



Alergie la AMBROZIE ???

Iată câteva sfaturi :

1. Recunoaște inamicul -> Ambrozia are **frunze divizate**, cu aspect de ferigă flori mici și verzi. Caută imaginea pe net , **dacă o vezi ferește-te**.

2. Atenție la sezon -> **Ambrozia produce polen** de la sfârșitul lunii Iulie până în septembrie, cu vârf de alergii între **15 August-15 Septembrie**. Aceasta este perioadă cu simptome severe.

3. Urmărește prognoza meteo-> Zilele ploioase „spală” polenul din aer, iar **zilele vântoase răspândesc polenul**. Verifică prognoza meteo și pregătește corespunzător .

Atenție : Furtinile cu descărcări electrice sunt cele mai periculoase-pentru că descompun particulele de polen în particule mici și mai penetrante pentru plămâni.

4. Atenție la igienă-> **Spălate pe cap** după ce ai fost afară și **schimbați hainele** pentru a elimina polenul . Dacă te culci cu părul nespălat vei imprastia polenul pe pernă și pe față . **FARĂ POLEN ÎN CASĂ!**

5. Aerul curat este esențial!-> **Utilizează purificator de aer** și asigurate că filtrul aerului condiționat este curățat . **Respira aer curat macar în casa!**

6. Știi cum se manifestă alergia ? -> **Strănut, mâncărimi nazale și la nivelul ochilor, congestie nazală**. Dacă ai aceste simptome consultă un specialist!

7. Tratează-te! -> Dacă ai simptome , antihistaminicele și spray-urile nazale cu corticosteroizi te pot ajuta .

Adresează-te unui alergolog pentru a obține tratamentul potrivit. Alege antihistaminicele nonsedative (**Claritin , Alerius , Borenar , Tamalis Xyzal** sau pe cele care au în compoziție pseudoefedrina pentru un plus de decongestie nazală- **Aerinaze, Clarinase**) . Necesită rețetă de la medic.

8. Fii informat!-> **Monitorizează nivelurile de polen** și adaptează-ți activitățile în funcție de acestea . Eu folosesc aplicația **BreezoMeter**- selectezi din aplicație funcția de monitorizare polen RAGWEED (ambrozie).

9. Sprijină inițiativele autorităților ! -> Susține campanile de conștientizare și **eradicare a ambroziei** și notifică autoritățile – poliția locală – **despre locurile în care acesta va crește** .

10 . Informația e putere! -> **Distribuie acest post** prietenilor și familiei pentru ai ajuta să se protejeze și ei .

Text preluat : [Dr Mihail Pautov](#)