

Még a legfantasztikusabb nyarat is képes elrontani a pollenallergiánk, ha hagyjuk. Jobb ötlet megelőzni a bajt, íme, útmutatónk!

Ha szerencsések vagyunk, megúszhatjuk néhány tüsszögéssel a pollenszezont. Az érzékenyebbeknek azonban érdemes figyelni a kezdetben könnyű náthára emlékeztető tünetekre, mert az allergiát kísérő orrfolyás, könnyezés, köhögés és szemviszketés eldurvulhat. Dr. Balogh Katalin, a Budai Allergiaközpont allergológusa szerint fontos, hogy ne szipogjunk tétlen beletörődéssel, hanem tegyünk azért, hogy élvezni tudjuk a nyarat. Ha a csökönyös tünetek nem múlnak, jelentkezünk be szűrővizsgálatra, ahol pontosan megállapítják, mire vagyunk allergiások.

**ALLERGIÁSNAK
is jár
A NYÁR!**

Le veletek, POLLENEK!

Nem mindegy, mit eszünk!

Sajnos igen gyakori, hogy a pollen-összeférhetetlenség ráerősít a szervezetben fennálló másik allergiás folyamatra, az pedig viszont – ez a jelenség keresztallergiaként ismeretes.



**Dr. Balogh
Katalin**
allergológus

„Az allergiások 10 százalékanak romlik pollenszezónban az állapota – mondja dr. Balogh Katalin. – Keresztallergia miatt feldagadhat a szájüreg, a nyelv, sőt, az átmeneti légzési nehézségek akár életveszélyes állapotot is előidézhetnek.” Fontos tudni tehát, hogy bizonyítottan meglévő pollenallergia esetén mely élelmiszerek fogyasztásától jobb tartózkodni. A doktornő azt tanácsolja, az allergiára hajlamosak nyaraláskor inkább ne is kóstolgassák a tenger gyümölcseit – ezek ugyanis okozhatnak nem várt bonyodalmakat.

Tudni érdemes, hogy léteznek olyan ételek is, amelyek rendszeres fogyasztás mellett csökkentik az allergia kialakulásának valószínűségét. Az omega3 zsírsavak, a C-, A- és E-vitaminban gazdag gyümölcsök és élelmiszerek például kimondottan védőanyagként viselkednek.

A biztos hatás 5 útja

Az allergia tipikus civilizációs betegség. A tüneteket a szervezetben felszabaduló hisztamin váltja ki, mellyel azt jelzi a testünk, hogy valamilyen mesterséges anyagból nem tud többet elviselni. Antihisztaminos gyógyszeres kezeléssel legtöbbször sikeresen felvehetjük a harcot az életünket megkeserítő pollenek ellen.

Ha az allergia szűrés során kiderült, mire vagyunk érzékenyek, választhatjuk a korszerű és hatékony immunterápiát is, melynek működése hasonló a védőoltáshoz. A szakemberek meghatározott mértékben és időközönként azt az anyagot adagolják nekünk tabletta vagy oldatok formájában, amire allergiásak vagyunk, így a szervezetünk lassan meg tanul ellene védekezni. Ez a módszer akár évekre is megszünteti a problémánkat. Alternatív megoldást jelenthet még a biorezonanciás kezelés, a fényterápia és az akupunktúra is.

Hajmosás minden nap

A pollenek ellen mindent be kell vetnünk, amit csak lehet. A lakásban, autóban legyenek tiszták, újak a klímaberendezések pollenszűrői, ha erős szél fúj kinn, ne szellőztessünk, mert a részecskékkel tele lesz az otthonunk. Hajnalban és alkonyatkor ne sportoljunk a szabadban, ezek a napszakok kifejezetten kedveznek a pollenszállingózásnak. Ruháinkat naponta cseréljük, mossuk, csakúgy, mint a hajunkat, hiszen jártunkban-keltünkben megtelepszik rajtuk a pollen, és tisztítás híján a párnánkra hullik, így egész éjjel lélegezni fogjuk a az ártalmas anyagot. Pollen szezonban ne teregezzük ki a szabadban a frissen mosott ruhát! Amennyire csak lehet, csökkentsük az életünkben a stresszt, mert sajnos a tünetek felerősödéséhez vezethet.

Tipp

Sok allergiás gyerek szülei nem engedhetik meg a kezelés néhány ezer forintos költségét sem – rajtuk kíván segíteni az Allergia-mentes Életért Alapítvány. Egy éppen zajló akció keretében az alapítvány 100 immunterápiás készítményt ingyenesen biztosít parlagfű-allergiás betegek részére. A támogatás június 15-éig igényelhető. Info: www.allergia-menteseletert.hu

Tipp

Az érzékenyek tartsanak maguknál sószipkát. Néhány levegővétel a kis készületen keresztül „lepucolja” a pollenektől irritált nyálkahártyát, és jelentősen csökkenti a köhögési inger.

A leggyakoribb keresztallergiák:

Parlagfű: görögdinnye, banán, cukkini, uborka

Pekete üröm: zeller, sárgarépa, petrezselyem, szotyola, méz, dinnye, kömény, ánizs, koriander

Nyírfa: alma, körte, cseresznye, sárgabarack, őszibarack, szilva, kivi, mogoró, mandula, zeller, sárgarépa, burgonya, paradicsom, kesudió

Egerfa: mandula, alma, cseresznye, mogoró, őszibarack, körte

Fű: paradicsom, dinnye, narancs, fehérrépa, burgonya, mogoró, borsó, bab, len-cse, avokádó, gabonák

Tipp

Beazonosítás után az interneten is megtalálható pollentérképekről leolvashatjuk, hogy az allergizáló növény mely időszakban a legaktívabb. Sok kellemetlenségtől kíméljük magunkat, ha épp a pollen kibocsátás heteire időztjük nyaralásunkat. Az erősen allergiások jól teszik, ha hegyvidéken vagy sópáras tengerparton vakációznak.

Gyengéd megoldások

Köztudomású, hogy bizonyos antihisztaminoként működő szteroidok igen hatásosak allergia ellen. A doktornő szerint azonban az injekció tényleg csak végső esetben alkalmazható. „Gyengédebb megoldásként én a vényre adható szteroidtartalmú orrsprayt ajánlom, Antihisztamin tablettával kiegészítve – mondja dr. Balogh Katalin. – Még a vény nélkül kapható lohasztó spraykkel is érdemes vigyázni, mert a szervezet hamar hozzászokik ezekhez, egy idő után nem szüntetik meg a tüneteket.”

NEM ÁLMOSÍTI!

allegra

Teljes élet allergiásan is!



HU FEX 12-04-04

Fexofenadin-hidroklorid-tartalmú, vény nélkül kapható gyógyszer

SANOFI-AVENTIS Zrt. - 1045 Budapest, Tó utca 1-5.

Telefon: (+36 1) 505 0050 - Gyógyszerinformációs szolgálat: (+36 1) 505 0055 - Web: www.sanofi.hu

www.allegra.hu

SANOFI

A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT, GYÓGYSZERÉSZÉT!