

de öietolmust tunduvalt enam. Umbrohudest põhjustavad allergiat eriti puju ja malts. Kõige kauem tolmlleb harilik oblikas, mille öietolmu leidub õhus suve algusest kesksügiseni. Kuna paljudel taimedel ja puudel langeb öitsemisaeg kokku, siis ei saa välistada võimalust, et inimesel on tekkinud allergia mitme öietolmu suhtes.

Tsemendi-, teravilja- ja jahutolm võib samuti tekitada allergiat. Tsement sisaldab väikeses koguses krooni ja kooaltit, mis on allergeenid. Teraviljatolm põhjustab allergiat teraviljakoristajatel ning teistel, kes töötamisel tolmu kokku puutuvad. Jahutolm on näiteks pagarite allergeen.

PUTUKAHAMMUSTUSED, KEMIKAALID

Allergiat või toksilisi nähte võib inimesel tekitada putuka (mesilase, sääse, kihulase, parmu, põdrakärbse) mürk, sülg või muu eritis, mis satub organismi torke või hammustuse kaudu. Võib tekkida nii varajane kui ka hiline allergiline reaktsioon. Viimane ilmub alles torkele järgneval päeval.

Tööl ja kodus kasutatakse mitmesuguseid keemilisi aineid (formaldehüüd,

tehisvaigud, kampil, šellak, putukamürgid, lahustid, mõningad puhastus- ja pesemisained jt), mis võivad põhjustada allergiat.

Kosmeetikavahendid sisaldavad võimalikke allergeene (kolofooniumi, Peruu palsamit, fenoole, bensoehapet, lõhnaaineid ja muud), mis teinekord samuti põhjustavad ärritusnähte (silmade sügelemist ja kipitamist), aga ka allergiat.

Allergiat võivad vahel tekitada ka mõningad ravimpreparaadid.

Ühel inimesel võib olla mitu allergeeni. Võimaliku allergeeni selgitamiseks tuleb tähele panna, millega seoses haigusnähtud tekivad. Allergiat põhjustavast ainest, näiteks näokreemist, peab kohe loobuma. Allergeeni saab kindlaks määrata ka maksatestidega.

OSAKE ALLERGEENE VÄLTIDA

Tähtsaim on vältida kontakti allergeenidega nii palju, kui vähegi võimalik. Kui see täielikult ei õnnestu, tuleb haigusnähte leevendada ravimitega.

Kergemat allergilist konjunktiviiti aitavad kergendada külmad laukompressid. Lauturse vähendamiseks hoitakse

kile sees olevat jäätükikest 5–10 minuti jooksul 1–3 korda päevas silma peal.

Nähte leevendavad ka kunstpisarad ja silma limaskestast veresooni ahendavad tilgad Visine Classic (tetrütsoliin). Naatriumkromoglükaat (2%-line Lecrolin) on samuti apteegis müügil retseptita ning seda saab kasutada allergianähtude ennetamiseks, näiteks mõni nädal enne vastava taime öitsemist.

Lecrolin on sobilik ka krooniliste allergiliste silmanähtude korral. Vajadusel võetakse juurde histamiinivastaseid tablette. Histamiinivastasteid aineid on suur valik: loratadiin, tsetirisiin, ebastiin, desloratadiin ja levotsetirisiin. Neid tarvitatakse ainult üks kord päevas.

Kõik need rohud on tõhusad, kuid peab arvestama, et inimesed võivad ühele või teisele ravimile erinevalt reageerida. Preparaate kasutatakse nii allergia hooajaliste puhangute kui ka aastaringsete allergianähtude korral. Paiksel tugevama toimega on glükokortikoidide sisaldavad silmatilgad (retseptiravim).

Pidagem meeles, et silmi ei tohi kiheluse korral hõõruda – see võib haigusnähte veelgi ägestada.

NAOMI LOOGNA

ALPENKRAFT® - ALPIMÄGEDE JÕUD

ALPENKRAFT® (alpimägede jõud) on erinevaid taime-, ürdiekstrakte, taimede eeterlikke õlisid, mett ja linnaseekstrakti sisaldav siirup.

Alpikülade elanikud on sarnase koostisega siirupit kasutanud aastasadu hingamisteede turgutamiseks ja tervendamiseks.

ALPENKRAFT® on soovitatav kasutada eriti aastaegade vaheldumisel – kevadel ja sügisel, mil immuunsüsteem on nõrgem ja hingamisteede- ning kurguhädad kiiremad tulema. Heaks abilisiks on **ALPENKRAFT®** ka neile, kes peavad palju rääkima ja kelle kurk ärritub saastunud õhust, tolmu ning tubakasuitsust.

Enne allaneelamist tuleb hoida **ALPENKRAFT®** veidi aega suus, et eeterlikud õlid saaksid soojeneda ja nende toime oleks tõhusam.

33,4 % ürdi-vesiekstrakte:

Tüümian
Kummel
Pärnaõied
Aniisiseemned
Kõõmned
Fenkoli (apteegitill) seemned
Humal 0,1
Linnurohi 0,04
Suhkur (sahharoos)

29,1 % mett

Linnaseekstrakt
Mägimänniekstrakt
Lagritsajuurekstrakt
Sidruniõli
Tähtaniisiõli
Fenkoliõli 0,01
Eukalüptiõli 0,01
Piparmündiõli 0,01
Ei sisalda säilitusaineid!

