



Πριν βιαστείτε να πανηγυρίσετε για το τέλος του χειμώνα και τον ερχομό της άνοιξης, σκεφτείτε τις αλλεργίες που συνοδεύουν τη συγκεκριμένη εποχή του χρόνου. ...

Καταρροή, φαγούρα στα μάτια, απανωτά φταρνίσματα είναι μερικά από τα ενοχλητικά συμπτώματα της εποχικής αλλεργίας.

Αν γνωρίζετε ότι είστε αλλεργικοί στη γύρη και αντιμετωπίζετε κάθε άνοιξη τα συμπτώματα, είναι σημαντικό να γνωρίζετε τα εξής:

- Ξεκινήστε την αγωγή για την αλλεργία 2-3 εβδομάδες πριν το διάστημα που υπολογίζετε ότι θα αρχίσουν να σας ταλαιπωρούν τα συμπτώματα. Να θυμάστε ότι η έναρξη της εποχής της αλλεργίας εξαρτάται από το μέρος που ζείτε. Η έγκαιρη έναρξη της θεραπείας βοηθά στον καλύτερο έλεγχο των συμπτωμάτων.
- Εάν είστε αλλεργικοί στη γύρη, λάβετε μέτρα για να την κρατήσετε μακριά από το σπίτι, το αυτοκίνητο και τα ρούχα σας, και φυσικά από τα μαλλιά, τη μύτη και τα μάτια σας. Είναι σημαντικό να διατηρείτε κλειστά τα παράθυρα του σπιτιού και του αυτοκινήτου κατά την περίοδο έξαρσης των αλλεργιών.
- Όταν επιστρέψετε στο σπίτι, βγάξτε τα παπούτσια σας και πλένετε τα ρούχα για να απομακρύνετε τη γύρη.
- Είναι σημαντικό να κάνετε μπάνιο και να λούζετε τα μαλλιά σας πριν τον ύπνο, ώστε να μην μεταφέρεται η γύρη στο κρεβάτι.

Αν τα παραπάνω δεν σας βοηθούν να μετριάσετε τα συμπτώματα, συμβουλευτείτε αλλεργιολόγο προκειμένου να δείτε ποιες εναλλακτικές υπάρχουν.