

NAMŲ APLINKA

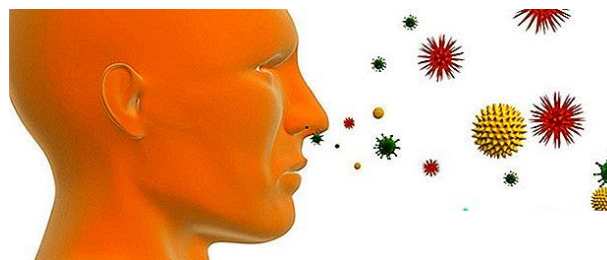
- Rekomenduojama įsigyti specialius namų dulkių erkių alergenų nepraleidžiančius čiužinius, pagalves, antklodes ir jų užvalkalus.
- Kabinkite medvilnines, lengvai plaunamas užuolaidas, kurias skalbkite ne žemesnėje nei 60°C temperatūroje arba lengvai valomas žaliuzes.
- Knygas ir drabužius laikykite uždaroje lentynose ar spintose.
- Rinkitės lengvai valomą grindų dangą: parketą, plyteles ar linoleumą.
- Netieskite kilimų.
- Minkštus žaislus reguliariai skalbkite 60°C temperatūroje.
- Patalynę vėdinkite tiesioginiuose saulės spinduliuose ne trumpiau nei 6 valandas ir skalbkite ne rečiau kaip kas 2 savaites ne žemesnėje kaip 60°C temperatūroje.



- Kasdien drėgnai valykite namus, kiekvieną savaitę valykite kambarius dulkių siurbliu, naudodami didelio efektyvumo oro filtrą.
- Mažinkite drėgmę namuose, įrengdami oro džiovintuvą.
- Kasdien po 30 minučių vėdinkite visus gyvenamuosius kambarius. Palaikykite oro temperatūrą kambariuose apie 18-20°C, santykinę oro drėgmę apie 45-50%.

ŽYDINT ALERGIZUOJANTIEMS AUGALAMS...

- atsižvelkite į augalų žydėjimo kalendorių, mokėkite juos atpažinti;
- venkite žydinčių pievų, nenupjautų vejų, ypač saulėtą, vėjuotą vasaros dieną po vidurdienio;
- nedirbkite lauko darbų;
- gamtoje iškylaukite ir pasivaikščiokite vėsiomis, lietingomis dienomis;
- lauke nešiokite akinius nuo saulės, nosį patepti apsauginiu tepalu;
- važiuojant automobiliu užsidarykite langus;
- grįžus iš lauko persirenkite, nusiprauskite, išplaukite nosį jūros vandeniu ar izotoniniu tirpalu;
- patalpas dažnai drėkinkite;
- venkite alergizuojančių augalinės kilmės maisto produktų ir gėrimų, aromatizuotų bei vaistažolių arbatų žydėjimo metu;
- nevartokite vaistažolių kremų, augalinės kilmės kosmetikos...

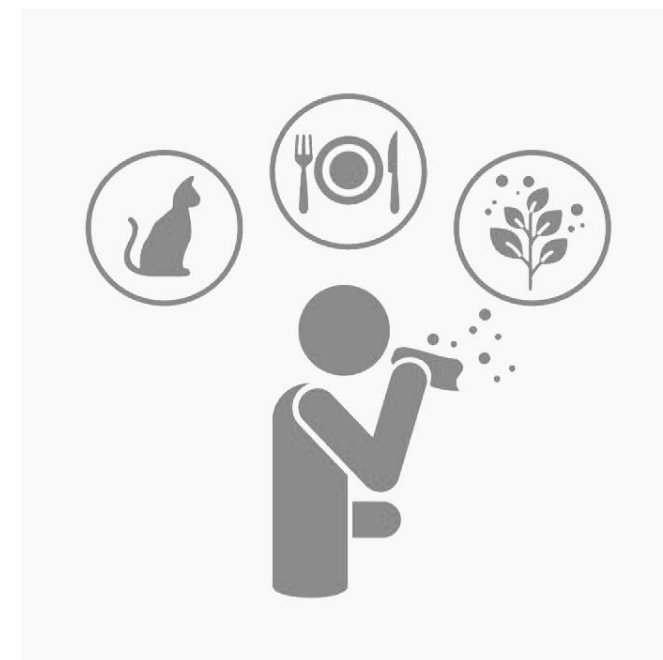


Pagal metodinę literatūrą parengė
VšĮ Kėdainių PSPC sveikatos kabinetas
(8 347) 50601, www.kedainiupspc.lt



Kėdainių
pirminės sveikatos priežiūros centras

ALERGIJA IR JOS KONTROLĖ



ALERGIJA

Neįprasta organizmo imuninės sistemos reakcija į aplinkoje esančias medžiagas, kurios daugeliui žmonių visiškai nekenksmingos.

