

Ha az allergiához asztma is társul

Az allergiás betegek nagy százalékánál jelentkezik egy időben asztma is. Ilyenkor az allergének elkerülésére fokozottan ügyelni kell, mert azok könnyen asztmás rohamot provokálhatnak a betegeknél.

Ma, 12:31

Az asztmás betegségnek különböző típusai léteznek. Attól függően, hogy a panaszokat mi váltja ki, beszélhetünk például fizikai terhelés indukált-, foglalkozási-, vagy allergiás asztmáról. - mondta el dr. Dózsa Izabella, a Budai Allergiaközpont tüdőgyógyásza. Az asztmás betegek állapotát rendszerint rontja és könnyen rohamot is provokálhat a dohányfüst, a légszennyezettség és sok esetben az erős illatok, vegyszerek belélegzése is. Allergiás asztma esetén a panaszok a környezetben található allergének - pollenek, háziporatká, penészgomba, háziállatok szőre - hatására jelentkeznek. A kiváltó okok tehát különbözőek, a tünetek azonban az asztmás betegség típusától függetlenül hasonlóak: köhögés, sípoló légzés, légszomj, zihálás és mellkasi feszülés érzés.

Tünetektől a diagnózisig

Asztmás tünetek esetén mindenképp érdemes orvosi segítséget kérnünk annak érdekében is, hogy megakadályozzuk a panaszok súlyosbodását. A kezelőorvos segítségére lehet, ha a beteg rendszeresen lejegyzí mikor, minek hatására rosszabbodtak, illetve javultak tünetei - magyarázza a doktornő. Az asztmás tüneteket egyaránt befolyásolhatja a stressz, az időjárás változásai, banális megfázás, bizonyos ételek, de a tünetek akár napszakonként is eltérőek lehetnek.

Mindezek átbeszélése szintén fontos támpontot nyújt a gyógyszeres terápia beállításához. A szükséges vizsgálatok elvégzése és a beteg alapos kikérdezése után, amennyiben asztma igazolódik, a kezelőorvos összeállítja a terápiához szükséges gyógyszerek listáját. Az asztma akció tervből azt is megtudhatjuk, hogyan ismerhetjük fel az asztmás roham kezdeti jeleit, illetve milyen gyógyszereket alkalmazzunk roham esetén. A kezelőorvos elmagyarázza a készítmények alkalmazásának helyes módját, s az eszközök helyes használatát is bemutatja.

Gyógyszerek és életmód

Az asztma kezelésében a megfelelően beállított gyógyszeres terápia mellett az életmódbeli tényezők szerepe sem elhanyagolható. A jelenlegi száraz, gyakran szeles időjárás és a magas pollenkoncentráció egyértelműen nem kedvez az allergiás asztmától szenvedő betegeknél. A gyógyszeres kezelés mellett ezért fontos, hogy egyéb módon is segítsük a tünetek csökkentését.

A pollennaptár segítségével és az aktuális heti pollenjelentésből tájékozódhatunk az adott növény virágzásáról és lakóhelyünk levegőjének pollenterheléséről. Magas pollenértékeket mutató napokon tartózkodjunk minél kevesebbet a szabadban.

A lakás szellőztetését ne a reggeli órákban végezzük, a pollen koncentráció rendszerint reggel 5 és 10 óra között a legmagasabb.

A száradó ruhákat ne teregezzük a szabadba, a nedves anyagokon a pollenszemek könnyen megtapadhatnak. Csökkenthetjük az éjszaka belélegzett allergének mennyiségét, ha esténként hajmosással szabadulunk meg a napközben lerakódott pollenektől.

Kertészkedés közben viseljünk allergiások számára kifejlesztett, HEPA-szűrős szájmaszkot. Az utcán vagy kertben viselt lábbelit hagyjuk a lakáson kívül, így is csökkenthetjük a bejutó pollenek mennyiségét.

Ha autóval utazunk, elindulás előtt javasolt legalább tíz percig alaposan kiszellőztetni, mert leállított motor

mellett a gépjárműben por, pollenek halmozódnak fel. Menet közben ne az ablakokat húzzuk le, inkább a légkondicionálót használjuk, a szélvédőre irányítva.

www.allergiakozpont.hu

 **CIKK KOMMENTÁLÁSA**

 **FÓRUMTÉMAKÖR INDÍTÁSA**