4 Απριλίου 2016

Απρόσμενοι παράγοντες που επιδεινώνουν τις εποχιακές αλλεργίες

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Παράξενες Συνήθειες

Εάν πάσχετε από εποχιακές αλλεργίες, τότε ταλαιπωρείστε από φαγούρα, φτερνίσματα και ρινική συμφόρηση. Ακόμα και τις ημέρες όπου η γύρη δεν είναι σε έξαρση, υπάρχουν κάποιες συνήθειες που μπορεί να κάνουν τα συμπτώματα σας χειρότερα.

Προσέξετε τα λαχανικά και τα φρούτα. Μερικά φρούτα και λαχανικά περιέχουν πρωτεΐνες παρόμοιες με αυτές που υπάρχουν στη γύρη, προκαλώντας αλλεργική αντίδραση. Για παράδειγμα, μέχρι και το 75% των ενηλίκων που πάσχει από αλλεργική ρινίτιδα, μπορεί να εμφανίσει κνησμό ή πρήξιμο όταν καταναλώσει μήλα, μπανάνες ή πεπόνι.

Προσέξετε όταν τρέχετε το πρωί. Τα επίπεδα γύρης είναι συνήθως υψηλότερα το πρωί από ό,τι το μεσημέρι. Οπότε αν σχεδιάζετε να τρέξετε σε εξωτερικό χώρο, καλό είναι να περιμένετε μέχρι να μεσημεριάσει. Επίσης, είναι σημαντικό να αλλάξετε τα ρούχα σας και να κάνετε ένα ντους, με το που τελειώσετε το τζόκινγκ, ειδικά αν έχετε τρέξει σε μέρη που υπάρχει αρκετή γύρη.

Προσέξετε το κόκκινο κρασί. Ένα ποτήρι κόκκινο κρασί μπορεί να σας βοηθήσει να χαλαρώσετε, αλλά δεν θα μειώσει τα συμπτώματα της αλλεργίας σας. Το αλκοόλ είναι αγγειοδιασταλτικό, που σημαίνει ότι μπορεί να επιδεινώσει τη καταρροή και τη ρινική συμφόρηση. Και ενώ όλα τα αλκοολούχα ποτά μπορούν να χειροτερέψουν τις αλλεργίες, το κρασί είναι μια επιπλέον γροθιά, διότι περιέχει θειώδη άλατα, τα οποία μπορεί να προκαλέσουν σε ορισμένα άτομα μια αλλεργική αντίδραση.

Προσέξετε τους φακούς επαφής. Η γύρη και η σκόνη μπορεί να κολλήσουν στους φακούς επαφής, δημιουργώντας φαγούρα στα μάτια. Έτσι αν φοράτε φακούς και πρήζονται συχνά τα μάτια σας, προτιμήστε για λίγο καιρό τα γυαλιά σας.

Προσέξετε τις πισίνες. Το χλώριο μπορεί να στεγνώσει το δέρμα σας και να ερεθίσει τους αεραγωγούς, επιδίνοντας έτσι τα συμπτώματα της αλλεργίας, όπως είναι ο κνησμός, ο βήχας και η ρινική συμφόρηση. Τα καλά νέα είναι ότι ο γιατρός σας μπορεί να σας βοηθήσει με τις αλλεργίες, ώστε να μην αποχωριστείτε το κολύμπι.

Προσέξετε τα αποσυμφορητικά. Το ρινικό σπρέι συνήθως σας βοηθάει να αναπνέετε καλύτερα. Όμως, αν κάνετε υπερβολική χρήση, τότε μπορεί να χειροτερέψουν τα συμπτώματα, αντί να καλυτερέψουν. Εάν σας ταλαιπωρούν οι αλλεργίες πάρα πολύ καιρό, τότε να επισκεφτείτε τον αλλεργιολόγο σας, ώστε να σας δώσει την κατάλληλη θεραπεία.

Πηγή: jenny.gr