Alergiškų žmonių imuninė sistema atpažįsta tas medžiagas kaip kenksmingas ir sukelia reakcijas, kurios yra pavojingos mūsų sveikatai.

Stengdamasi apsaugoti organizmą alergiškų žmonių imuninė sistema gamina antikūnus, vadinamus imunoglobulinu E. Šie antikūnai reaguoja su tam tikromis organizmo ląstelėmis, kurios išskiria chemines medžiagas į kraują kovai su alergenais.



GALIMI ALERGENAI

- **Įkvepiamieji:** namų dulkės (namų dulkių erkės), naminių gyvūnėlių nusilupusios odos (epidermio) dalelės, mikroskopiniai grybai, augalų žiedadulkės (medžių, varpinių žolių, kai kurių piktžolių).
- **Maisto:** bet kuris maisto produktas.
- **Kontaktiniai:** jie patenka per odą (metalai, kosmetika, vaistai, dažai, valikliai, plovikliai, audiniai).
- **Injekciniai:** vaistai, geliančių vabzdžių nuodai (bičių, vapsvų, širšių).

SIMPTOMAI

- varvanti/užsikimšusi nosis;
- ašarojančios/niežtinčios akys;
- patinę akių vokai;
- vargina nosies niežulys, perštėjimas;
- kartojasi čiaudulys;
- kosulys;
- dusulys ar švokštimas;
- nuolatinis sausas, niežintis bėrimas;
- skrandžio skausmai;
- pykinimas ar vėmimas...



Planuojant mitybos racioną svarbu atkreipti dėmesį į alergenų aktyvumą. Nėštumo metu maistas nėra griežtai ribojamas, tačiau turi būti įvairus, negalima piktnaudžiauti dažniausiai alergizuojančiais maisto produktais.

Itin alergizuojantys produktai: kiaušiniai, žuvis, mėsos sultiniai, jūros produktai, ikrai, kviečiai, rugiai, braškės, žemuogės, pipirai, pomidorai, morkos, citrusai, kiviai, ananasai, melionai, persimonai, granatai, kakava, riešutai, medus, grybai, šokoladas, kava.

Vidutiniškai alergizuojantys produktai: grynas pienas, pieno produktai, vištiena, jautiena, ryžiai, avižos, žirniai, grikiiai, soja, pupos, burokėliai, bulvės, cukrus, bananai, persikai, abrikosai, vyšnios, erškėtuogės, bruknės, juodieji serbentai.

Silpną alerginę reakciją gali sukelti rūgusio pieno produktai, triušiena, arkliena, liesa kiauliena, kalakutiena, liesa aviena, žiediniai ir briuselio kopūstai, brokoliai, aguročiai, patisonai, agurkai, kukurūzai, miežiai, perlinės kruopos, žalios spalvos kriaušės ir obuoliai, žalumynai, geltonieji ir raudonieji serbentai.

Jei nustatyta alergija maistui:

- visada būtina išsiaiškinti maisto sudėtį;
- jeigu abejojate dėl alergeno būvimo produkte – nevalgykite;
- vengti alergiją sukeliančio maisto produkto, jo gaminių bei produktų, į kurių sudėtį įeina konkretus alergenas;
- turėti vaistus neatidėliotinai pagalbai (pvz. adrenalino – injekcijų formos);
- jeigu įvyko alerginė reakcija, skubiai kreiptis į gydytoją!

Jei kūdikis priklauso didelės rizikos grupei:

- reikia maitinti tik motinos pienu 4–6 mėn. arba hipoalerginiais mišiniais, jei mama neturi pieno;
- maitinančios mamos turi nevalgyti jokių riešutų ir kiaušinių, negerti karvės pieno (kartais prireikia ir labai griežtos dietos mamai);
- neduoti papildomų maisto produktų iki 4–6 gyvenimo mėn.;
- neduoti karvės pieno iki 1 metų, kiaušinių – iki 2 metų, riešutų ir žuvies – iki 3 metų amžiaus.