

Žiedadulkių sezonas

Pavasaris yra vienas maloniausių ir gražiausių sezonų, tačiau šis metų laikas taip pat gali būti pavadintas – alergijų sezonu. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis apie 700 milijonų gyventojų kasmet kenčia nuo sezoninės alergijos. Lietuvoje šis susirgimas paveikia apie 20-30% populiacijos. Sergančiųjų alerginėmis ligomis daugėja visame pasaulyje.



Vienas dažniausių alergijos tipų yra alerginis rinitas (AR) arba šienligė. Šienligei būdingas vienas ar keli simptomai – čiaudulys, niežulys, nosies užgulimas ar vandeninga sloga. Alergija pasireiškia pacientams, kurių imuninė sistema gamina specifinius antikūnus bei imunoglobuliną E (IgE) prieš tam tikrus oro alergenų, pvz., žiedadulkes, namų dulkių erkutes, naminių gyvūnų odos ląsteles. Taip pat dažnai su alerginiu rinitu prasideda alerginis sezoninis konjunktyvitas – akies audinio uždegimas, pasireiškiantis paraudusiomis akimis, jų perštėjimu, niežuliu ir ašarojimu.

Kryžminės alerginės reakcijos

Kryžminės alerginės reakcijos – tai alerginės reakcijos, kurių metu tam tikri žiedadulkių baltymai atsikartoja maisto produktuose, nors baltymai augaluose ir nėra susiję botaniškai, jie yra panašūs struktūriškai. Pavyzdžiui, dažnai Šiaurės Europiečiai, kurie alergiški beržų žiedadulkėms, vėliau tampa alergiškais obuoliams, vyšnioms, kriaušėms ar lazdyno riešutams. Kryžminės reakcijos pasireiškia gana neįprastais simptomais – burnos ertmės perštėjimu, niežėjimu, užkimimu ar burnos ertmės patinimu. Tokios reakcijos pasireiškia suvalgius termiškai neapdorotus produktus, kuriems alergija dar nebuvo nustatyta.

Įdomūs faktai, susiję su alergijomis

- Kuo labiau išplėtota šalies ekonomika, tuo daugiau jos gyventojų serga alerginėmis ligomis.
- Neseniai Europoje atlikto tyrimo duomenimis, nuolatinio alerginio rinito simptomų turi apie 1 iš 8 suaugusių 18–65 metų amžiaus žmonių.
- Sezoniniu alerginiu rinitu (šienlige, polinoze) serga kas ketvirtas 13–21 metų jaunuolis. Tai yra daugiau kaip 9 mln. pasaulio gyventojų.
- Europos alergologijos ir klinikinės imunologijos akademija (EAACI), atsižvelgdama į epidemiologines tendencijas, mano, kad anksčiau nei po 15 m. daugiau nei pusė Europos gyventojų kentės nuo vienos ar kitos alerginės ligos.
- Daugėja mokslinių įrodymų, kad spartėjanti urbanizacija, kombinuotas ir genetiškai modifikuotas maistas, sintetiniai maisto priedai ir papildai, agresyviai veikiantys odą cheminiai junginiai didina riziką sirgti alergija.



Rekomendacijos alergiškiems žmonėms, kaip sumažinti žiedadulkių poveikį sveikatai:

- Venkite lankytis parkuose, soduose, vietovėse, kur daug augalijos; jei įmanoma, venkite tiesioginio kontakto su augalais.
- Važiuodami automobiliu laikykite uždarytus langus, vėdinimui naudokite oro kondicionavimo sistemą. Rekomenduojama atsisakyti kelionių motociklais, dviračiais.

- Likite patalpose vidurdienio ir popietės valandomis, nes tai laikas, kai žiedadulkių koncentracija ore didžiausia. Mažiausi žiedadulkių krūviai tikėtini ryte, nuo ketvirtos iki šeštos valandos.
- Jei laikote naminius gyvūnus, kurie leidžia laiką lauke, prieš parsivesdami į patalpą išsukuokite juos.
- Patalpas vėdinkite iš ryto, o naktį langus laikykite uždarytus. Įsirenkite nuo žiedadulkių saugančias apsaugas – jos dažniausiai montuojamos į orlaides ar langus, kad žydėjimo metu būtų galima išvėdinti patalpas, pagerinti oro kokybę namuose ir būtų išvengta alergenų. Nuo žiedadulkių apsaugančiose orlaidėse yra įmontuoti specialūs keičiamieji filtrai, kurie sulaiko ore sklendančias žiedadulkes ir į pastato vidų praleidžia švarų orą. Galima įsigyti orlaidžių su filtravimo sistema, sulaikančia tiek žiedadulkes, tiek lauko dulkes. Taip pat galima rinktis langus su antialerginėmis orlaidėmis. Šioms orlaidėms gaminti naudojamas Europos centro alergijos tyrimų fondo (ECARF) sertifikuotas antialerginis tinklelis (efektyvumas nuo 90 proc.), kuris sulaiko žiedadulkes ir padeda apsaugoti namus nuo nepageidaujamų alergenų iš išorės. Šie tinkleliai montuojami ir į langus.
- Prieš išeidami į lauką patepkite nosies landas tepalu – tai apsunkins žiedadulkių patekimą į nosį, arba dėvėkite apsauginę veido kaukę. Lauke būkite su akiniais nuo saulės – taip mažiau žiedadulkių pateks ant akių paviršiaus. Apsisaugoti padeda ir galvos apdangalas, įėjus į patalpą jį reikėtų nusiimti.
- Grįžę iš lauko nusiplaukite veidą ir rankas, pagal galimybes nusiprauskite po dušu ir išsitrinkite plaukus. Naudojamos kosmetinės odos ir plaukų priežiūros priemonės tarsi magnetas pritraukia žiedadulkes, todėl ant odos ir plaukų nusėda alergenai ir juos parsinešame į namus.
- Kasdien keiskite drabužius. Atlikti tyrimai rodo, kad žiedadulkių sezono metu ant lauke dėvimų marškinėlių per dieną nusėda septyni milijonai žiedadulkių. Dažniau skalbdami ir keisdami drabužius sumažinsite alergenų kiekį jus supančioje aplinkoje, mat skalbiant nuo audinių pašalinama 99,9 proc. žiedadulkių. Drabužių nedžiovinkite lauke.
- Nepamirškite su savimi turėti gydytojo paskirtus vaistus.

Informaciją paruošė: visuomenės sveikatos specialistė Audra Bertašienė (naudota medžiaga <https://www.pixabay.com>)