

Środa z Profilaktyką - Alergia pod kontrolą. Astma i alergia, wczesna diagnoza i identyfikacja alergenów.

Nieleczona alergia może prowadzić do astmy. Sprawdź, co warto o nich wiedzieć! Alergia uznawana jest za chorobę cywilizacyjną. W Polsce na alergię choruje około 12 mln osób, a ponad 4 mln walczy z astmą. Alergia może objawiać się w różny sposób i powodować: - atopowe zapalenie skóry - katar - biegunkę - atakować układ oddechowy, dając objawy astmy. Alergia może także wywołać wstrząs anafilaktyczny, który jest groźny dla życia. Profilaktyka alergii Podstawą profilaktyki alergii jest unikanie kontaktu z alergenem. Nie zawsze jest to możliwe. Dlatego warto znać metody ograniczania alergenów w otoczeniu, w którym przebywamy. Jeśli masz uczulenie na pyłki, to: - unikaj spacerów w dni o wysokim stężeniu pyłków - śpij przy zamkniętych oknach – w trakcie pylenia - noś okulary przeciwsłoneczne - zmień ubranie po spacerze - nie susz ubrań na dworze - unikaj jazdy samochodem przy otwartym oknie. Jeśli masz uczulenie na pleśń, to: unikaj miejsc i usuwaj z otoczenia rzeczy z widocznym nalotem pleśni zapewnij prawidłową wentylację pomieszczeń, utrzymuj w nich niską wilgotność unikaj prac w ogrodzie (grabienie liści, koszenie trawy). Jeśli masz uczulenie na roztocza, to: utrzymuj w domu temperaturę poniżej 22°C utrzymuj w domu wilgotność pomiędzy 40- 45% odkurzaj odkurzaczem z filtrem wysokiej efektywności HEPA regularnie pierz pościel stosuj materace z gąbki, które można zimą mrozić na dworze a latem suszyć na słońcu unikaj przedmiotów, na których gromadzi się kurz (dywany, zasłony, tapicerowane meble) często wietrz sypialnię i pościel. Astma – objawy Astma objawia się: dusznością (trudności w oddychaniu) suchym kaszlem świstami oddechowymi uciskiem w klatce piersiowej. Objawy te mogą być wywołane lub nasilone przez: przeziębienie grype, zanieczyszczenie powietrza dym papierosowy zimne powietrze uprawianie sportu opary środków chemicznych w powietrzu (np. farb i rozpuszczalników) perfumy. Co robić podczas ataku astmy? Jeśli jesteś świadkiem ataku astmy: zachowaj spokój i postaraj się uspokoić chorego pomóż mu znaleźć pozycję, w której czuje się najlepiej poluzuj choremu ubranie poproś go o powolne i głębokie oddychanie zapytaj chorego, czy i gdzie ma leki, pomóż mu je wziąć jeśli nie ma leków, nie podawaj mu żadnych na własną rękę i zadzwoń do jego lekarza prowadzącego w sytuacji zagrożenia życia – wezwij pomoc. Zobacz więcej w raporcie NFZ o Astmie TUTAJ!