

Mit tehetünk a széna- nátha tüneteinek csökkentése érdekében?

Amikor az a növény virágzik, amire allergiás:

- Minél kevesebb időt töltsön a szabadban.
- Kerülje a szabadtéri sportokat, mivel a víz feletti 15-20 cm-es levegőréteg pollent nem vagy csak igen csekély mértékben tartalmaz egyedül az úszás élvezhető korlátlanul a szénanátha aktív időszakában.
- Éjjel ne tartsa nyitva az ablakot. Amennyiben szellőztetni szeretne, azt 22-24 óra között tegye.
- Gyakran és megfelelő alapossággal porszívózon, és nedves ruhával törölje át a padlót, továbbá rendszeresen, nedves ruhával töröljön port.
- Ruházatát mossa lehetőség szerint naponta, cipőjét is vizes ruhával törölje meg.

- Ágyneműjét, törölközőjét cserélje és mossa gyakrabban.
- A ruhákat ne a szabadban szárítsa.
- Haját lefekvés előtt naponta mossa meg.
- Kerülje a dohányzást, ami fokozza az allergia tüneteit.
- Autózás közben a levegőztető berendezést kapcsolja ki, az ablakokat zárja be! A légszűrőt gyakran tisztítsa vagy cserélje.
- A parlagfű allergiás keresztreakciót ad az alábbi növényekre, ezért ha parlagfűre allergiás kerülje a *dinnye, görögdinnye, uborka, cukkini, banán, gesztenye, paradicsom, kerti saláta* fogyasztását.

*Feltétlenül forduljon szakorvoshoz,
az orvos utasításait betartva
a rendelt gyógyszereket folyamatosan
alkalmazva tünete jelentősen csökkenhetnek.*



A parlagfű allergiáról



**HA LENYÍROK MINDEN GAZT,
A PARLAGFŰVEL
SEM LESZ GONDOM!
...ÉS BÍRSÁGOT SEM KELL FIZETNEM.**

A parlagfű-mentesítés elmulasztása
akár 2 000 000 forintig bírsághozható!





Mi az allergia?

A népesség mintegy 15-20 %-a szenved allergiás megbetegedésben. Csak Európában és az USA-ban mintegy 50 millió ember allergiás. Nap, mint nap kapcsolatba kerülünk a szervezetünkre ártalmas anyagokkal. Ezek lehetnek ételek, italok, baktériumok, vírusok és a környezetünkben felhasznált vegyszerek. Testünk bonyolult védekező rendszere, az immunrendszer véd ezektől a veszélyektől, állandó harcot folytatva az egészségünkre káros anyagok ellen. Ha „csatát” veszít, megbetegedhetünk. Előfordul azonban, hogy bizonyos anyagokra az immunrendszerünk túlzott mértékben reagál. *Ezt a folyamatot nevezzük allergiás reakciónak.*

Mi az esélye annak, hogy valaki allergiás legyen?

Az allergiára való hajlam öröklődik. Ha a családban nincs allergiás, a születendő csecsemőnél 10% az esély az allergiás megbetegedésre. Ha mindkét szülő allergiás, a veszély mintegy 60-80%-ra nőhet. Ez a hajlam még nem jelenti azt, hogy a

gyermek meg is betegszik, csak a megbetegedés esélyét hordozza magában.

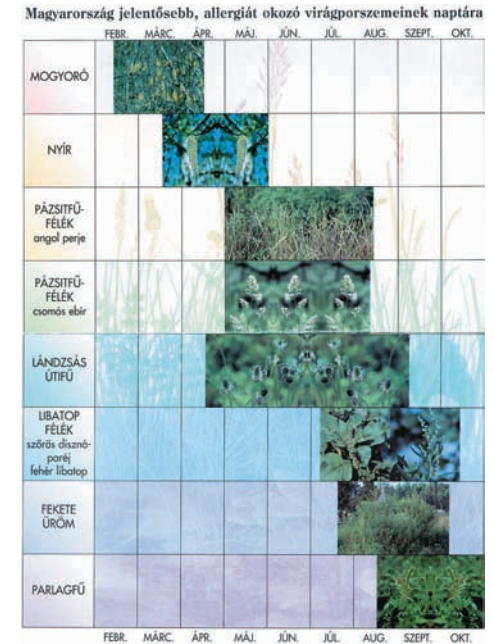
Vannak azonban olyan tényezők környezetünkben, amelyek külön-külön, vagy együttesen beindíthatják a folyamatokat. Ilyenek a korai allergénbehatás - pl. a korán megkezdett tehéntejtáplálás az idő előtt felfüggesztett anyatejtáplálást követően, a földieper, mogoró stb. idő előtti adása vagy ha már a gyermek csecsemőkorától nagy mennyiségű légúti allergénnek (pl. macskaszőr, vagy szőnyegpadlós lakásban házipor atka) van kitéve.

A korán közösségbe kerülő gyermekek számos vírus és baktérium okozta fertőzésnek vannak kitéve. A kezelésre alkalmazott antibiotikum az immunvédekezést gyengíti. A szennyezett levegő és a dohányfüst is veszélyezteti az ilyen gyermekeket.

Az allergia megjelenése nincs életkorhoz kötve. Nincs szabály, bármikor kialakulhatnak az első tünetek és közöttük átmenet is lehetséges. Vagyis ha valaki szénanáthás, nincs kizárva annak a lehetősége, hogy később asztmás lesz, illetve fordítva.

Fontos, hogy a legegyszerűbb allergiás tünetekre, panaszokra se legyintsenek, hanem igyekezzenek azokat komolyan venni. Ismerjék meg a betegség alapjait, okát, a lehetséges kezelési módokat.

Forduljanak orvoshoz, ugyanis igen fontos az időben elkezdett és megfelelően beállított orvosi kezelés.



A fenti ábra a levegőben levő pollen mennyiséget mutatja.



www.antsz.hu