

Nyitólap > Egészségtár > Nyaralás

## Amikor az allergiás indul nyaralni...

**10 pontban a nyaralásról - allergiásoknak. Az allergiás betegek számára a nyaralásra, utazásra való felkészülés fontos része a nyaralóhely és az időpont kiválasztása, a gyógyszerek elől Pintér Judit, a Budai Allergiaközpont allergológusának segítségével összegyűjtöttük mi az, amire érdemes figyelni, hogy a pihenés valóban felhőtlen legyen.**



### Indulás előtt

1. A nyaralás időpontjának és helyszínének megválasztásakor vegyük figyelembe a számunkra komoly gondokat okozó növények virágzását. Ne menjünk olyan helyre és időpontban nyaralni, ah a légkör telített az allergén pollenekkel.
2. Utazás előtt javasolt felkeresni kezelőorvosunkat, hogy beszerezhessük a szükséges gyógyszereket. A felírt készítményekből inkább többet vigyünk magunkkal és tartsuk őket eredeti csomagolásban.
3. A szálláshely kiválasztásánál nem árt, ha figyelembe vesszük a következőket:
  - A tengerparti nyaralás előnyös az asztmától, krónikus köhögéstől szenvedők számára, de az allergiás, ekcémás betegek tüneteit is kedvezően befolyásolja a sós levegő.
  - A hegyvidék, tiszta levegőjével nagymértékben hozzájárul az allergiás, asztmás betegek állapotának javulásához. A magasság miatt egyaránt csökken a légszennyezettség és az allergének mennyisége.
  - Szőnyegpadlós szobában nagyobb mennyiségben található háziportak, így a portak allergiások állapota rosszabbodhat.
  - Amennyiben a háziállatok szőrére fokozódnak tüneteink, úgy érdemes arról is tájékozódni, hogy az adott szálláshelyre háziállat bevihető-e. Allergének előfordulására így, még a leggondosabb mellett is számítanunk kell.
  - Penészgomba-allergia esetén kerüljük a medencéhez közeli, nedvesebb szobákat.
  - Ételallergiás beteg számára ajánlott előzetes információkat gyűjteni a helyi konyha jellegzetességeiről és még elfogyasztásuk előtt megbizonyosodni arról, hogy az egyes fogások nem tartalmazzanak allergéneket.

### Útközben

4. Mielőtt hosszú útra indulunk, lehúzott ablaknál, beszállás előtt 10 perccel kapcsoljuk be az autóban a klímát, vagy fűtést. Ez idő alatt biztosan távozik a rendszerből minden olyan anyag –penész, ami allergiás reakciót idézhet elő.
5. Különösen pollenallergia esetén érdemes aztán később, utazás alatt az ablakokat felhúznunk, s bekapcsolt klíma mellett utaznunk, ilyen módon szűrve ki az allergéneket. Nem csak a gyorsalomban érdemes utazáshoz a kora reggeli, vagy késő esti órákat választanunk, de ezekben az időszakokban a légszennyezettség mértéke is alacsonyabb.
6. A repülőgép száraz levegője ellen védekezzünk sós orrspray óránként egyszeri használatával, így biztosítva az orrnyálkahártya nedvességét.

### Nyaralás alatt

7. Táplálékallergia esetén, az étkezések során fokozottan ügyeljünk az összetevőkre. Sem a repülőn, sem pedig az étteremben elkészített ételek összetevőiben nem lehetünk biztosak, ezért ami a helyzet nem egyértelmű, inkább ne fogyasszuk el az ételt. Ha a baj mégis megtörténne, legyen nálunk a súlyos allergiás reakciók kezelésére szolgáló Anapen injekció, amennyiben korábban sürgősségi roham már előfordult.
8. Allergiás, érzékeny bőrűek esetében nem árt az óvatosság a naptejek alkalmazását illetően. A kozmetikai készítményben az illatanyagok és konzerválószerke is allergiát válthatnak ki, mely reakció nap sugárzás tovább erősíthet. Ne feledjük el, amennyiben új terméket használunk, legyünk elővigyázatosak, s mindig egy kis bőrfelületen teszteljük, mielőtt egész testünkön alkalmaznánk!
9. A lakosság közel 2%-a érintett rovarcsípés-, leggyakrabban méh- és darázs-méreg allergiától. Az enyhébb tünetek lehetnek az egész testre kiterjedő viszketés, csalánkiütés és vizenyő, súlyos esetben életveszélyes állapot, anafilaxia is kialakulhat. Ilyenkor minden esetben azonnali orvosi ellátás szükséges. Diagnosztizált betegek, ismert allergia esetén ne mulasszuk el a csomagba készíteni elsősegélyhez nélkülözhetetlen Anapen-t.
10. Kellően „mellékhatás”, ha a napsütötte bőrszín mellett szokatlan bőrpanaszok jelentkeznek. A napallergia akut tünetei közé tartozik a napégéshez hasonló bőrváltozás, égő érzés a szőrtüszők, csomók, csalánkiütés, ekcémászerű bőrváltozás viszketéssel, duzzanattal, nedvedzéssel és hámlással. A napallergiások nyári vakációját megkeserítheti, ha megfedkedeznek róla, h tünetektől a vízparti árnyék sem nyújt teljes védelmet, hiszen annyi sugárzás ott is éri a bőrt, amely elegendő az allergiás bőrreakciók kiváltásához.

### +1 érv a nyaralás mellett

Az allergia az esetek többségében jól kezelhető gyógyszeres terápia segítségével, azonban előfordul, hogy a beteg panaszai a kezelés ellenére sem szűnnek. Ilyen esetekben felvetődhet, hogy: állapotromlás hátterében lelki problémák, munkahelyi, magánéleti konfliktusok állnak. A stressz és az erős érzelmek ronthatják, míg a relaxáció javíthatja az asztmásokat, illetve az egész évben felújított allergiások állapotát.

[www.allergiakozpont.hu](http://www.allergiakozpont.hu)

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

Megjelent: 2012.08.03.

Forrás: Sajtóközlemény

6 ember ajánlja ezt.

[Körömgomba](#) [Olimpia](#) [Gyógytorna](#) [Apaság](#) [Elhízás](#) [Meddőség](#)





### Vessen véget a körömgomba okozta kellemetlenségeknél!

A körömgomba egyike a legnehezebben kezelhető gombás fertőzéseknek. Az eredményes terápia kiválasztása nagy körültekintést igényel. Szerencsére léteznek olyan készítmények, melyek megfelelnek a kihívásoknak.

**EgészségKalauz** a Facebookon

9,376 ember kedveli: **EgészségKalauz.**

									
Terez	Korsósné	Katalin	Katalin	Eta	Teréz	László	Erika	Marcsi	Istvánné

Facebook közösségi modul