

Pavasarinės alergijos

Alergija – tai neįprasta reakcija į aplinkoje esančias nekenksmingas medžiagas, t. y. alergenų: *žiedadulkes, namų dulkes, maisto produktus, naminius gyvūnėlius, vaistus, buitines chemijos medžiagas*. Pavasarį alergija dažniausiai pasireiškia šienligės (kitai sezoninio alerginio rinito, polinozės) forma. Sunkesniais atvejais ima kankinti sauso kosulio ir dusulio priepuoliai. Pasitaiko, kad žiedadulkės sukelia panašius į gripą, peršalimo ligas simptomus. Kai kuriems gali pakilti temperatūra, ima perštėti gerklę, gomurį.

Kokie augalai pavojingiausi alergiškiems žmonėms?

Alergiją gali sukelti daugiau nei 50 augalų rūšių. Augalai, kurių žiedadulkės sukelia alergines ligas, skirstomi į tris pagrindines grupes:

- medžiai (beržas, lazdynas, alksnis, gluosnis ir kt.);
- pievų žolės (motiejukas, miglė, eraičinas, svidrė ir kt.);
- piktžolės (kietis, varputis, pelynas, dilgėlė ir kt.).

Būdingi simptomai:

- parausta ir ima ašaroti akys;
- patinsta akių vokai;
- prasideda sloga;
- vargina nosies niežulys, perštėjimas;
- kartojasi čiaudulys;
- kamuoja gausios vandeningos išskyros iš nosies;
- darosi sunku kvėpuoti.

Galimi sprendimo būdai

Visų pirma turite žinoti, kas jums kenkia. Kai išsiaiškinsite, kas paskatina jūsų alergijos simptomus, galėsite imtis papildomų priemonių, siekdami jų išvengti. Sergantieji alerginėmis ligomis, kurias sukelia žiedadulkės, turėtų vengti kontakto su jomis, nes tai yra veiksmingiausia alergijos gydymo priemonė.

1. Pradėkite gerti vaistus nuo alergijos

Jeigu žinote, kad esate alergiškas žiedadulkėms ir vartojate gydytojo paskirtus vaistus, nelaukite, kol pajusite pirmuosius simptomus. Nors manome, kad pavasaris prasideda balandį arba gegužę, pavasarinės alergijos simptomai gali pasireikšti anksčiau, todėl, pasitarę su gydytoju, pradėkite vartoti savo receptinius vaistus nuo alergijos 2–3 savaitėmis anksčiau.

2. Namų valymo darbus patikėkite kam nors kitam

Žmonėms, kenčiantiems nuo alergijos labai svarbu švarus ir kokybiškas patalpų oras. Nevalytos patalpos – didžiausias alergenų šaltinis. Pagal galimybę namų valymo darbus perleiskite kitiems šeimos nariams, kurie nėra alergiški. Jeigu tokios galimybės neturite, dirbdami dėvėkite respiratorių (veido kaukę). Namuose uždarykite langus. Jeigu namuose naudojate oro kondicionavimo sistemą – dažnai keiskite filtrus.

3. Kasdien keiskite drabužius

Dažniau skalbkite drabužius. Žiedadulkių sezono metu atlikti tyrimai rodo, kad ant lauke dėvimų marškinėlių per vieną dieną nusėda septyni milijonai žiedadulkių. Tai gal būti viena iš priežasčių, dėl kurios alergenai patenka į mūsų aplinką. Todėl ypač užteršti yra viešųjų patalpų plotai, kur lankosi daug žmonių. Dažniau skalbdami ir keisdami drabužius, sumažinsime alergenų kiekį mus supančioje aplinkoje. Nustatyta, kad skalbimo metu nuo audinių pašalinama 99,9 proc. žiedadulkių. Nedžiovinkite drabužių lauke.

4. Eidami miegoti prauskimės po dušu ir nepamirškime išsitrinkti plaukų

Mūsų naudojamos kosmetinės odos ir plaukų priežiūros priemonės tarsi magnetas pritraukia žiedadulkes. Ant mūsų odos ir plaukų nusėda alergenai, kuriuos mes parsinešame į namus. Nenusineškime jų į savo lovas. Eidami miegoti nuplaukime juos ir miegosime saugiau.