

Nem búcsúzik még a parlagfűszezon - 3 praktikus tipp allergiásoknak a túlélésre

Bár beköszöntött az ősz, a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ (NNGYK) friss figyelmeztetése szerint továbbra is magas a parlagfű pollenkoncentrációja. A parlagfűszezon ráadásul – a korábbi évek tapasztalatai alapján – akár egészen októberig eltarthat, ami azért jelent komoly problémát, mert Magyarországon akár mintegy 2,5 millióan is szenvedhetnek parlagfűallergiában^[1]. Számukra gyűjtöttük össze, hogy a gyógyszeres kezelés mellett vagy helyett hogyan tehetik élhetőbbé az előttünk álló napokat, heteket.

Ugyan csökkenő tendenciát mutat, országosan azonban még mindig magas a parlagfű pollenkoncentrációja, és bár a hétvégi csapadékos időjárás jótékonyan hatott, a hét elején ismét emelkedés várható – derül ki a Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ (NNGYK) friss jelentéséből^[2].

1. Gyakori és alapos takarítás

Az NNGYK felhívta a figyelmet, hogy az elmúlt hetek tartósan nagyon magas pollenkoncentrációja miatt a belső terekben nagy mennyiségű pollen halmozódhatott fel. Ezt célszerű most nagytakarítással – portalanítással, szőnyegtisztítással, ágyneműcserével, függőnymosással –, illetve a kora reggeli és az esti órákban történő szellőztetéssel kezelni, hiszen ezzel jelentősen csökkenthető a beltéri pollenterhelés. Fontos ugyanakkor, hogy a gondosan kimosott ágynemű szárítását ne a szabadban végezzük, a porszívózáshoz lehetőleg HEPA-szűrős készüléket használjunk, illetve lehetőleg gyakrabban mossuk fel a padlót is.

Érdekesség, hogy az LG korábbi kutatásának adatai szerint^[3] az ágyneműk gyakoribb mosása mellett kevesebb figyelem irányul a lakástextilek sűrűbb tisztítására. Az allergiával küzdő hazai válaszadók kevesebb mint fele (41%) tisztítja gyakrabban a függönyöket, plédeket, pedig ezek is jelentős pollencsapidának számítanak.

2. Ruhacsere és hajmosás

Hazaérve célszerű lemosni a kézre, arcra, szemöldökre, arcszőrzetre tapadt polleneket, de tiszta vízzel vagy tengervizes orrspray-vel az orr is átöblíthető^[4]. Hasznos lehet az is, ha – különösen a hosszú hajúak – a megszokottnál gyakrabban mossák meg vagy öblítik le a hajukat, természetesen lefekvés előtt.

Azzal is tehetünk a beltéri pollenkoncentráció csökkentéséért, ha a lakásba érve lecseréljük az utcán hordott ruhát. Szintén jól jön az allergia elleni harcban, ha gőzölős mosógépet használunk: ezt a funkciót a „Steam” megnevezés jelöli a készülékeken. Az öblítés kiváltására is bevethető forró gőz nemcsak bőrbarát megoldás, de a ruhákban és plüssjátékokban megbújó allergének akár 99,9 százalékát^[5] is eltávolítja.

3. Tisztítsuk meg otthonunk levegőjét

Az Európai Tüdő Alapítvány (European Lung Foundation, ELF) a beltéri levegőminőség javítására a szellőztetés mellett a légtisztító készülékek használatát javasolja, ezek ugyanis kiszűrik a finom, apró porszemcséket a levegőből. Hasonló funkciót tölthet be egy antibakteriális szűrővel felszerelt légkondicionáló is. A legkorszerűbb, léghűtést és légszűrést egyaránt biztosító, LG DualCool & Pure

légkondicionáló allergiaszűrője például képes eltávolítani a levegőből az olyan allergiát okozó részecskéket, mint a poratkák, gombák és penészgombák.^[6] Az ilyen készülékek további előnye, hogy automata tisztítási funkcióval rendelkeznek, ami azzal, hogy a berendezés kikapcsolása után önműködően páratlanítja a hőcserélő egységet, megakadályozza a baktériumok és a penész megtelepedését.

[1] https://www.hazipatika.com/napi_egeszseg/allergia/cikkek/egyre_tobb_az_allergias/20190716152801

[2] <https://cloud.antsz.hu/index.php/s/oACwOOcAdHg1NRH>

[3] <https://www.lg.com/hu/az-lg/sajtokozlomenyek/a-magyarok-harmada-pollenallergias-az-uj-orzago-s-felmeres-alapjan>

[4] <https://orvosilexikon.hu/cikkek/allergia-mit-tehetunk>

[5] Az Allergy Care (Allergiavédelem) program eltávolítja a textíliára rakódott házipor 99,9%-át, hitelesítve a BAF (British Allergy Foundation) által. <https://www.lg.com/hu/miert-a-gozmosas>

[6] BAF által tanúsítva. A BAF (British Allergy Foundation) tanúsítja, hogy a szűrőbevonat képes felfogni az olyan káros részecskéket, mint a poratkák, gombák és penészgombák, amelyek a levegőben terjedve allergiát okozhatnak. <https://www.lg.com/hu/legkondicionalok/lg-ap09rk>

Sajtókapcsolat:

- Buzás Andrea
- andrea.buzas@lge.com

Eredeti tartalom: LG Electronics

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/6571/nem-bucsuzik-meg-a-parlagfuszezon-3-praktikus-tipp-allergiasoknak-a-tulelesre/>