

Liječenje

Liječenje je individualno i simptomatsko. U slučaju težih alergijskih reakcija praćenih otežanim disanjem potrebno je potražiti pomoć ljekara.

Kako pripremiti organizam za novu sezonu proljetnih alergija?

Uz savremenu terapiju i provođenje mjera prevencije značajno se može poboljšati kvalitet života osobama sklonim alergijskim reakcijama.

Potrebno je jačati imunitet (pravilna prehrana, redovna fizička aktivnost, dovoljno sna, izbjegavati pušenje, alkohol, stres).

U tretiranju alergija preporučuju se i vitaminsko biljne kombinacije, koje djeluju na suzbijanje simptoma alergije i jačanje imunološkog sistema, kao što su:

- vitamin C,
- kvercetin ili biljni flavonoidi,
- vitamin D, cink, selen;
- đumbir,
- ulje čurekota ili crnog kima,
- zeleni čaj,
- astragalus/ kozlinac.



INSTITUT ZA ZDRAVLJE
I SIGURNOST HRANE

Dodatne informacije vezane za ovu temu dostupne su na web stranici Instituta:

www.inz.ba

Institut za zdravlje i sigurnost hrane Zenica kontinuirano provodi mjerenje koncentracije polena u zraku i redovno putem sedmičnih izvještaja obavještava javnost o tome.

Polenske alergije

**KAKO
OJAČATI
ORGANIZAM**
i boriti se protiv
simptoma alergije



www.inz.ba



INSTITUT ZA ZDRAVLJE
I SIGURNOST HRANE

Šta je polenska alergija?

Polenska alergija je burna reakcija organizma na prisustvo određenih alergena iz različitih biljaka koje imunološki sistem prepoznaje kao štetne i nastoji se od njih odbraniti.

Alergija svojim neugodnim simptomima narušava kvalitet života uzrokujući povećan broj dana izostanaka sa posla, smanjenu koncentraciju i pamćenje. Djeca koja boluju od alergija imaju znatno lošije rezultate u školi u vrijeme polinacije alergena na koje su osjetljivi.

Najčešći uzrok alergijskih bolesti, prije svega dišnog sistema, je polen, koji je ujedno i najsnažniji prirodni alergen.

Najčešći inhalacioni alergeni su: polen trava, drveća i korova; grinje, perut životinja (sitne ljuspice kože ili dlake); buđ- oslobađa spore koje kasnije udišemo.

Postoje tri grupacije biljaka koje ispuštaju polen i izazivaju alergijsku reakciju:



Tipični simptomi polenskih alergija

- Alergijski konjuktivitis (svrbež i suzenje očiju)
- Alergijski rinitis (curenje iz nosa, začepljen nos tokom cijele sezone)
- Astma
- Svrab na koži i/ili osip na koži (npr. koprivnjača ili neurodermatitis)

Mjere prevencije

- Pratiti izvještaj o vrijednostima koncentracije polena u zraku, informisati se o koncentraciji polenskih alergena (www.inz.ba).
- Ako su koncentracije polena visoke ili vrlo visoke, potrebno je izbjegavati odlazak u prirodu za vrijeme vedrog i vjetrovitog dana u jutarnjim i ranim poslijepodnevним satima.
- U vrijeme jake polenske aktivnosti treba držati zatvorene prozore stana ili automobila.
- Provjetravanje prostora u kojem se boravi kada je najmanja prisutnost polena u zraku a to je tokom noći (od 22 do 06 sati).
- Za odlazak u prirodu izabrati dan nakon kiše.
- Izbjegavati svježe pokošenu travu ili šetnje u parkovima gdje se provodi košenje.
- Presvlačenje odjeće kako bi spriječili unošenje polena u boravišni prostor.
- Preporučuje se tuširanje i pranje kose svaku večer, jer se polenova zrna skupljaju na vlasima kose.
- Četkati i redovno održavati higijenu kućnih ljubimaca.