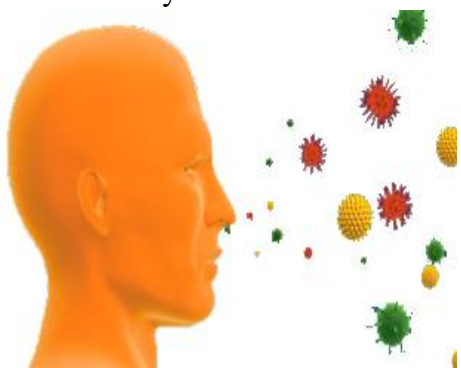


Svetový deň alergií

Od roku 2005 si 8. júla pripomíname Svetový deň alergií.

Jeho hlavnou myšlienkou je zvýšenie informovanosti a vzdelávania o alergiách s cieľom podporiť prevenciu znižovaním alergénov, zabezpečiť požadovanú zdravotnú starostlivosť a účinnú liečbu. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO), alergické ochorenia sú štvrté najčastejšie sa vyskytujúce na svete a predstavujú tak spoločenskú ako aj ekonomickú záťaž v oblasti kvality života.



Čo je to alergia?

Alergia je neprimeraná obranná reakcia imunitného systému nášho organizmu na látky z okolitého prostredia. Látky, ktoré u citlivého jedinca vyvolávajú tieto prehnane obranné reakcie (spúšťajú alergickú reakciu) nazývame alergény. Sú to často látky, ktoré zdravému človeku neškodia. Pri alergickej reakcii organizmus reaguje vyplavením zvýšeného množstva histamínu, ktorý je potom zodpovedný za alergické príznaky.

Podľa doteraz zverejnených prieskumov sa na Slovensku za posledných sto rokov počet alergikov zvýšil z pol percenta populácie na viac ako 40%.

Súhrn odporúčaných opatrení pre úpravu domáceho prostredia a používanie vhodných produktov pre alergikov

- páperové prikrývky a vankúše nahradte výrobkami z dutého vlákna, ktoré sa dajú prať na viac než 60 °C,
- obliečky perte minimálne 1 x za 14 dní, prikrývky a vankúše 1 x za 3 mesiace,
- na pranie bielizne používajte ekologické neдрáždivé pracie prostriedky,
- najlepšie všetky lôžkoviny, minimálne však matrace, ktoré sa nedajú prať, uzavrite do protiroztočových bariérových poťahov,
- z lôžka detí odstráňte plyšové hračky,
- pokiaľ je to možné v celom byte odstráňte koberce, závesy, prehozy a ostatné textilie, na ktorých sa usadzuje prach,
- vysávač voľte s vysokou účinnosťou filtrácie a „bezpečnou“ manipuláciou s nečistotami,
- nábytok a podlahy čistite navlhko, aby ste predišli víreniu prachu,
- čističky vzduchu používajte samostatne (bez zvlhčovačov) s účinným HEPA filtrom,
- v peľovej sezóne používajte ochrannú okennú sieť proti peľu,
- pri upratovaní by alergik/astmatik nemal byť prítomný, v prípade nutnosti použite ochrannú masku,
- z izby alergika odstráňte izbové kvety,
- alergikom sa neodporúča chovať akékoľvek zvieratá,
- vlhkosť v byte udržiavajte v rozmedzí 40 – 50 %, pri vyššej vlhkosti vznikajú ideálne podmienky k množeniu roztočov, plesní a ďalších mikroorganizmov, pri nižšej vlhkosti dochádza k vysúšaniu slizníc,
- tapety nahradte maľbou, voľte farby, ktoré neumožňujú zachytávanie alergénov,
- používajte kozmetiku bez dráždivých prísad vhodnú pre reaktívnu pokožku,
- pre odstránenie chlóru z vody používajte sprchový filter.

Epidemiologické trendy ukazujú a predpovedajú, že v najbližších desaťročiach je možné očakávať približne u polovice európskej populácie počas života prejav určitej formy alergického ochorenia.

Aj preto sa diagnostike a liečbe tohto ochorenia venuje čoraz väčšia pozornosť.

RÚVZ Vranov nad Topľou
Viktória Veliká