

Okok, melyek súlyosbítják az allergiát

• **Stressz:** Amennyiben stresszes életet él, gondoskodjon a megfelelő alvásmennyiségről is. Az alváshiány ronthatja az allergiás tüneteit és a stressztűrő képességét is.

• **Alkohol:** A benne található baktériumok hisztaminokat termelnek, mely vegyi anyagok felelősek az orrdugulásért és viszkető szemekért.

• **Egyes szobanövények:** Noha minden szobanövény okozhat problémát, szakértők szerint az allergiások számára legveszélyesebbek a ficus, yucca, pálma és az orchidea.

• **Beltéri medencében történő úszás:** A klóros vízben történő úszás ronthatja az allergiás tüneteket. Erősen irritálja a bőrt, a szemet és a légzőrendszert.

• **Dohányzás:** A cigaretta számos mérgező és irritáló anyagot tartalmaz. Egy tanulmány szerint azoknak a tiniknek, akiknek családtagjai dohányoztak, több mint 80 százaléka mutatott allergiás tüneteket.

• **Nem elég forró vízben mosás:** A 60 Celsius fokon végzett mosás alkalmával a poratkák közel 100 százaléka elpusztul, míg a 40 Celsius fokos mosásnál ez az arány jelentősen csökken.

Koronavírus vagy allergia? - A jellemző tünetek

A koronavírus gyakori tünetei közé tartozik a láz, a száraz köhögés, a légszomj és a fáradtság. Ezzel szemben az allergiások gyakori tünetei az orrfolyás, a tüszentés és az asztmás nehézlégzés.

Az asztmás nehézlégzés nem jellemzi a koronavírus. A hasmenés allergia esetén nem jellemző tünet, míg a koronavírus-fertőzésnél ritkán előfordul.

Az izom és ízületi fájdalmak, a torokfájás és mellkasi nyomás koronavírus esetén észlelt tünetek, viszont nem jellemzőek az allergiára.

Fogékonyabbak az allergiások a koronavírus fertőzésre?

Önmagában az allergiások immunrendszere erős, hiszen az allergia épp az immunrendszer túlműködése miatt alakul ki. Az allergiás orrnyálkahártya védekezőképessége azonban elmarad az egészségesekhez képest. Allergia esetén az orrnyálkahártya gyulladásban van, emiatt fogékonyabb lehet a fertőzésekre.

A másik kockázati tényező, hogy a szem- és orrvizketés, könnyezés, orrfújás miatt gyakrabban érinthetik meg az arcukat, mint a nem allergiások. Az allergia megfelelő kezelése a koronavírus-járvány idején még fontosabb, hiszen ha esetlegesen vírusfertőzött az allergiás beteg, a szénanáthával járó gyakori tüszögés miatt még inkább terjesztheti a vírust.



Allergia vagy nátha? - Az allergia tünetei

Az allergia egyik legfőbb tünete, hogy általában mindig ugyanazt a szervet érinti. Ezért ha valakinek orrdugulása van vagy folyik az orra, illetve viszket a szeme, garatja, füle, akkor az illetőnek szénanáthája lehet.

Az allergia és a szénanátha jelentkezhet szezonhoz kötve (kora tavasz, nyár, késő nyár-kora őszi), ugyanakkor egész évben is okozhat tüneteket, a szezonális nem mérvadó.

Ha a panaszok egész évben fennállnak, és gyakran eldugul az orrunk, csorog, viszket, akkor a közvetlen környezetünkben, lakásunkban van vagy lehet az ok. Allergiára utal, ha tüneteink megszűnnek vagy enyhülnek más lakásban, szállodákban, utazások, kirándulások alkalmával. A szénanáthán kívül allergiára utal, ha korábban panaszmentesen fogyasztott ételekre jelentkeznek hirtelen a panaszok, mint émelygés, hányás, hasmenés, az egész testen jelentkező kiütések figyelhetők meg, esetleg fulladás lép fel. Allergia lehet a kiváltó ok, ha az egész tünetegyüttes megfázásra, náthára (innen a szénanátha elnevezés) utal, de nem szűnik meg teákra, lázcsillapítókra, antibiotikumokra. Ugyanakkor az allergia, akkor sem ha régóta áll fenn és nincs megfelelően kezelve, nem okoz komolyabb fogyást, tartós lázat, romló általános állapotot.