

Campanie susținută de

Johnson & Johnson

ALFA INTES

TONIMER lab

AMINO BEL

Montavit

AR-BIOTICS

 **alphega**
farmacie
aproape de tine

www.alphega-farmacie.ro



Cu un pas înaintea alergiilor

Află recomandările farmaciștilor Alphega!

Nas care curge și strănut? Lăcrimare excesivă? Prurit nazal, ocular sau cutanat? Urticarie sau eczeme? Tuse uscată și respirație dificilă? Află care sunt cele mai recente recomandări ale specialiștilor pentru a ține la distanță alergiile. Avem sfaturi simple care te vor ajuta să previi, tratezi și să ții sub control toate tipurile de alergii, pentru toate vârstele.

IMPORTANT ESTE SĂ REDUCI EXPUNEREA LA ALERGENI ȘI SĂ EVIȚI FACTORII DECLANȘATORI



CUM POȚI SĂ CONTROLEZI ALERGIILE?

- ține un jurnal de alergii;
- schimbă-ți hainele și fă duș când vii de afară
- poartă mască de protecție dacă ai alergii respiratorii;
- toaletează-ți zilnic nasul cu soluții nazale salină izotonice;
- poartă ochelari și folosește lacrimi artificiale pentru a reduce cantitatea de alergeni pentru ochi;
- discută cu medicul și informează-te despre factorii declanșatori ai alergiilor și terapiile disponibile;
- cere sfatul medicului sau farmaciștilor pentru

un supliment probiotic specializat pentru alergii;

- discută cu farmacistul pentru a afla mai multe despre produsele nazale și oftalmice recomandate în alergii.

DACĂ AI SIMPTOME RESPIRATORII ȘI OCULARE

- studiază calendarul polenizărilor;
- evită să ieși afară dimineața sau când se înserează;
- dormi cu ferestrele și ușile închise;
- evită iritarea mucoaselor cu cosmetice, parfumuri, fum de țigară, aburi de la gătit, produse de curățenie;
- utilizează în casă dispozitive de aer condiționat și aspirator cu filtre HEPA;
- alege huse de pat și de pernă certificate ca antialergice și antiacariene;

- poartă ochelari de soare pentru prevenirea simptomelor conjunctivale;
- alege detergenți bio și nu usca rufele în aer liber;
- probioticele pot să reducă riscul alergiilor și să amelioreze simptomele.

DACĂ AI DERMATITĂ ATOPICĂ

- băile sau dușurile trebuie să fie scurte, de 10 – 15 minute, cu apă caldă, nu fierbinte;
- alege săpun și gel de duș hipoalergenice, pentru piele sensibilă, atopică;
- hidratează pielea din abundență, cu uleiuri și creme emoliente hipoalergenice;
- menține unghiile scurte, pentru a minimaliza posibilitatea de scărpănare;
- evită hainele strâmte și din materiale iritante (lână, poliester, puf etc.);
- folosește creme emoliente în sezonul rece, chiar dacă pielea nu prezintă leziuni;
- în sezonul cald evită praful și transpirația, schimbă hainele și fă dușuri mai des;
- evită stresul, consumul de alcool, alimentele picante, aditivii alimentari și conservanții;
- consumă alimente probiotice (sana, iaurt, chefir, vegetale fermentate, murături în saramură);
- cere sfatul medicului sau farmacistului pentru un supliment probiotic specializat pentru alergii.

- în cazul alergiilor severe, medicul vă poate recomanda imunoterapia specifică (vacinarea anti-alergică) – singurul tratament care se adresează cauzei alergiilor.

CUM REDUCI RISCUL DE ALERGII LA COPII?

- evită fumatul, consumul de alcool, medicamentele și alimentele nesănătoase în timpul sarcinii;
- alege nașterea naturală în loc de cezariană;
- alăptează bebelușul cel puțin în primele 6 luni de viață;
- evită diversificarea înainte de 4 luni (ideal de la 6 luni);
- evită intrarea în colectivitate până după vârsta de 3 ani;
- evită spațiile aglomerate și poluarea, nu fuma în preajma copilului;
- aerisește frecvent spațiul de locuit;
- introdu alimentele cu risc crescut alergic cât mai precoce în dieta copilului, în doze progresiv crescânde.

ȘTIAȚI CĂ?

- între sănătatea intestinală și alergii este o strânsă legătură;
- printre factorii declanșatori ai alergiilor se numără: disbioza, permeabilitatea intestinală crescută, parazitozele intestinale, deficitul de enzime digestive și al unor micronutrienți (zinc, vitamina D, vitamina C și vitaminele grupii B);
- la copii alergiile se pot manifesta diferit față de adulți. Astfel, unii copii alergici la un aliment pot dezvolta doar simptome respiratorii (copilul alergic la laptele de vacă care tușește și respiră greu) sau copilul alergic la praful de casă care are urticarie și respirație șuierătoare (wheezing);
- prevenirea alergiilor se poate realiza nu prin evitarea, ci prin expunerea cât mai precoce a copiilor la alergenii posibili, respectiv la alimente considerate alergice și la animale de companie.



CUM TRATEZI ALERGIILE?

- tratează simptomele imediat ce apar (sau chiar înainte);
- continuă tratamentul încă două săptămâni după ce expunerea la alergen scade;
- discută cu medicul și

farmacistul cu privire la tratamentele disponibile, precum antihistaminice, spray-uri nazale decongestionante (cu apă de mare hipertonică sau cu simpatomimetice), picături de ochi, probiotice, steroizi topici sau inhalatori, suplimente cu zinc și vitamine (C, D, complex B), etc.;