

Az allergének

A gyerekeknél allergiás tüneteket válthat ki, ha olyan dolgokkal érintkeznek a környezetükben, amikre allergiásak. – ezeket a dolgokat **allergéneknek** nevezzük. Ezek olyan tüneteket okoznak, mint az orrfolyás, könnyező, viszkető szemek, a garat krónikus gyulladása, az orr bedugulása. Ezek a tünetek gátolhatják gyermekét a játszásban, elalvásban, alvásban és koncentrációban. A következőkből megtudhatja, **hogyan csökkentheti az allergének számát otthonában.**

Mi az az allergiás rhinitis?

Világszerte **minden 8.** gyermek szenved tőle¹ – **ez a leggyakoribb olyan betegség gyermekkorban, amit az allergének okoznak.**²

LEÍRÁS

Egy gyulladásos állapot, ami a felső légutakban, az orr nyálkahártyáján és a szemben keltkezik, az allergének által kiváltott allergiás reakció során.³

TÜNETEK

Eldugult vagy folyó orr, könnyező, viszkető szemek, és gyulladt szemhélyak.¹

FAJTÁI

- Szezonális:** a szezonális rhinitis tünetei főleg tavasszal, valamint nyár elején jelentkeznek. Leginkább a kültéri pollenekre, valamint a szezonálisan megjelenő penészspórákra való érzékenység váltja ki. Ennek a típusnak közismertebb neve a szénanátha.
- Rendszeres:** Az ettől a típustól szenvedő gyermekek sajnos egész évben tapasztalhatják a tüneteket. Ezt általában a poratkák, állatszőr vagy állati hámsejtek és beltéri penészspórák okozzák.

Hogyan védekezik a szervezet az allergénekkel szemben?

Az allergia akkor lép fel, **amikor az immunrendszer túlreagálja az allergének megjelenését** és betolakodóknak érzékeli őket, amik ellen fel kell lépnie!⁴

A SZERVEZET VÉDELMEBEN A KÖVETKEZŐKET TESZI AZ IMMUNRENDSZER:

- 1** Immunoglobulin E (IgE) nevű **antitestet** termel.
- 2** Az antitestek védekezésként rábírák a sejteket, hogy olyan **kémiai anyagokat juttassanak a véráramba, mint a hisztamin.**
- 3** Ezeknek az anyagoknak a jelenléte okozza **az allergiás reakciókat.**

Gyakori allergének gyerekek körében

Ezek a gyakori allergének **okozhatnak allergiás rhinitist gyerekeknél:**

HÁZI PORATKÁK

MIK EZEK?

Mikroszkópikus élőlények, amik **a házi porral és a levegőben található párával táplálkoznak.** Könnyedén szaporodnak meleg, párás helyeken, így párnákban, matracokban, szőnyegekben és kárpitozott bútorokban.⁵

SZEZONALITÁS?

Ezek a leggyakoribb beltéri allergének, így az év folyamán **bármikor okozhatnak tüneteket.**

HOGYAN KÜZDJÜNK ELLENÜK:

- **Porszívózás és portalanítás** (kifejezetten a gyerekszobában) rendszeresen.
- **Kerülje a toll és gyapjú párnákat;** válasszon inkább szintetikus anyagokból készült ágyneműt.
- **Szellőztesse a matracokat** és fedje le őket speciális védő takaróval, ami megátolja az allergének bejutását.
- **A huzatot kéthetente ki kell mosni 60°C-on.** A párnákat és paplanokat három havonta kell mosni ugyanezen a hőmérsékleten.
- Csökkentse gyermeke puha játékeinak számát minimálisra és **mossa ki őket rendszeresen** – a nem moshatóakat helyezze a fagyasztóba egy éjszakára.

POLLENEK

MIK EZEK?

A pollenek a **virágzó növények sejtjei**, fáké, fűféléké gyomoké; amiket a szél könnyedén felkap és elfúj. Ezek a szezonális allergiás rhinitis leggyakoribb okai. Ez az állapot szénanáthaként is ismert.

SZEZONALITÁS?

