

# KAIP ATPAŽINTI ALERGIJĄ IR SAU PADĖTI?



## ALERGIJOS RŪŠYS:

### NUOLATINĖ ALERGIJA

SIMPTOMAI JUNTAMI NUOLAT VISUS METUS IR YRA SKIRIAMOS TRYS KATEGORIJOS ALERGENŲ:

- **NAMŲ DULKIŲ ERKĖS** (patalynės erkutės). Tai mikroskopiniai gyvūnėliai, gyvenantys mūsų patalynėje, kilimuose, sunkiose užuolaidose, minkštuose žaisluose. Jei alerginė sloga Jus vargina vos įžengus į namus, o pablogėja nakties metu, nemaža tikimybė, jog Jūsų problemos kaltininkai – būtent šie padarėliai.
- **NAMINIAI GYVŪNAI**. Tiek katės, tiek šuns alergenai, kurie aptinkami gyvūno kailyje, jų odoje, seilėse ir šlapime. Alergijos simptomai pasireikšti gali ne tik tiesiogiai susidūrus su naminiu gyvūnu, bet ir bendraujant su žmonėmis, kurie turi naminį gyvūną. Taip nutinka dėl to, kad šunų, kačių alergenai prilimpa prie juos laikančių žmonių drabužių.
- **MIKROSKOPINIAI GRYBAI (PELĖSIS)**. Pelėsiai, kurie aptinkami drėgnose, prastai vėdinamose gyvenamosiose patalpose 15–30°C temperatūroje, gali sukelti tipinius įkvėpamosios alergijos simptomus, pvz., tekanti ar užsikimšusi nosis, paūmėję bronchinės astmos priepuoliai.

### ODOS ALERGIJA

Alerginis kontaktinis dermatitas – tai organizmo reakcija į tam tikrą alergeną – dirgiklį bei jo vietoje atsirandanti alerginė reakcija: paraudimas, niežulys, bėrimas, tinimas. Alerginė kontaktinė egzema – tai lėtinis odos uždegimas, sukeltas įvairių dirgiklių – alergenų, esančių mūsų aplinkoje. Dažniausi šie alergenai: metalai, cheminės medžiagos, dažai, klijai, konservantai parabenai, įvairūs detergentai: indų plovikliai, skalbimo milteliai, naudojami buityje.

### ALERGIJA MAISTO PRODUKTAMS

Tai reakcija į tam tikrus maisto produktus, kai žmogaus imuninė sistema gamina antikūnius tam tikrai maisto rūšiai, šį maistą atpažįsta kaip pavojingą organizmui. Tuomet prasideda pykinimas, virškinimo sutrikimai, viduriavimas ir pan.

### SEZONINĖS ALERGIJOS

Simptomų atsiradimo pradžia priklauso nuo sezono ir klimato. Alergenas – žiedadulkės (medžių, žolių, grūdinių kultūrų). Pikas – pavasaris ir vasara. Žiedadulkės iš aplinkos nusėda ant nosies, burnos ir akių gleivinių, patenka į bronchus, kontaktuoja su oda ir sukelia alergijos simptomus: nosies užgulimą, vandeningas ir gleivingas išskyras iš nosies, čiaudulį, akių perštėjimą, dusulį, sausą kosulį, dilgėlinį bėrimą, edemą, bronchinę astmą.

**! NEVALDOMA IR NEGYDOMA ALERGIJA PROGRESUOJA.** Pati pavojingiausia reakcija yra anafilaksinis (alerginis) šokas, kurį dažniausiai sukelia vaistai ir vabzdžių įkandimai. **! Anafilaksinio šoko atveju būtina kreiptis pagalbos telefonu 112!**



# PAGERINTI SAVO GYVENIMO KOKYBĘ GALIME PER KELIS MĖNESIUS, TAD PRADĖKIME VEIKTI **DABAR!**

## **BŪTINAI VARTOKITE VAISTUS NUO ALERGIJOS**

Jeigu žinote, kad esate alergiškas žiedadulkėms ir gydytojas Jums yra paskyręs vaistus, nelaukite, kol pajusite pirmuosius alergijos simptomus, patartina iš anksto pasitarti su gydytoju ir pradėti vartoti vaistus nuo alergijos 2–3 savaitėmis anksčiau.

## **PATIKĖKITE NAMŲ VALYMO DARBUS KITAM**

Nevalytos patalpos – didžiausias alergenų šaltinis. Jei turite galimybę, namų valymo darbus perleiskite nealergiškiems šeimos nariams. Jeigu tokios galimybės neturite, dirbdami dėvėkite respiratorių.

## **KASDIEN KEISKITE DRABUŽIUS**

Atlikti tyrimai rodo, kad ant lauke dėvimų marškinėlių per vieną dieną nusėda septyni milijonai žiedadulkių. Dažniau skalbdami ir keisdami drabužius, sumažinsite alergenų kiekį Jus supančioje aplinkoje.

Prieš miegą nusimaudykite po dušu ir išsiplaukite plaukus.

Naudojamos kosmetinės odos ir plaukų priežiūros priemonės tarsi magnetas pritraukia žiedadulkes, todėl ant mūsų odos ir plaukų nusėda alergenai. Jei eidami miegoti juos nuo savęs nuplausite, miegosite saugiau.

## **NEVARTOKITE ALKOHOLIO**

Tyrimas atskleidė, kad, išgėrus daugiau kaip dvi taures vyno per dieną, alergijos simptomai sustiprėja dvigubai net tiems, kuriems alergija nebuvo diagnozuota, nes fermentacijos metu pasigamina histaminas – cheminė medžiaga, kuri sukelia alergijos simptomus. Nevartokite vyno, kuriame yra sulfity.

## **GERKITE DAUGIAU ŽALIOSIOS ARBATOS**

Laboratoriniai tyrimai parodė, kad žaliojoje arbatoje esama tam tikro junginio, kuris blokuoja ląstelių receptorių dalyvavimą sukeliant ir palaikant alerginę reakciją, ir tai gali būti viena iš alerginius simptomus palengvinančių priemonių alergiškiems žmonėms.

## **PAPILDYKITE SAVO MAISTO RACIONĄ OMEGA-3 RIEBALŲ RŪGŠTIMIS**

Omega-3 riebalų rūgštys gali padėti imuninei sistemai, mažinti uždegimą ir jautrumą alergijai. Jų randama žuvyje, graikiniuose riešutuose, taip pat sėmenų aliejuje ir žuvų taukų papilduose.

## **PASIRŪPINKITE SAVO ŽARNYNU**

Didžiąją dalį fermentų gamina žarnyno bakterijos, o kai pakinta žarnyno aplinka ir ima vežėti žalingos bakterijos, sutrinka ir fermentų gamyba. Dėl to nusilpsta imunitetas, kamuoja alergijos, trūksta energijos. Organizmo veiklą galima sureguliuoti vartojant daugiau fermentuoto maisto – vaisių ir daržovių.