



Άνοιξη σημαίνει λουλούδια και ανθισμένα δέντρα. Και αν είστε ένας από τα εκατομμύρια των ανθρώπων που έχουν εποχιακές αλλεργίες, Άνοιξη σημαίνει, ...

επίσης, φτέρνισμα, μούκωμα (ρινική συμφόρηση), συνάχι (ρινική καταρροή) και άλλα ενοχλητικά συμπτώματα.

Οι εποχιακές αλλεργίες (όπως η αλλεργική ρινίτιδα) μπορεί να σας προκαλέσουν δυσφορία στην καθημερινότητά σας. Αλλά προτού φτάσετε σε απόγνωση πριν καλά-καλά να μπει η Άνοιξη, δοκιμάστε τις ακόλουθες απλές στρατηγικές, για να μειώσετε και να θέσετε υπό έλεγχο φέτος τις εποχιακές σας αλλεργίες:

Μειώστε την έκθεσή σας σε αλλεργιογόνες ουσίες

Για να μειώσετε την έκθεσή σας στις ουσίες που προκαλούν συμπτώματα αλλεργίας την Άνοιξη...

Μείνετε σε κλειστούς χώρους κατά τις ξηρές και με αρκετούς ανέμους ημέρες. Η καλύτερη στιγμή για να βγείτε έξω είναι μετά από μια καλή βροχή, η οποία θα έχει καθαρίσει την ατμόσφαιρά από τη γύρη.

Μειώστε στο ελάχιστο τις εργασίες με φυτά και γλάστρες στο μπαλκόνι και στην αυλή. Οι δουλειές κηπουρικής ανασκούν τα αλλεργιογόνα που έχουν καθίσει στο έδαφος και στα φύλλα των φυτών.

Μόλις επιστρέψετε στο σπίτι από έξω, βγάλτε τα ρούχα σας αμέσως και κάντε ένα γρήγορο ντους για να ξεπλύνετε τη γύρη από το δέρμα και τα μαλλιά σας. Τα ρούχα αυτά μην τα κρατάτε στον ίδιο χώρο του σπιτιού που κινείστε κι εσείς και ειδικά στην κρεβατοκάμαρα όπου κοιμάστε το βράδυ.

Προσπαθήστε να στεγνώσετε τα ρούχα, τις πετσέτες και τα σεντόνια που πλένετε σε στεγνωτήριο και όχι να τα αφήνετε έξω, όπου, όντας βρεγμένα, μαζεύουν πιο εύκολα και σε μεγαλύτερες ποσότητες γύρη από την ατμόσφαιρα.

Προμηθευτείτε μια μάσκα για να προστατεύσετε την μύτη και το στόμα σας από τη γύρη, όταν είστε έξω.

Επιπλέον μέτρα, όταν τα επίπεδα γύρης στην ατμόσφαιρα είναι υψηλά...

Αρχίστε να παίρνετε τα φάρμακα που ενδεχομένως σας έχει συστήσει ο γιατρός σας για την καταπολέμηση της αλλεργίας, πριν από την έναρξη των συμπτωμάτων σας.

Κλείστε τις πόρτες και τα παράθυρα το βράδυ, ή οποιαδήποτε άλλη στιγμή, όταν τα επίπεδα γύρης είναι υψηλά.

Αποφύγετε τις υπαίθριες δραστηριότητες νωρίς το πρωί, όταν τα επίπεδα γύρης

είναι υψηλότερα.

Κρατήστε την εσωτερική ατμόσφαιρα του σπιτιού καθαρή

Δεν υπάρχει κανένα "θαυματουργό" προϊόν που μπορεί να εξαλείψει όλα τα αλλεργιογόνα από τον αέρα στο σπίτι σας, αλλά μπορείτε να κάνετε τα ακόλουθα: Χρησιμοποιήστε τον κλιματισμό στο σπίτι (και στο αυτοκίνητό σας). Τα κλιματιστικά περιέχουν φίλτρα που συγκρατούν αρκετό ποσοστό από την γύρη στο εξωτερικό περιβάλλον.

Βάλτε φίλτρα υψηλής απόδοσης στο κλιματιστικό και φροντίστε να τα καθαρίζετε πολύ συχνά καθ' όλη τη διάρκεια της Άνοιξης.

Προμηθευτείτε έναν αφυγραντήρα, για να διατηρήσετε τον εσωτερικό αέρα στο σπίτι πιο ξηρό.

Χρησιμοποιήστε ένα φορητό φίλτρο αέρα υψηλής απόδοσης (HEPA) στην κρεβατοκάμαρά σας.

Καθαρίστε τα πατώματα στο σπίτι συχνά με ηλεκτρική σκούπα που έχει φίλτρο τύπου HEPA.

Φάρμακα κατά των αλλεργιών

Διάφοροι τύποι φαρμάκων χωρίς συνταγή μπορεί να βοηθήσουν με τα συμπτώματα της αλλεργίας:

Αντιισταμινικά που λαμβάνονται από το στόμα. Τα αντιισταμινικά μπορεί να σας βοηθήσουν στην ανακούφιση από το φτέρνισμα, τη φαγούρα, τη ρινική καταρροή και τα υγρά μάτια. Αυτά τα φάρμακα περιέχουν λοραταδίνη, σετιριζίνη και φεξοφенаδίνη.

Αποσυμφορητικά. Τέτοια χάπια, όπως αυτά που περιέχουν ψευδοεφεδρίνη, μπορεί να σας προσφέρουν μια προσωρινή ανακούφιση από την ρινική συμφόρηση. Τα αποσυμφορητικά υπάρχουν, επίσης, σε μορφή ρινικού σπρέι και περιέχουν οξυμεταζολίνη και φαινυλεφρίνη. Τα ρινικά αποσυμφορητικά πρέπει να τα χρησιμοποιείτε μόνο για λίγες συνεχείς ημέρες κάθε φορά. Αν τα χρησιμοποιείτε για μεγάλα χρονικά διαστήματα μπορεί να επιδεινώσετε τα πραγματικά συμπτώματα.

Ρινικό σπρέι. Τα ρινικά σπρέι νατρίου μπορεί να ανακουφίσουν τα συμπτώματα αλλεργίας και δεν έχουν σοβαρές παρενέργειες, αν και είναι πιο αποτελεσματικά αν αρχίσετε να τα χρησιμοποιείτε προτού εμφανιστούν τα πρώτα συμπτώματα από αλλεργίες.

Συνδυασμός φαρμάκων. Ορισμένα φάρμακα αλλεργίας συνδυάζουν ένα αντιισταμινικό με ένα αποσυμφορητικό. Τέτοια παραδείγματα περιλαμβάνουν τον συνδυασμό λοραταδίνης-ψευδοεφεδρίνης και φεξοφенаδίνης-ψευδοεφεδρίνης.

Να ξεπλένετε τακτικά τα ιγμόρεια σας

Το να καθαρίζετε τις ρινικές σας διόδους με αλατούχο διάλυμα είναι μια γρήγορη, φθηνή και αποτελεσματική λύση για την ανακούφιση της ρινικής συμφόρησης. Το ξέπλυμα απομακρύνει μαζί με τη βλέννα και τα αλλεργιογόνα από την μύτη σας.