

Šťastné a nealergické

Kýchate a slzíte počas Vianoc? Možno je na vine to, čo na nich máte najradšej.

Júlia Poláková

Foto: Shutterstock

Náš odborník

MUDr. Martin Lešťan

Stres, panika a nákupy na poslednú chvíľu sú strašiakmi sviatkov. Ale to skutočné peklo vás možno čaká až doma v pokoji, keď si položíte na stôl vianočnú ružu, zapálite sviečku a pustíte sa do zdobenia stromčeka. Hapčí? Je to pravda!

Zradné teplo domova

Áno, keď za oknami vidíte besniaci mráz, posledné, na čo myslíte, je prechádzka. No práve nedostatok čerstvého vzduchu môže zhoršiť alergikom zdravotný stav. „V uzavretých, zle vetraných a vlhkých priestoroch sa veľmi dobre darí plesniam aj roztočom. Tieto alergény potom zhoršia prejavy alergickej nádchy či prieduškovej astmy,“ potvrdzuje MUDr. Martin Lešťan účinky suchého vzduchu v prekúrených príbytkoch. Otvorte okno! Radšej sa na chvíľu poriadne naobliekajte alebo zalezte pod deku, ako by ste si mali sviatky pokaziť kýchaním, kašľaním a slzením. Ak máte okno v kúpeľni, vyvetrajte z času na čas aj tam. Alebo aspoň pustite ventilátor.

Tajomstvo vetrania

Vetranie v zime má svoje zásady. Čím je vonku chladnejšie, tým kratšie vetrajte. Ak mrzne, postačia tri minúty. Ak je vonkajšia teplota nad nulou, vetrajte asi päť minút. Ale nijaká vetračka, okno pekne dokorán! V zimných mesiacoch aspoň trikrát denne. Ideálne je, keď tak spravíte bezprostredne po zobudení. Popoludní zas po príchode domov a večer pred spaním.

Vyhýbajte sa dlhodobo otvorenej vetračke. Na stenách vychladnú miesta, kde sa bude zrážať vlhkosť a hrozia plesne. Myslite aj na to, že studený vzduch prináša so sebou do bytu prach a v mestách v zime aj smog. Keď bývate v blízkosti rušnej cesty, do miestnosti bezprostredne po vetraní nevstupujte. Počkajte aspoň pol hodiny, kým hladina aerosólov klesne.

Odzvonilo stromčeku?

Alergia na symbol Vianoc je síce veľmi zriedkavá, ale neznamená to, že vás nemôže postihnúť. V zahraničí ju označujú ako syndróm vianočného stromčeka. Jej zákernosť spočíva v tom, že pri bežnej prechádzke lesom vám ihličnany vôbec nemusia prekážať. Problém nastane až doma, keď vlhký stromček prinesiete do teplého prostredia a necháte ho dlhšie odložený. „Alergici, ktorých dráždi peľ ihličnatých stromov, nemávajú vo väčšine prípadov so živým stromčekom problém. Alergici na pleseň by si však mali radšej kúpiť umelý. Plesne sa môžu tvoriť na kôre aj na ihličí,“ dozvedáme sa od alergiológa Martina Lešťana. Keď už, alergikom odporúča zdobiť čerstvo spílený a suchší stromček. V opačnom prípade riskujú okrem zápalu očných spojoviek aj alergickú nádchu či astmu. Svrbenie a podráždenie pokožky zas môže vyvolať miazga na kôre.

Ruky preč!

Vedeli ste, že aj ruža vám môže vyvolať nepríjemnú kožnú reakciu? Podľa lekára problémy hrozia najmä štyridsiatim percentám alergikov na latex. Ide o skríženú reakciu, ku ktorej dochádza najčastejšie po priamom kontakte s vianočnou ružou. „Stačí, že zlomíte stonku či kvet a tekutina z rastliny sa vám dostane na pokožku alebo nebudaj na sliznicu,“ opisuje Martin Lešťan to, čo predchádza páleniu, začervenaniam a svrbeniu.

Bez plamienka?

Zapálili ste si voňavú sviečku? A čo arómolampy, bytové parfumy alebo elektrické osviežovače vzduchu? Tie vás nedráždia? Vonné látky, ktoré sa uvoľňujú do ovzdušia, nie sú pre citlivky. „Rôzne umelé vône či vonné sviečky môžu u alergikov spustiť kýchanie, výtok z nosa, svrbenie očí a podnebia úst. Dokážu dokonca spustiť záchvat prieduškovvej astmy,“ prekvapuje nás doktor Lešťan. Aby ste sa im ako alergik či astmatik vyhli, podrobne si preštudujte zloženie výrobku, ktorý hodláte páliť. Ak patrí do kategórie parfumovaných, nie je pre vás vhodný. Majte sa na pozore aj pri nevoňavých sviečkach, ktoré sú farbené a mohli by obsahovať dráždivé látky, ktoré sa horením dostávajú do ovzdušia.

