31 Μαρτίου 2014

9 συμβουλές για να νικήσετε φέτος τις αλλεργίες

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Η άνοιξη μπήκε για τα καλά και μαζί της έφτασαν και οι πρώτες αλλεργίες. Δείτε, τι πρέπει να κάνετε για να μην χάσετε την πιο όμορφη εποχή του χρόνου με δακρυσμένα μάτια και χαρτομάντηλα στη μύτη.

Ήρθε η εποχή που κάποιοι περιμένουν με ανυπομονησία για να φορέσουν τα πρώτα καλοκαιρινά, ενώ την ίδια στιγμή κάποιοι άλλοι τρέμουν την άφιξή της, καθώς μαζί τις έρχονται και οι βασανιστικές αλλεργίες. Το φτέρνισμα, η αλλεργική ρινίτιδα, η μύτη που τρέχει, τα μάτια που δακρύζουν και η φαγούρα στο λαιμό και τα αυτιά, είναι μερικά από τα συμπτώματα που εμφανίζουν όσοι δεν αγαπούν καθόλου την άνοιξη. Ακολουθούν 9 τρόποι, από την ιστοσελίδα του CNN, για να το καταφέρετε φέτος και να μη γίνετε αιχμάλωτοι της γύρης.

1. Πάρτε τα φάρμακα σας πριν να είναι αργά

Τα φάρμακα που λαμβάνουν οι περισσότεροι για να αντιμετωπίζουν τις αλλεργίες είναι τα αντισταμινικά. Αν έχετε κάθε χρόνο ραντεβού με τις αλλεργίες και γνωρίζετε περίπου πότε εμφανίζονται, λειτουργήστε προληπτικά και πάρτε τα

αντισταμινικά πριν τα συμπτώματα και θα ρίξετε σημαντικά την ένταση τους.

2. Κρατήστε τα αλλεργιογόνα εκτός σπιτιού

Νωρίς κάθε άνοιξη, η ατμόσφαιρα γεμίζει γύρη και σπόρους μούχλας, ενώ όσο μπαίνουμε πιο βαθιά στην άνοιξη τα επίπεδα αυτών αυξάνονται στον αέρα. Να θυμάστε λοιπόν, να κλείνετε τις πόρτες και τα παράθυρα σε σπίτι και αυτοκίνητο για να διατηρείτε τουλάχιστον και στο μέτρο του δυνατού, καθαρό τον αέρα που αναπνέετε.

3. Προστατεύετε εσείς οι ίδιοι τον εαυτό σας

Υπάρχουν πολλές διαθέσιμες ιστοσελίδες που θα σας διαφωτίσουν για τα επίπεδα γύρης και μούχλας στην ατμοσφαιρα, στην περιοχή που βρίσκεστε, ενώ ανάλογες πληροφορίες θα βρείτε και σε δελτία καιρού. Σε κάθε περίπτωση, καλό είναι να έχετε γνώση των ημερών που η γύρη είναι στα υψηλότερα επίπεδα, όπως είναι η ζεστές και ξηρές μέρες, ώστε να φροντίσετε να μην εκτεθείτε πολύ σε αυτή.

4. Διατηρείτε το σπίτι καθαρό

Καθαρίζετε συχνά ώστε να μειώσετε στο ελάχιστο δυνατό τα ποσοστά των αλλεργιογόνων, που αναπόφευκτα εισέρχονται στο σπίτι με κάθε δυνατό τρόπο. Πλένετε συχνά και επιμελώς τα ρούχα και διορθώστε τυχόν διαρροές, για να μην έχετε φαινόμενα της- επίσης αλλεργιογόνας- μούχλας.

5. Καθαρίζετε τη μύτη σας

Οι συχνές πλύσεις της ρινικής κοιλότητας με θαλασσινό νερό βοηθάνε πάντα στην ανακούφιση από τα αλλεργικά συμπτώματα. Μην χρησιμοποιείτε όμως νερό από τη βρύση για τον καθαρισμό της μύτης, αν δεν έχετε θαλασσινό νερό. Εναλλακτικά χρησιμοποιήστε αποσταγμένο ή αποστειρωμένο νερό.

6. Γνωρίζετε τις τροφές που είστε αλλεργικοί

Όσοι έχουν αλλεργία στην ανοιξιάτικη γύρη είναι πιθανό να παρουσιάζουν αλλεργίες και σε κάποια φρούτα και λαχανικά, που περιέχουν αντίστοιχες πρωτεΐνες με τη γύρη. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας για τυχόν σχετικές με τη γύρη αλλεργίες και αποκλείστε τις –μερικώς ή όλικώς- από τη διατροφή σας.

7. Εμβολιαστείτε

Για μεγαλύτερης διάρκειας ανακούφιση από τα αλλεργικά συμπτώματα, συμβουλευτείτε το γιατρό σας για τα εμβόλια που μπορείτε να κάνετε, ώστε να

θωρακίσετε καλύτερα τον οργανισμό σας. Τέτοιου είδους θεραπείες διαρκούν συνήθως τουλάχιστον 3 χρόνια, αλλά η δράση των εμβολίων κρατάει και μετά το πέρας της θεραπείας.

8. Λαμβάνετε βιταμίνη C

Τα αλλεργιογόνα προκαλούν την αυξημένη παραγωγή της ισταμίνης στον οργανισμό, που είναι η υπεύθυνη ουσία για τα εποχιακά δάκρυα, τις μύξες και τα λοιπά συμπτώματα. Η κατανάλωση σε μεγαλύτερες δόσεις της βιταμίνης C εμποδίζει την αρχική παραγωγή της ισταμίνης, εν αντιθέσει με τα φάρμακα που την αντιμετωπίζουν, αφού έχει παραχθεί στον οργανισμό.

9. Προσέχετε τη διατροφή σας

Η διατροφή παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στη γενικότερη κατάσταση του οργανισμού και συνεπώς και στις αλλεργίες. Έρευνες στην Κρήτη, έχουν δείξει πως παιδιά που ακολουθούσαν τη μεσογειακή διατροφή, είχαν καλύτερη προστασία απέναντι σε φαινόμενα άσθματος και αλλεργιών. Τα φρούτα και λαχανικά, παρέχουν στο σώμα τα θρεπτικά στοιχεία που έχει ανάγκη για να έχει ένα γερό ανοσοποιητικό και να αντιμετωπίζει καλύτερα και πιο αποτελεσματικά τα εποχιακά αλλεργιογόνα.

Πηγή: clickatlife.gr