



Fontos tudnivalók pollenérzékeny betegek részére



Minden évben újra

A pollen (virágpor) vált ki leggyakrabban allergiát. A tünetek úgy jönnek, mint derült égből a villámcsapás. Aki allergiás, ezeket a tüneteket ismeri ... túlságosan jól. A találkozás az első meleg napsugarakkal sokaknál könnyező szemekkel, tüszögéssel, asztmás rohammal végződik. Kezdődik hát az „allergiaszezon”, mely gyakran őszi tart.

Van valami a levegőben

Azok a virágok, melyeket a rovarok poroznak be, nem jelentenek veszélyt az allergiás egyének számára. A természet gondoskodott róla, hogy ezek beporzását a rovarok elvégezzék (élénk színek, csalogató illatok). Más növény virágporát – melyek nem rendelkeznek rovarok számára vonzó virágokkal – a szél hordja szét, s végzi beporzásukat.

A szélporozta növények hímivarú virágairól hihetetlen nagymennyiségű pollen kerül a levegőbe, s könnyedén szárnyal a széllal. Légvétel során ezek a pollenszemcsék bejutnak a légutakba, s rákerülnek a nyálkahártyára. Ha egy köbméter levegőben mindössze 20 szem pollen van, már ez a kis mennyiség is képes allergiás reakciót kiváltani.

Tavaszi ébredés

A túlérzékeny egyén számára a tavasz első hírnöke az éger és a mogyoró pollenje. Már a késő téli melegebb napokon eljönnek az első allergiás panaszok, melyeket sokszor megfázásnak tartanak. Ez valójában allergia.

Hasznos tanácsok pollenallergiás betegeknek:

- Lehetőleg minél kevesebbet tartózkodjon a szabadban száraz, meleg szeles napokon. Ilyenkor kerülje a szabadtéri sportolást, kerékpártúrát, sátorozást, kirándulást!
- Figyelem: A levegő pollentartalma viharok és rövid esőzések után különösen magas. Csak tartós esőzés hoz megkönnyebbülést.
- A pollenidőszak alatt lehetőleg tartsa zárva lakása ablakait! Csukott ablaknál aludjon, s csak este 22 és reggel 4 óra között nyissa ki az ablakot! A levegő pollentartalma a déli órákban a legmagasabb.
- Tüszentési roham vezetés közben életveszélyes lehet! Ezért autózás közben a levegőztető berendezést kapcsolja ki, az ablakot zárja be! A légszűrőt gyakran tisztítsa vagy cserélje! Pollenszezonban NE utazzon motorkerékpárral!
- Gyakran mosson haját!
- Ruháit ne szárítsa szabadban!
- Ha egyes ételeket szervezete nem bír, pl. alma, mogyorófélék, kiwi, fűszerek, lehetséges, hogy ez összefüggésben van pollenallergiájával. Beszélje meg orvosával!
- Ne Ön végezze a fűnyírást!
- Séta során használja ki a lombos erdő filter (szűrő) hatását!
- Előírt gyógyszereit orvosa utasításai szerint, pontosan szedje!

Az érintettek legtöbbször tudja, mikor van a saját allergiaszezonja. Különösen peches az, aki több anyagra is érzékeny s panaszai egész évben kínozzák.

Pihenés megfelelő időben megfelelő helyen

- Szabadsága tervezésekor vegye figyelembe az aktuális pollen információkat! (Magyar Nemzet, Blikk, Teletext)
- Ha teheti, szabadságát a pollenszezon ideje alatt valamilyen pollenben szegény helyen, mint pl. tengerparton, magas hegyekben töltsé!

Sajnos ezt kevesen tehetik meg és ez csak rövid távú segítség, átmeneti megoldás. A pollennel való „találkozást” véglegesen nem lehet elkerülni. Ki akar örökre egy gleccserre vagy az óceán közepén egy kis szigetre költözni?

A Specifikus Immunterápia (hyposzenzibilizálás) esetleg megoldást jelenthet az Ön számára. Kérje orvos tanácsát! A hyposzenzibilizálás sok esetben olyan sikeres, hogy hamarosan reménye lehet újra panaszmentesen élvezni a szabadban töltött időt.

