

Nyitólap > Betegségek - tünetek > Allergiás betegségek

Újra itt a szezon... Allergiások vigyázat!

Prof. Dr. Nékám Kristóf allergológus, klinikai immunológus beszélt az induló allergiaszezonról a Csak csajok műsorában: februártól kezdve a barkás allergén polleneket bocsát a levegőbe. Szerencsére ettől nem sokan szenvednek, de érdemes felvértetni magunkat.



"Az allergiát nem a lelki problémák váltják ki, azok csak súlyosbítják." - kezdi Prof. Dr. Nékám Kristóf allergológus - "Ilyenkor jobban megérzi az ember a be professor szerint nem is magával a betegséggel van a legnagyobb baj, hanem azzal, hogy nagyon sok minden hátráltathatja a tünetek elmúlását. Lefogy tünetek okozója annyira komplex jelenség, hogy nem tudunk kilépni a körből.

Az allergia az immunrendszer túlzott reakciója olyan anyagokra, melyek normális körülmények között semmilyen választ nem váltanak ki a szervezetből. Az például a pollen, az állati szőrök, az atka, a különböző állatok mérgei, a mikroorganizmusok, az élelmiszerek, a gyógyszerek, a vegyszerek, a nehézfémek.

Itt a tavasz, itt az allergia

Áprilistól kezdve beindul a tényleges allergiaszezon. Ekkor indulnak virágzásnak a gabona- és pázsitfűfélék, amelyek szénanáthás vagy akár asztmás roh immunrendszerünket helyes táplálkozással és sok testmozgással. Kerüljön a tányérunkra minél több friss zöldség és gyümölcs, de fogyasszunk sovány

Fontos az étkezés

Fogyasszunk étrendünk kiegészítőjeként különböző vitaminokat is: az A, B, C és E-vitaminok hatásosak az allergia elleni harcban, hiszen védik a nyálkahé magnézium és a kalcium fogyasztása is. Ezeket leginkább az olajos magvakban találhatjuk meg, de fogyaszthatjuk őket napi egy pezsgőtabletta formájában

Mik a gyermekek tünetei?

"Senki nem allergiásnak születik" - hívja fel a figyelmünket Nékám doktor - "Hozunk, vagy nem hozunk magunkkal több rizikó tényezőt, és minél több ilyen még nem feltétele az allergiának. A legjobb megoldás, ha megbeszéljük egy allergológussal a kórelőzményeket és a tanácsait követve, kerüljük a számu

A gyerekeknél is nagyon fontos odafigyelni az allergiára. Az ő esetükben, ha a szülők is allergiások erős a hajlam arra, hogy a maguk is azzá váljanak, ez kezelni azokat.

Egész kicsi gyerekeknél nehezebb észrevenni, hogy allergiások. A leggyakoribb jelek, ha a gyermek gyakran szenved felső légúti betegségben vagy pl. is is, ha az arcukon illetve a hajlatokban ekcémás tüneteket látunk. Az egyik legszembetűnőbb az orrukon kialakuló harántredők, amit úgynevezett allergiás s gyermekeknél hat, hiszen náluk még nem teljesen alakult ki az allergia.

Szeretne további egészségügyi híreket olvasni? Iratkozzon fel [ingyenes hírlevelünkre](#) és mi kéthetente eljuttatjuk Önhöz a legújabb információkat!

Forrás: [Napidoktor](#)

2012.04.02.

Újra itt a szezon... Allergiások vigyázat! - Egészségkalauz.hu