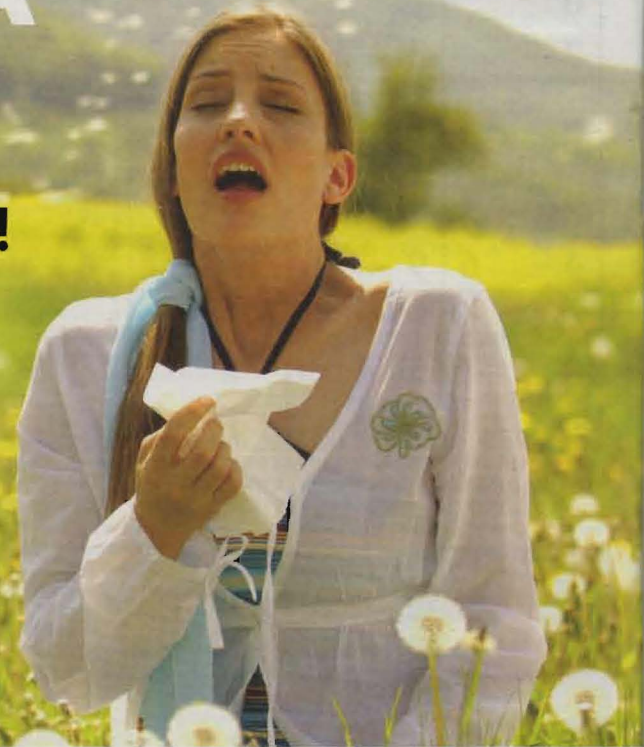


AZ ALLERGIA KEZELHETŐ

KERÜLJE A VIRÁGPOROKAT!

A tavasz robbanásszerűen érkezett, szárazsággal, széllel. A gyorsan egymás után virágzó növények valósággal árasztják a levegőbe pollenjüket (virágporukat), kezdetét vette az allergiaszezon. Hónapok jönnek, amelyek sokaknak nem édes virágillatot jelentenek, hanem kellemetlen tüsszögést, könnyezést. De aki fölkészül, védekezik, törekszik a megelőzésre, az jól át tudja vészelni ezt az időszakot.



FOTÓ: EUROPRESS

Az allergia népbetegség, és ennek több oka van. Elsők közt a városiasodást említik a szakemberek, amely kiemelt bennünket természetes környezetünkben. Ráadásul az elmúlt évtizedekben sok új vegyi anyag jelent meg, melyek közül több is irritálja a nyálkahártyát, a légzőrendszer szerveit. Ártanak a különböző agresszív pollenű növények is – mint például a parlagfű vagy a kőrisfélék elterjedése. S talán annak is fontos szerepe lehet, hogy látványosan változik az időjárás. Az allergiások száma évről évre töretlenül nő, egyes becslések szerint egy jó évtized múlva minden második ember szenved majd e

széles spektrumú betegség valamelyik változatában.

Aki évek óta allergiás, tapasztalt

beteg, az időben, a tünetek megjelenése, illetve az allergén növény virágzása előtt orvoshoz fordul, és használja a jól bevált, szakember által javasolt szereket. De mint azt dr. Balogh Katalin allergológus, a Budai Allergiaközpont főorvosa is tapasztalja, ez nem mindig sikerül. Az idén is sok beteg elkésett, mert a virágzás váratlanul gyors volt.

A doktornő szerint a hagyományos gyógykezelés mellett az immunterápia biztosítja a legjobb lehetőséget az allergia tüneteinek kezelésére. Ma ez az egyetlen gyógymód, mely tartósan megszüntetheti a panaszokat. Alkalmazását azonban az allergén növény virágzása előtt kettő-négy hónappal korábban szükséges

megkezdeni, tehát akinek a kora tavaszi faviágzások gondot okoznak, annak már télen.

A tény, hogy bárki bármilyen korban allergiássá válhat, nagyon lehangoló. Az sem jó hír, hogy a folyamat oka pontosan nem ismert. A következőkben felsoroltakról azonban biztosan elmondható, hogy szerepük van a betegség kialakulásában: genetikai hajlam, dohányzás a családban, háziállatok a lakásban, a lakó- és munkahelyi környezet sajátosságai – légszennyeződés, urbanizáció, párák, zárt helyiségek. Ezek együttes megléte megsokszorozhatja a betegség kialakulásának valószínűségét.