Tričko aj gombík

Našli ste si pod stromčekom oblečenie? Hneď si ho aj vyskúšate, ale čo ak sa to vašej pokožke nebude páčiť? Aby ste nedopadli ako Lenka. Počas vianočných nákupov objavila v značkovom obchode skvelé tričko a vošla s ním do kabínky. „Pokožku mi po pár minútach

pokryli červené fláky, ktoré neskutočne svrbeli. Presne kopírovali obrysy trička,“ spomína na nepríjemný zážitok. Taká zákerná môže byť kontaktná alergia na kovy, v tomto prípade na tmavé farbivá, ktoré ich môžu obsahovať. Stačí nepatrný dotyk a koža sa bude brániť zápalom. Podráždia ju aj hodiny či gombík na rifliach.

Upratovacia čata

Komu sa chce na Štedrý deň upratovať? Alergikom na prach a roztoče sa musí. Nie je však prach ako prach, potvrdzuje Martin Lešťan: „Jeho zloženie závisí od zariadenia bytu, životného štýlu obyvateľov a ich záľub. Hlavnými alergénymi zložkami bytového prachu sú však výkaly roztočov a alergény domácich zvierat,“ ozrejmuje alergiológ. Radí, že najlepšie je upratovať denne. Najmä ak máte domáce zvieratko. Nevysávajte byt pri zatvorených oknách, ale vetrajte. Ak máte umelý stromček, skladujte ho v igelíte a vždy po sviatkoch meňte igelit za nový. Držte ho v pivnici, kde sa až tak nepráša. S domácim zvieratkom upratujte častejšie.

O krok vpred

Chystáte sa na návštevu k známym, do hotela alebo na chatu? Aj keď peľová sezóna nie je, do batožiny si určite pribalíte lieky, ktoré pravidelne užívate. „Ak ste prežili anafylaktický šok, skontrolujte dátum spotreby na adrenalínovom pere. Ak ste astmatik, nezabudnite na protizápalové a záchranné spreje,“ radí alergiológ a dodáva, že o skladbe domácej lekárničky na sviatky sa určite poraďte s lekárom. Pomôže vám aj s plánom, ako lieky užívať v krízových situáciách. „Lieky sú jedna vec. Oveľa dôležitejšie je predísť akútnym prejavom. Ako alergik by ste mali dobre poznať svoje spúšťače. V prvom rade sa im snažte vyhýbať,“ uzatvára Martin Lešťan.

Plôška

Keď chlad trápi

V zimnom období môžete zle reagovať aj na chlad. Nejde o alergiu v pravom zmysle slova. Telo nereaguje na konkrétny alergén, ale na fyzikálny podnet – v tomto prípade na chlad. Svrbenie pokožky, podráždenie slizníc a dýchacích ciest spôsobí vyplavený histamín. Lieky nepotrebuje, skúste sa radšej otužovať.

Zdravá rada

Zvýšená vlhkosť v miestnostiach je živnou pôdou pre plesne, príliš suchý vzduch vás zase núti viac kúriť, lebo je vám stále zima. Udržiavajte vlhkosť vzduchu v byte medzi

optimálnymi tridsiatimi a päťdesiatimi percentami. Pri meraní si pomôžte interiérovým vlhkomerom alebo aj mobilnou aplikáciou.

Zdravá rada

Alergici, ktorých dráždi peľ ihličnatých stromov, nemávajú vo väčšine prípadov so živým stromčekom problém. Alergici na pleseň by si však mali radšej kúpiť umelý.

Plôška

Antialergický stromček?

Miazga stromov obsahuje prírodné zlúčeniny – terpény –, a iné látky, ktoré môžu dráždiť pokožku a sliznice. V takom prípade je lepší umelý stromček. Neviete sa toho živého vzdať a ste alergik?

- * Skôr než stromček prinesiete domov, naneste naň rozprašovačom vodu. Odstráňte tak časť peľu a miazgy z kôry aj z ihličia.
- * Vložte stromček do vedra s vodou a nechajte ho na vzduchu vysušiť. Čiastočne tak zamedzíte rozmnožovanie plesní.
- * Pri manipulácii so stromčekom použite rukavice. Oblečte si prípadne aj dlhé rukávy, ktoré zabránia kontaktu miazgy s pokožkou.

Plôška

Vianočná príručka pre alergika:

Ak máte podozrenie, že ste alergik, zájdite za lekárom. V zime sa môžu testovať aj alergici na peľ, u ktorých je to v sezóne nebezpečné.

Ak ste alergik, vyhýbajte sa svojmu alergénu a poraďte sa s lekárom o takzvaných skrížených alergénoch – ak vám prekáža peľ brezy, môže u vás spustiť reakciu napríklad jablko.

Poproste lekára, aby vám vypracoval takzvaný krízový plán. Vďaka nemu budete presne vedieť, kedy užiť aký liek, aby sa vám uľavilo.

Nezabúdajte užívať lieky a zásobte sa nimi na sviatky. Skladbu lekárničky konzultujte so svojím lekárom.

Netrávte veľa času v uzavretých miestnostiach, buďte čo najviac vonku. Čerstvý vzduch vám prospeje.

Vetrajte izby kratšie, no intenzívne. Nepreháňajte to ani s vianočnými vôňami, najmä ak nepochádzajú z koláčikov v rúre.

Venujte sa primeranej športovej aktivite. Nepreháňajte to však s intenzitou, aby ste sa príliš nevyčerpali. V takýchto chvíľach vám v kombinácii s nevhodným jedlom hrozí aj anafylaktický šok.

Zostaňte v pohode a obklopte sa blízkymi.