

Διαβάστε για τις αλλεργίες που μας ταλαιπωρούν το χειμώνα και πώς μπορούμε να τις περιορίσουμε.

Οι αλλεργικοί στη μούχλα και τη γύρη σίγουρα έχουν πολύ περιορισμένα συμπτώματα όταν οι θερμοκρασίες είναι χαμηλές . Αλλά ο χειμώνας δεν σημαίνει το τέλος της καταρροής, της φαγούρας στα μάτια και των ενοχλήσεων από την αναπνευστική οδό σε όσους υποφέρουν από αλλεργίες.

Οι αλλεργίες μπορούν να προκαλέσουν ή να επιδεινώσουν το άσθμα και άλλες ασθένειες του αναπνευστικού συστήματος, ιδίως το χειμώνα που οι οικογένειες περνούν περισσότερο χρόνο σε κλειστούς χώρους.

Όταν μένουμε περισσότερο χρόνο σε εσωτερικούς χώρους μπορεί να ευνοούνται τα προβλήματα με τα ακάρεα σκόνης, τον καπνό του τσιγάρου και τα χημικά προϊόντα, κάποια από τα οποία μπορεί να προκαλέσουν συμπτώματα άσθματος.

Ακολουθούν συμβουλές για την ελαχιστοποίηση των πιθανών αλλεργικών αντιδράσεων ή το ξέσπασμα του άσθματος κατά τη διάρκεια του χειμώνα:

Μούχλα και ακάρεα σκόνης ευδοκιμούν στην υγρασία, γι 'αυτό κρατήστε το εσωτερικό επίπεδο υγρασίας κάτω του 35%.

Η ενεργοποίηση ανεμιστήρων της κουζίνας, βοηθά να απομακρυνθεί η περίσσεια υγρασίας και θα περιορίσει τις μυρωδιές.

Η καθαριότητα σε βάθος είναι ό,τι καλύτερο για να μειωθούν τα ακάρεα σκόνης, που τρώνε τη σκόνη των νοικοκυριών. Μην κρατάτε πολλά παλιά βιβλία, αρκουδάκια και διακοσμητικά, τα οποία είναι επίσης μέρη όπου τα ακάρεα συγκεντρώνονται.

Τα ακάρεα πολλαπλασιάζεται στα χαλιά, οπότε μην τα στρώνετε αν είναι δυνατόν στα υπνοδωμάτια. Σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε υποαλλεργικά στρώματα και μαξιλάρια. Το ζεστό νερό σκοτώνει τα ακάρεα σκόνης, οπότε προσπαθήστε να πλένετε τα κλινοσκεπάσματα σε υψηλές θερμοκρασίες.

Κρατήστε τα παιδιά μακριά από το παιχνίδι σε περιοχές που προτιμά η μούχλα, όπως σκοτεινές, υγρές δασώδεις περιοχές και σωρούς πεσμένα φύλλα.

Όταν χρησιμοποιείτε υγραντήρα, να τον συντηρείτε σωστά. Φροντίστε να είναι καθαρός και να αλλάζετε το νερό συχνά να αποφευχθεί η μούχλα και η ανάπτυξη βακτηρίων.

Αν έχετε αλλεργίες σε σκύλους και γάτες, αποφύγετε να ζείτε με τα κατοικίδια ζώα, ή τουλάχιστον να μειώσετε τις επαφές σας στο ελάχιστο. Κρατήστε τα κατοικίδια ζώα έξω από το υπνοδωμάτιο, αν είστε αλλεργικοί.

Συζητήστε με το γιατρό σας αν:

- Έχετε τα ίδια συμπτώματα την ίδια εποχή κάθε χρόνο.
- Έχετε ένα κρουολόγημα που διαρκεί περισσότερο από δύο εβδομάδες.
- Παρουσιάζεται βελτίωση των συμπτωμάτων αν φύγετε από το σπίτι ή την πόλη σας για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- Συριγμό δυσκολία στην αναπνοή.