea képes csökkenteni az asztma, a szénanátha és más, allergiából eredő bőrirritációs tüneteket. A parlagfű virágzása általában augusztus végén tetőzik, vagyis még nem késő elkezdni egy „prevenciós” teakúrát.

nátha kezelésében ma már a fényterápia tudománya is eredményeket tud felmutatni, megfékezi ugyanis az immunrendszer túlműködését. Ezek a kezelések egyáltalán nem fájdalmasak és a kellemetlenségtől is mentesek. Kérdezzük meg azonban orvosunkat, mielőtt nekikezdünk a fényterápiának, hogy ő milyen kezelést javasol.

MIT IGYUNK?

A csalántea méregtelenítő, vértisztító hatásának köszönhetően enyhítheti a szénanátha kellemetlen tüneteit, ha kúra-szerűen isszuk, a szervezetünk meghálálja a pollenszezonban. Maria Treben, aki gyógy-növénykúráiról ismert, napi 3-4 csésze tea fogyasztását javasolja. Más gyógynövényeknek, úgymint a cickafarkfűvirágnak, diólevélnek, orbáncfűnek, papsajtnak, ginkgo bilobának és a feketecsalánnak is tulajdonítanak tüsszőgésenyhítő, a légutak gyulladását csillapító, köhögési ingeret csökkentő, nyugtató, immunrendszer-erősítő hatást.

Augusztusban és szeptemberben elsősorban ásványvíz kerüljön az asztalra, a különböző levek ugyanis szintén keresztallergiára hajlamosító gyümölcsöket tartalmazhatnak. A magas savtartalmú gyümölcsök, mint a meggy, ribizli, alma, piszke, szeder fogyasztása azonban nem tilos, sőt a szilva vagy a körte üdítőként való fogyasztását is javasolják a dietetikusok. Egyes kutatások szerint kecsketej fogyasztásával is lehet kezelni a parlagfű-allergiát, egyfajta természetes immunterápiaként használják sokan. Arra azonban mindenképp ügyeljünk, hogy ne igyunk hőkezelés nélküli tejet, mert abban esetleg az agyvelőgyulladás baktériuma található.

Mire számíthatunk az idei parlagfűszezonban?

Milyen szezonra számítanak idén a szakemberek?

A parlagfűszezon „erőssége” és időtartama leginkább időjárásfüggő. A kora nyári esők, majd az azt követő meleg idő kedvez a parlagfű növekedésének. Ha szeptember közepén tartósan esőre vált az idő, az allergiás betegek hamar megszabadulnak a tünetektől.

Mikor várhatunk meg az allergológusok rendelői a parlagfűtől szenvedők sokaságával?

Hosszú évek tapasztalatai alapján a betegek ritkán előrelátók, többnyire akkor jönnek, mikor már „ég a ház”. Augusztus közepe táján jelentkeznek zömében a rendelőseken.

A lakosság hány százaléka szenved a parlagfű-allergiától? Idén is növekvő tendenciát mutat a betegek létszáma?

Magyarországon a pollenallergiás betegek 56 százaléka allergiás a parlagfűre, ez az arány magasabb a nemzetközi irodalomban közölt 40-50 százaléknál. Nálunk ez több mint másfél millió beteget jelent. A betegek számának növekedése folyamatos, általában tízévente megduplázódik a számuk.

Mikor kezdjek el a gyógyszer szedését az allergiások, és meddig tartson?

A tüneti gyógyszereket nem szükséges hetekkel a pollen levegőbe kerülése előtt elkezdeni. Parlagfű esetében augusztus elsejét szoktam a betegeimnek javasolni. A tüneteket kiváltó pollen szórásának idején végig alkalmazni kell ezeket a készítményeket, abbahagyni akkor érdemes, ha a pollenkoncentráció tartós csök-

Dr. Balogh
Katalin,
a Budai
Allergiaközpont
allergológus
főorvosa



kenése következik be, a parlagfűnél ez szeptember vége felé történik.

Gyerekeknek, terhes nőknek, krónikus betegségben szenvedőknek mit tanácsol, ha allergiások, szedik a gyógyszert vagy sem?

Várandósság esetén a kezelés lehetőségei meglehetősen beszűkültek, szinte minden készítmény szedése ellenjavallt. Más a helyzet az asztmás terheseknél, számukra feltétlenül fontos, hogy ne alakuljon ki oxigénhiány, mert az a babát súlyosan károsíthatja. Ebben az esetben elsődleges cél, hogy a kismama semmiképpen ne fulladjon. Szerencsére a terhesség egy sajátos immunállapottal jár együtt, legtöbbször nem is jelentkeznek az allergiás tünetek.

A tüneti készítményeket krónikus betegek, gyermekek is alkalmazhatják. Az allergén immunterápia olyan, az allergiás betegség természetes lefolyását befolyásoló kezelés, amely képes hosszú távú tünetmentességet biztosítani. Akupunktúra, fényterápia is sikeres lehet a tünetek megelőzésében, illetve megszüntetésében.

MINDENNAPI RUTIN

Ha kimegyünk a szabadba, használjunk allergiamaszkot és napszemüveget, amely segít kiszűrni a polleneket. Autóban ne húzzuk le az ablakot, inkább a klímát használjuk. Legyen nálunk mindig műköny, illetve fiziológiás sóoldatos orrspray, amivel az orrjáratot át tudjuk öblíteni. A munkahelyen vagy utazáskor tegyünk hideg nedves borogatást a tarkónkra. Amikor hazaérkeztünk, és ter-veink szerint már nem akarunk

azon a szabadban ténykedni, zuhanyozzunk le, mossuk meg a hajunkat, ruhánkat is mossuk ki és zárt helyen szárítsuk, ne az erkélyen vagy a kertben. Ne feledjük, hogy háziállataink szőréen is megtapadhatnak a pollenek, így a lakásban tartott ebek és macskák, amelyek a szabadban is megfordulnak, szintén hordozóivá válnak a pollennek – akárcsak az ember teste és ruhája –, ezért a szezonban őket is gyakrabban kell mosdatni.

SPORT INKÁBB A FITNESZTEREMBEN

A szabadtéri mozgást a parlagfűszezon idején nem élvezhetjük felhőtlenül. Hogy biztosan elkerüljük a levegő magas pollenkoncentrációja miatt kialakuló rohamot, válasszuk inkább a fedett helyen üzhető sportokat. Az úszás például kifejezetten ajánlott, míg a túrázást, golfozást, focit, biciklizést inkább kerüljük. A rendszeres sport erősíti immunrendszerünket. |