A tavasztól késő őszig jelentkező szénanátha leggyakoribb okai egyértelműen a virágpороk. A fák, virágok, növények virágzása



Kisgyerekesek figyelmébe! Az aprómagvas gyümölcsök – eper, ribizli, málna, szeder – gyakran váltanak ki allergiás reakciót, ezért kétéves kor előtt nem ajánlatos a kicsit ezekkel etetni. A tünetek a csalánkiütéstől és egyéb bőrtünetektől a gyomor- és bélpanaszokig terjedhetnek, és igen sok kellemetlenséget okoznak.

TANÁCSOK AZ ORVOSTÓL



DR. BALOGH KATALIN
ALLERGOLÓGUS

idényhez köthető, így a pollenjük is csak egy-egy időszakban száll a levegőben. A virágpor-allergia egyik jellemzője, hogy ma a betegek tíz százaléka több mint egy pollnere érzékeny, de nagyon sokan vannak, akik több különböző virágportól is szenvednek, küzdve a jellegzetes reakciókkal. Így a szénanátha szezonja akár az első pollen megjelenésétől az utolsó virágzásig tarthat, tehát kora tavasztól késő őszig.

A kellemetlen immunreakciók – attól függően, hogy milyen allergiáról beszélünk – leggyakrabban alsó és felső légutakat, a szemet, a bőrt, a gyomor- és bélrendszert érintik.

Pollenallergiák esetén jellemző a tüsszögés, a vizes orrfolyás, az orrdugulás, a szájpudlás és torok viszketése, a szem könnyezése, pirosodása. Ételallergiáknál gyakori még a csalánkiütés, az ekcéma, ami például fémallergia esetén is megfigyelhető.

Mi a keresztallergia?

Az, amikor az alapallergénhez hasonló szerkezetű anyag is kiváltja a betegnél a reakciót. A szervezet helytelenül azonosítja a csak hasonló anyagot, s ezért reagál a megszokott tünetekkel. Például ilyen páros a görögdió és a paradicsom, a búza és a mogyoró, földimogyoró, dió, a parlagfű és a napraforgó. És ki gondolná, hogy a gumikesztyű alapanyagául szolgáló latexra allergiás embernél túlzott immunválasz léphet föl, ha banánt, kivit, gesztenyét vagy avokádót fogyaszt?

Szénanátha – orrmosás

Az élettani sóoldattal történő orröblítés – klinikailag igazoltan – helyreállítja az orr nyálkahártyájában lévő csillószőrök mozgását, és ezzel a szervezet első szintű védekezőmechanizmusát. Sokat segíthet az allergiásoknak ez az ősi, indiai jogik által kifejlesztett módszer, amit a háziorvos vagy egy gyógyszerész is meg tud tanítani.

A betegeknek lehetőség szerint ajánlatos elkerülni az allergénnel való találkozást, ami persze nagyon nehéz, és komoly odafigyelést igényel. Aki érzékeny a házi porra, csökkentse a porfogó könyvek, textilek, emléktárgyak számát a lakásában, aki fullad a virágporoktól, ne induljon túrázni, ha magas a pollenkoncentráció, a macskaszőrre érzékeny ne ragaszkodjon házi kedvencéhez.

- 1** Portalanítson, porszívózzon naponta, szőnyeg helyett könnyen kirázható futószőnyeg legyen a lakás éke.
- 2** Segít, ha naponta többször fölmos, vizes kendővel áttörli a padlót.
- 3** Alkalmazzon pollenektől is mentesítő levegőszűrőt lakásában, autójában.
- 4** Szeles, száraz, meleg napokon kevesebb időt legyen a szabadban.
- 5** Tartsa zárva a lakás és az autó ablakát, a ruhákat a lakásban szárítsa.
- 6** Gyakran cseréljen ágyneműt, és naponta mosson haját.
- 7** Csak akkor kertészkedjen, ha muszáj, viseljen védőmaszkot, távolítsa el a polleneket a ruhájáról, zuhanyozzon le.
- 8** Nyaraláshoz válasszon olyan helyet – tengerpartot vagy magas hegyvidéket –, ahol alacsony a pollenkoncentráció!

Árvai Magdolna

allegra®

Teljes élet allergiásan is!



**NEM
ÁLMOŚIT!**

Vessen véget a szobafogságnak!
Napi 1 tableta gyors és hatékony segítség a **szezonális allergia** és az **allergiás bőrkütiés*** tünetei ellen, miközben nem álmoűit, nem akadályoz a koncentrációban, a vezetésben, így nem kell lemondania semmiről!
Az **allegra** és az **allegra FORTE** segítségével kompromisszumok nélkül teljes életet élhet.



www.allegra.hu

*Kronikus csalánkiütés
tüneteinek enyhítésére

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

SANOFI

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