Minden növénynek más a pollenszezonja, **de általában tavasszal kezdődnek** és novemberig tartanak. A tavaszi allergiákat leggyakrabban 3 fa pollenjei okozzák, míg a gyomok és fűfélék nyáron váltják ki az allergiás reakciókat. Az üröm és gombaspórák ősszel okoznak panaszokat

HOGYAN KÜZDJÜNK ELLENÜK:

- Mielőtt kint játszának, **ellenőrizsük a pollenszintet az Air Matters applikációban** – ami akár 3 napos pollen-előrejelzéssel is szolgál. Ha a szint magas, keressen alternatív programot, vagy használjon allergiagyógyszereket a tünetek enyhítésére, miközben gyermeke kint játszik. (Egyeztessen kezelőorvosával)
- **Figyeljen oda, hogy gyermeke az orvos által előírtak szerint szedi az orvosságot** a tünetek csökkentése végett.
- **Ne akassa ki száradni gyermeke ruháit** a kültéri levegőre
- **Fürdesse meg és mossa meg gyermeke haját minden nap** lefekvés előtt.
- A beltéri levegő pollenmentesítéséhez **használgjon légtisztítót.** A Philips légtisztítók VitaShield IPS technológiával rendelkeznek, ami bizonyítottan hatékony védelmet nyújt a finom részecskékel és szennyeződésekkel szemben.

ÁLLATI HÁMSEJTEK

MI EZ?

Az állati hámsejtek **apró, akár mikroszkópikus méretű, kutyák, macskák, rágcsálók, madarak és más állatok bőr-, szőr- és tolladarabkái.** Ezek könnyedén hozzátapadnak a bútorokhoz, ágyneműkhöz és más textíliákhoz, amiket beviszünk otthonunkba.⁷

SZEZONALITÁS?

Tünetei **egész évben jelentkezhetnek.**

HOGYAN KÜZDJÜNK ELLENÜK:⁸

- **Tartsa távol az állatokat a gyerekszobától.**
- **Kerülje a szőnyegek és padlószőnyeg használatát** a gyerekszobában.
- **Heti rendszerességgel mossa és kefélje háziállatát** hogy csökkentse a szétszóródó állati hámsejtek számát otthonában.

PENÉSZSPÓRÁK

MIK EZEK?

A penész **egy gombafajta, aminek több ezer fajtája fel-lelhető.** A növekedéséhez két dologra van szükség: melegre és párára. A spórák belélegzése – láthatatlan, lebegő magjai a penésznek – allergiás tüneteket okozhatnak.⁹

SZEZONALITÁS?

A penész beltéren **egész évben megtalálható.**

HOGYAN KÜZDJÜNK ELLENÜK:

- **Szüntessen meg minden forrást.** Ha penészes szagot érez keresse fel a rejtett forrásokat.
- A fürdőben **mosható kilépőket használjon** szőnyegek helyett.
- **A beltéri páratartalmat tartsa 40 – 60% között.** A Philips párástókkal könnyedén be tudja állítani az ideális páratartalmat.

A Philips hisz benne, hogy az élet mindig jobbá tehető. Habár az allergiában szenvedők szülei tehetlenek a kültéri levegő minőségének javításával kapcsolatban, addig sikeresen figyelhetik és mérsékelhetik a beltéri allergénszintet, **hogy gyermekeik gondtalanul élhessenek és játszassanak.**

1. Potts DH et al. Interrelationships between Atopic Disorders in Children: A Meta-Analysis Based on ISAAC Questionnaires. 2015 Jul 2;10(7)
2. <http://acaai.org/allergies/who-has-allergies/children-allergies>
3. <http://www.theipcr.org/download/attachments/689587/EFABookonRespiratoryAllergiesFINAL.pdf?version=1%26modificationDate=1332965739000>
4. <http://kidshealth.org/en/parents/allergy.html#>
5. <http://acaai.org/allergies/types/dust-allergy>
6. <http://fortworthent.net/types-of-allergies/>
7. <http://www.lung.org/our-initiatives/healthy-air/indoor/indoor-air-pollutants/pet-dander.html?referrer=https://www.google.co.uk/>
8. <http://kidshealth.org/en/parents/asthma-pet.html>
9. <https://www.parents.com/health/allergies/seasonal/mold-allergy/>