Allergie primaverili, alcuni buoni consigli per ridurne i sintomi

Data: 4 gennaio 2014 | Autore: Elisa Signoretti



CAMPOBASSO, 01 APRILE 2014 -E' primavera e ad accorgersene è soprattutto il gran numero di persone soggetta ad allergie da polline. Lo smog e le difese immunitarie basse sono spesso la causa del crescente numero di persone che presenta sintomi da allergia.I consigli degli esperti diventano, dunque, molto importanti per migliorare le condizioni di salute. Secondo un'indagine dell'Anifa (Associazione Nazionale dell'Industria Farmaceutica dell'automedicazione) la fioritura delle piante rende la primavera la stagione dei raffreddori: gli starnuti colpiscano l'80% degli italiani e pare che, per chi soffre di allergia, non vi è scampo.

Con la fioritura iniziano ad apparire i primi sintomi quali rinorrea acquosa, congestione nasale, bruciore e arrossamento delle congiuntive, lacrimazione, starnuti isolati o a salve, prurito al palato, al naso e agli occhi, tosse secca e stizzosa, spesso notturna, accompagnata da difficoltà di respiro e dai caratteristici sibili intratoracici propri dell'asma bronchiale, riduzione dell'olfatto e del gusto, insonnia, stanchezza ed irrequietezza.

Per ridurre questi sintomi sarà importante conoscere il calendario della fioritura e seguire alcune semplici consigli.[MORE]

E' importante non esporsi nelle ore di maggior concentrazione dei pollini in luoghi come parchi, viali alberati, giardini ed effettuare una respirazione corretta. Si inspira sempre con il naso e a bocca

chiusa, in modo tale che l’aria venga depurata e umidificata correttamente attraverso il nostro filtro naturale: il naso.

E' consigliabile, inoltre, non uscire nelle fasi iniziali di un temporale o di una forte pioggia, in quanto questo è il momento in cui si liberano moltissimi allergeni dai pollini, che raggiungono più facilmente le vie aeree profonde, tali da causare anche crisi asmatiche perfino in chi soffre solo di rinite stagionale.

L'insorgenza di starnuti, prurito e tosse è dovuto anche all' inalazione di polveri, fumi e profumi. Per tale motivo gli esperti consigliano di farsi doccia e shampoo ogni giorno, perché i granuli pollinici, gli acari e le forfore di animali domestici potrebbero rimanere tra i capelli, tra gli abiti e la notte possono perfino depositarsi sul materasso e sul cuscino, venendo così inalati.

L'utilizzo di dispositivi medici nasali specifici, come gli spray, possono proteggere le vie respiratorie e riducono le inalazioni di pollini ed altri allergeni oltre che aiutare a ripristinare una corretta respirazione nasale.

Si consiglia di evitare di viaggiare in auto con i finestrini aperti e se si viaggia in bicicletta o motorino, o anche facendo jogging, bisogna fare attenzione a tenere sempre con sé lo spray nasale per le allergie.

Indossare un nuovo paio di scarpe quando si rientra a casa e riporre le altre in un armadio in modo che non trasportino in giro le particelle allergizzanti, è una accortezza che ridurebbe il rischio di portare in casa tali particelle.

Elisa Signoretti

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/allergie-primaverili-alcuni-buoni-consigli-per-ridurne-i-sintomi/63369