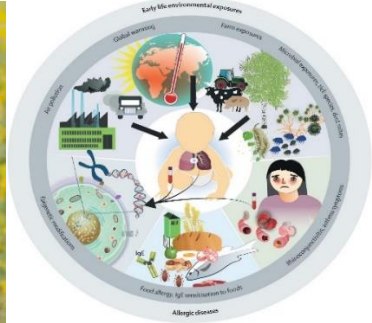


Чувајте се еколошких алергија попут поленске грознице !

Сезонске алергије или еколошке алергије се понекад називају "пелудна грозница" или сезонски алергијски ринитис. Симптоми се јављају у одређено доба године, обично када дрвеће, трава и коров испуштају ситне честице полена у ваздух. Људи могу бити алергични на једну или више врста полена. Треба се имати у виду да полен дрвећа је највећи од фебруара до јуна, полен траве је највећи од маја до августа, а полен корова је највећи од јула до октобра - тако да дјеца с овим алергијама вјероватно имају појачане симптоме у тим периодима године. Највећи проблем је са алергичном дјецом у вртићима и школама када су напољу или се коси трава око објекта у коме бораве већи дио дана.



Постоји много начина за лијечење сезонских алергија, овисно о томе колико су симптоми узнемирујући. Важан дио лијечења је знати на шта је неко алергичан. Нека дјеца могу добити олакшање смањењем или елиминацијом изложености алергенима који им сметају. Школе и учионице могу имати алергене из околине као што су полен, плијесан и гриње, који могу изазвати симптоме алергије и астме код дјеце. Све ове ствари могу утицати на успјех дјетета у школи или погоршати симптоме и повећати изостанак из школе.

Препоруке:

- Родитељи морају обавијестити наставнике о свим алергијама код дјеце у разреду, а ако је дијете високо алергично, разговарати са школским администраторима о потреби да прозори буду затворени када је број поленових зрнаца висок.
- Градске управе у договору са директорима требају свако кошење траве површина око вртића и школе, проводити када дјеца нису у објектима тј. викендима како би се преко отворених прозора спријечило концентрисање поленових зрнаца у школским одјељењима гдје дјеца морају боравити. Тако се избјегавају алергијски напади код дјеце која су већ алергична, али и спречава настајање окидача за нове случајеве алергија.
- Физичко васпитање и спорт су важан дио школског програма. Дјеца са астмом и алергијама треба да учествују у свим спортским активностима.
- За астму, прописане контролне лијекове треба давати инхалатором прије вјежбања како би се спријечили симптоми код астматичне дјеце.
- Симптоми се могу ублажити лијековима као што су антихистаминици, антихолинергици, агенси који модификују леукотриен, локални и системски стероиди.
- Може се испробати имунотерапија против потврђених антигена, али то опет није баш успјешно јер је немогуће идентифицирати један алерген.
- Држите прозоре затворене, користите клима-уређај и останите у затвореном простору када је концентрација полена висока.

Уз наведено у борби са сезонским алергијама дјеце се препоручује прање руку, туширање и пресвлачење након игре напољу. Ако смањење изложености није могуће испирајте нос физиолошким раствором, можда помогну ХЕПА филтери, витамин Ц, пробиотици, маске, хидрирање, инхалирање и правилна исхрана, а ако ни то не помаже, лијечници могу препоручити лијекове за симптоме алергије.

Припремила: Др Душанка Данојевић, спец. хигијене и здравствене екологије

Више прочитајте на: <https://health.clevelandclinic.org/childs-classroom-may-allergy-asthma-triggers-home/>,
<https://www.allergy.org.nz/conditions/environmental-allergies/pollen/>, <https://allergyaware.org.au/schools/best-practice-guidelines-schools>