

Z alergią na wakacjach

Wakacje to trudny okres dla osób cierpiących na choroby alergiczne, ze względu na podwyższone stężenie czynników uczulających znajdujących się wtedy w powietrzu i jedzeniu. Kiedy jechać na urlop? Dokąd? I wreszcie, co ze sobą zabrać? To najważniejsze kwestie, które alergik powinien wziąć pod uwagę planując podróż. Skrupulatnie zaplanowany wyjazd pozwoli uniknąć wielu nieprzyjemnych przygód i przykrych dolegliwości.

Porozmawiaj z lekarzem

Przed wyjazdem na wakacje alergik powinien odwiedzić swojego lekarza, aby ten przepisał mu stale przyjmowane przez niego leki. Zdarza się, że ze względu na zmianę temperatury, klimatu lub ciśnienia, nasz organizm zaczyna inaczej reagować, a dolegliwości alergiczne nasilają się. Warto dowiedzieć się zawnazu jak wtedy postąpić – czy konieczna będzie wizyta w szpitalu, a może wystarczy zażyć dodatkowe farmaceutyki? Jeżeli tak, to jakie? Koniecznie poproś swojego lekarza o sporządzenie opisu choroby – rodzaju dolegliwości, objawów, sposobu leczenia, przyjmowanych leków. W razie konieczności znacząco ułatwi to postępowanie osoby udzielającej pomoc. Jest to szczególnie ważne, w przypadku uczulenia na niektóre leki – tłumaczy ekspert programu „Zdrowa ONA”, prof. dr hab. n. med. Bolesław Samoliński.

Wybierz odpowiednie miejsce

Planowanie urlopu zaczyna się od pytania – gdzie jechać? Nad morze, w góry czy może na wieś? Do Polski czy za granicę? Najważniejszą wskazówką dla alergików, przy wyborze miejsca wakacji powinien być kalendarz pyleń, czyli „ściąga”, z której dowiedzą się kiedy, w jakim rejonie i ile pyłków, unosi się w powietrzu. Należy oczywiście unikać miejsc, gdzie można spodziewać się ich wysokiego stężenia. Alergikom zaleca się wyjazd nad morze lub w rejony wysokogórskie (powyżej 1200 m.n.p.m.). Rośnie tam niewiele roślinności więc stężenie alergenów jest dużo mniejsze, niż np. na Mazurach. Ponadto kąpiele w morskiej wodzie są zalecaną kuracją dla osób z atopowym zapaleniem skóry. Korzystny może być również wyjazd za granicę, do innej strefy klimatycznej, gdzie jest odmienna roślinność i okresy jej pylenia niż w Polsce.

Przy rezerwacji hotelu/pensjonatu zwróć uwagę na:

- Wystrój wnętrza. Dywany, zasłony, koce – to wszystko może być siedliskiem kurzu i roztoczy. Przed przyjazdem należy poprosić o dokładne posprzątanie i odkurzenie pokoju. Osoby cierpiące na alergię skórne powinny zabrać swoje własne ręczniki, a nawet pościel – może okazać się, że proszek lub płyn do płukania używany w hotelu, może uczulać.
- Dostęp do kuchni. Alergicy pokarmowi, aby zminimalizować ryzyko spożycia uczulającego produktu, mogą zaplanować urlop w miejscu z możliwością samodzielnego przyrządzania posiłków. Jeżeli jednak wybierając się na wakacje chcesz odpocząć od gotowania, to warto wcześniej ustalić z obsługą w hotelu lub pensjonacie menu, czy możliwe jest dostosowanie menu do Twoich potrzeb.

Uważaj na nieoczekiwane spotkanie

Owady, szczególnie pszczoły i osy, mogą skutecznie zepsuć urlop każdemu z nas, a nawet zagrażać naszemu życiu. Ich jad ma właściwości silnie uczulające. Jest szczególnie groźny dla osób ze skłonnością do alergii, ale także u osób zdrowych może wywołać niebezpieczne reakcje. W jaki sposób możemy się ochronić przed owadami?

Po pierwsze, zwróćmy uwagę na... garderobę! Ubranie powinno być w naturalnych barwach, tj. bieli, zieleni, brązie, beżu – są to kolory nie budzące ciekawości owadów, w przeciwieństwie do kolorów jaskrawych. Po drugie, alergicy nie powinni używać silnych perfum przed wyjściem na zewnątrz, bo zapach kosmetyków może zwabić owady. Po trzecie - unikaj spacerowania boso po trawie, aby nie nadeptać na osę, pszczołę lub mrówkę. Należy również do minimum ograniczyć spożywanie posiłków na świeżym powietrzu. Jeżeli już zdecydujesz się jeść na dworze, to niech wszystkie naczynia i butelki z napojami będą przykryte, ponieważ zapach jedzenia oraz dwutlenku węgla w napojach gazowanych przyciąga osy i pszczoły. Pamiętajmy, że również woń potu wabi żądłące owady, dlatego przed pieszą lub rowerową wycieczką warto zapakować do torby wilgotne chusteczki do higieny – **dodaje ekspert programu „Zdrowa ONA” lek. med. Magdalena Piórkowska, internista.**

Obowiązkowa apteczka alergika

Niezależnie od tego, czy w chwili wyjazdu na wakacje masz dolegliwości związane z alergią, pamiętaj by zabrać ze sobą odpowiednie leki. Ochroni Cię to przed gorączkowym poszukiwaniem apteki, nie mówiąc o konieczności zdobycia recepty. Co powinna zawierać apteczka alergika, oprócz leków zaleconych przez lekarza?

- Leki przeciwhistaminowe, np. zawierające lewocetyryzynę – łagodzą objawy całorocznych i sezonowych zapaleń błon śluzowych nosa, atopowego zapalenia skóry, obrzęków i przewlekłych pokrzywek nieznanego pochodzenia. Są to preparaty o przedłużonym działaniu, dzięki czemu można przyjmować je raz dziennie.
- Wypróbowany środek owadobójczy, który osłoni przed zbędnymi ukąszeniami.
- Krem z filtrem o wysokim faktorze – nadmierna ekspozycja na promienie słoneczne może grozić osobom z alergią skórą przebarwieniami i bliznami. Należy pamiętać, że słońce może być również przyczyną alergii.
- Adrenalina – jeżeli w przeszłości alergik miał do czynienia z wstrząsem anafilaktycznym lub się jego obawia, to powinien poprosić swojego lekarza o przepisanie adrenaliny, którą w postaci strzykawki będzie mógł mieć zawsze przy sobie.
- Kremy, żele z lekami przeciwhistaminowymi do miejscowego stosowania na alergiczne zmiany skórne.