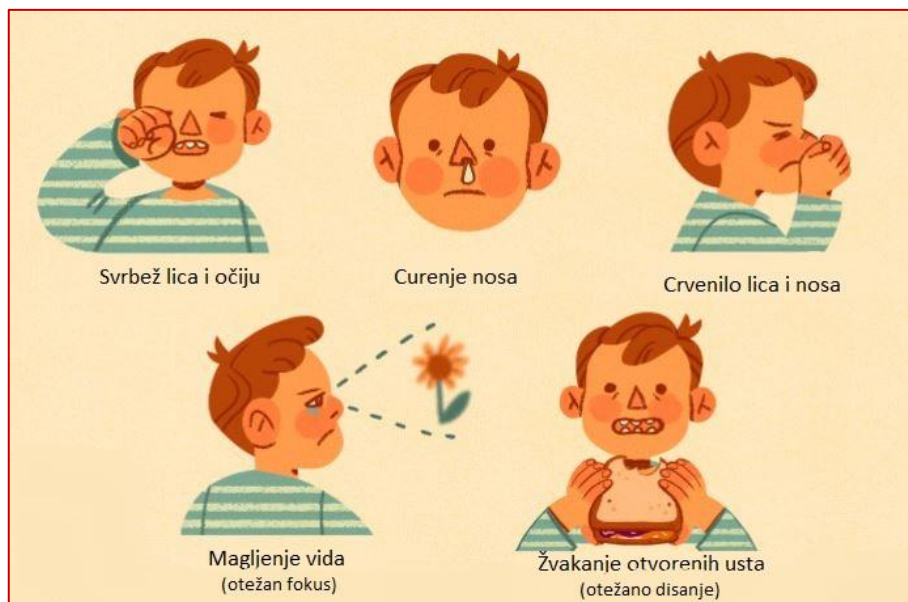




PROLJETNE ALERGIJE

U proljeće, zbog visoke koncentracije peludnih zrnaca u zraku, najjače je izražena peludna hunjavica ili sezonski alergijski rinitis.

Simptomi



Potražiti **savjet liječnika** ukoliko Vaše dijete počne:

- otežano disati
- osjećati stezanje u prsima
- hroptati, piskati, imati sipnju „weezing“ (visoki zviždeći zvuk koji proizvodi zrak koji se pokušava probiti u njegova pluća i iz njih)
- osjećati umor
- reći da ga „boli“ prsni koš
- biti sklono izbjegavanju tjelesnih aktivnosti (starija djeca)
- imati poteškoća pri spavanju uslijed noćnog kašlja ili otežanog disanja

Što činiti da se smanji izloženost alergenima:

- redovito pratiti bio prognozu i peludni kalendar (NZJZ dr. Andrija Štampar)
 - 0.00-1.9 | Niska samo izuzetno osjetljive osobe imati će tegobe
 - 2.00-5.9 | Umjerena većina alergičnih osoba imati će tegobe
 - 6.00-11.9 | Visoka >12 | Vrlo visoka sve alergične osobe imati će tegobe
 - Nema peludi
 - Nema podataka
- za vrijeme cvatnje biljaka držati zatvorene prozore stana i automobila za vrijeme vožnje
- izbjegavati boravak i fizičku aktivnost u području bujne vegetacije za vrijeme visoke koncentracije peludi u zraku (od 5-10 sati ujutro)
- izbjegavati jutarnje provjetravanje prostorija kada je koncentracija peludi najviša
- prostorije u kojima boravimo provjetravati kratko i u poslijepodnevni satima
- korisno je ugraditi klima uređaj jer on smanjuje količinu peludi za 90%
- odjeću sušiti u stanu ili u sušilici za rublje kako bi izbjegli unošenje neželjene količine peludi u stambene prostorije
- boravak u prirodi odgoditi za kasno poslijepodne ili večer
- za vrijeme suhih i vjetrovitih dana izlaske izvan kuće ili stana reducirati na najmanju moguću mjeru
- kosu prati svako večer jer se peludna zrnca skupljaju na vlasima kose
- izbjegavati pušenje, sprejeve i slične iritanse jer pogoršavaju simptome alergije