

Alergjitë stinore

Alergjitë stinore ashtu si edhe alergjitë e tjera zhvillohen kur sistemi imunitar i trupit bëhet i ndjeshëm dhe reagon ndaj substancave që ndodhen në mjedis, të cilat në pjesën më të madhe të popullatës nuk japin probleme. Këto substanca apo alergjene mund të japin teshtima, kollë dhe kruajtje. Reaksioni alergjik mund të variojë nga një gjendje thjesht e bezdishme deri në një kërcënim për jetën. Disa alergji janë sezonale, ndërsa disa të tjera janë të lidhura me gjendje shëndetësore kronike si sinusiti dhe astma.



Alergjitë respiratore janë ndër format më të përhapura të alergjive në Europë dhe në mbarë botën. Gjithashtu, përhapja e sëmundjeve alergjike po vjen duke u rritur në Europë edhe si rrjedhojë e ndryshimeve klimatike, dhe nuk kufizohet më vetëm në ndërrimin e stinëve apo në mjedise specifike. Alergjia nga polenet karakterizohet nga lotim i syve, teshtima, ndonjëherë kollë dhe astmë me shfaqje sezonale.

Me ndryshimin e stinëve, por sidomos në pranverë kur lulëzojnë bimët, ndodh një fenomen natyral, ku re të padukshme të poleneve ndjekin rrymat e ajrit dhe përhapen në atmosferë në distanca të largëta prej shumë kilometrash nga vendburimi i tyre. Polenat mund të depozitohen nga pak kudo, madje edhe në mukozën e konjuktivës, në hundë dhe në mushkëritë e personave të cilët jetojnë në këto mjedise. Individët të cilët bëhen të ndjeshëm ndaj proteinave alergjike të lëshuara nga polenet reagojnë me simptoma klinike.

Riniti alergjik (me ose pa konjuktivit) prek 60% të popullatës në Europë, nga të cilët 15%-20% vuajnë një formë të rëndë të sëmundjes. Vlerësohet se astma alergjike prek 5%-12% të popullatës në Europë.

Kush është në rrezik për alergji?

Çdo njeri mund të ketë apo mund të zhvillojë një alergji, që nga i porsalinduri e deri tek i rrituri.

Këshilla të përgjithshme

Në momentin që shfaqen simptomat e një alergjie respiratore, fillimisht duhet shkuar te mjeku apo specialisti për të vendosur saktë diagnozën dhe për të identifikuar alergjenin (ose alergjenet) ndaj të cilit ju jeni të ndjeshëm, në mënyrë që të përcaktohet saktë terapia dhe masat e nevojshme parandaluese përpara fillimit të stinës së poleneve (pranverës). Si mënyrë parandaluese mund të sugjerohet klima detare, pasi në këto vende përqendrimi atmosferik i poleneve është relativisht i ulët.

Për individët të cilët janë të diagnostikuar me një formë alergjie po japim disa këshilla.

Gjatë periudhës së poleneve evitoni:

- Daljet në orët e përqendrimit më të madh të poleneve në ajër, duke preferuar më shumë daljet në mëngjes dhe në darkë vonë
- Rrugët me trafik dhe mjediset e gjelbëra.
- Shëtitjet nëpër lëndina, sidomos nëse ka erë.
- Dritaret e hapura kur udhëtoni me makinë.
- Aktivitetet në natyrë në orët e drekës, sidomos në ditët me diell dhe me erë.

Gjithashtu:

- Merrni frymë me hundë pasi në këtë mënyrë filtrohet ajri që në hyrje, ose mbani një maskë kundër pluhurit.
- Lani flokët sa më shpesh pasi polenet që ndodhen në ajër mund të kalojnë në flokë dhe më pas të depozitohen në jastëk gjatë gjumit.

Bimët janë përgjegjëse për alergjitë ndaj poleneve, dhe alergjitë janë të ndryshme pasi ne kemi një shumëllojshmëri bimësh. Edhe pse bimët alergjike janë të përhapura më shumë në zonat rurale sesa në ato urbane, polenet prekin më shumë njerëzit që jetojnë në qendrat e qyteteve, aty ku trafiku i makinave është shumë i madh. Vëzhgimet kanë treguar se efekti i alergjeneve të çliruara nga polenet vjen duke u rritur nga ndërveprimi me ndotësit e ajrit dhe ndotësit që nxjerrin makinat.

Mënyra më e mirë për të parandaluar alergjitë është të shmangët kontakti me lëndët apo substancat alergjike, por në rastin e alergjive stinore, të cilat janë kryesisht nga polenet, është e vështirë të evitohet kontakti, pasi kjo kërkon qëndrimin larg ambienteve të hapura në periudhën e përhapjes së poleneve, mbajtjen mbyllur të dritareve, përdorimin e filtrave të ajrit, etj. Simptomat mund të zbuten nëpërmjet marrjes së medikamenteve të rekomanduara gjithmonë nga mjeku.

Alergjitë stinore

Nuk ka mrekulli që mund të largojë të gjithë alergjenet nga ajri, por për t'ju ndihmuar po ju japim këto këshilla:

- Përdorni ajër të kondicionuar në shtëpinë dhe makinën tuaj.
- Nëse përdorni ngrohjen me kondicioner, përdorni filtra HEPA me efikasitet të lartë dhe ndiqni rregullat e mirëmbajtjes së tyre.
- Përdorni një filtër portativ për ajër të pastër në dhomën tuaj të gjumit.
- Nëse parashikohet shtim i poleneve në ajër, filloni të merrni medikamente para fillimit të simptomave.
- Mbyllni dyert dhe dritaret gjatë natës dhe në çdo kohë kur ka shtim të poleneve në ajër.
- Shmangni aktivitetet në natyrë në mëngjes herët kur ka rritje të poleneve në ajër.
- Zvogëloni ekspozimin ndaj të gjithë faktorëve që shkaktojnë alergji.
- Qëndroni në ambiente të mbyllura në ditë të thata dhe me erë; koha më e mirë për të dalë është pas një shiu të rrëmbyeshëm i cili pastron polenet nga ajri.
- Hiqni rrobat me të cilat keni qenë jashtë dhe bëni dush për të larguar polenet nga lëkura dhe flokët.

Pranvera është stina ku miliona njerëz në botë preken nga alergjitë stinore, prandaj duhet treguar shumë kujdes dhe duhen marrë masat e duhura dhe medikament e nevojshme.