

ПРЕПОЗНАЈМО АМБРОЗИЈУ



Најновији подаци у свету говоре да сваки четврти становник планете пати од поленске алергије, а сваки осми је алергичан на полен амброзије. Забрињавајуће је што су ове бројке у порасту. Поленска грозница је алергијско обољење сезонског карактера изазвано поленима дрвећа, траве.

Класична поленска кијавица (алергијски ринитис) се јавља у пролеће, када цветају траве и друге биљке и када се у ваздуху налазе велике количине полена.

Бистри секрет из носа, пецкање у очима, кијање, свраб у носу - су неки од симптома полиозе (алергијске кијавице).

ИЗБЕГАВАЊЕ АМБРОЗИЈЕ

Избегавање полена амброзије је тешко, али праћење следећих савета Вам може бити од помоћи.

1. Пратите аерополенолошке извештаје и према њима организујте Вашу активност.
2. Остајање што је дуже могуће у затвореном простору током сезоне цветања амброзије, а кишне дане бирајте за шетњу.
3. Носите сунчане наочаре да би се заштитиле очи од полена (најбољи ефекат имају наочаре са штитницима са свих страна оквира).
4. Не косите травњак и остајте унутра када се то ради (ако не можете да избегнете кошење носите маску).
5. Редовно уређујте закоровљене површине.
6. Држите затворене прозоре у кући, а посебно у колима.
7. Идеално за хлађење и проветравање је употреба клима уређаја, јер ће то знатно смањити унос полена. Ако не можете приуштити кола са климом, размислите о уградњи филтера на систем за вентилацију.
8. Не боравите у парковима или на селу током сезоне цветања амброзије
9. Избегавајте шетњу поред и кроз закоровљене површине.
10. Планирајте свој одмор тако да избегнете сезону цветања амброзије (од средине јула до краја октобра)
11. Да бисте одстранили полен са косе, туширајте се кад дођете кући.
12. Често умивајте лице и очи.
13. Избегавајте сушење веша на отвореном.
14. Потражите савет лекара који лекови ће вам олакшати симптоме. Запамтите да већина лекова најбоље делује ако се примене пре него што се симптоми погоршају.

