

Astma, alergia, cukrzyca czy inne przykre dolegliwości nie zatrzymają nas w domu

Bądź zdrowy na wakacjach!

Nawet jeśli życie doświadczyło nas np. przewlekłą chorobą, nie powinniśmy rezygnować z wakacyjnych przyjemności. W tym odcinku poradnika podpowiadamy, jak się zachować, w jaki sposób się zabezpieczyć, co ze sobą zabrać, aby w pełni skorzystać z uroków letniego wypoczynku.

Alergia

Wakacje to szczególnie trudny czas dla alergików uczulonych na pyłki roślin, zwłaszcza traw i chwastów. Sezon pylenia tych roślin obejmuje praktycznie cały okres wakacji. Najlepiej przygotować się do niego już zimą, przeprowadzając swoistą immunoterapię alergenową, tzw. odczulanie, według zaleceń i pod nadzorem lekarza alergologa. Na tę metodę leczenia pyłkowicy trzeba zarezerwować około 2-3 miesięcy przed pyleniem.

Jeśli na takie postępowanie jest za późno lub z innych przyczyn nie można go przeprowadzić, warto już przed spodziewanym pojawieniem się pyłków w atmosferze wysycić organizm lekiem przeciwhistaminowym, nie czekając aż do momentu wystąpienia dolegliwości (katar, kichanie, łzawienie oczu, świąd podniebienia, duszności, zmiany skórne). Przy bardzo wysokich stężeniach pyłku i burzliwych objawach ze strony błony śluzowej nosa, spojówek oczu, oskrzeli czy skóry konieczne bywa dołączenie innych leków, np. donosowych, dospojówkowych, wziewnych.

Zawsze obowiązuje zasada ograniczania narażenia na uczulające alergeny. Urlop należy zaplanować w okresie pylenia alergizującej rośliny i najlepiej wyjechać w okolice o niskim stężeniu, np. nad morze, za granicę, do innej strefy klimatycznej. Najkorzystniej dla alergika jest spędzać wakacje nad morzem, w wysokich górach lub na rejsie żeglarskim, unikać dolin. Bardzo przydatne są informacje o aktualnym i prognozowanym stężeniu pyłku uczulającej rośliny — gdy jest wysokie, zaleca się pozostanie w pomieszczeniu zamkniętym. Należy unikać otwierania okien i przebywania na zewnątrz pomieszczeń w godzinach, gdy stężenie pyłku jest najwyższe, a w szczególności unikać spacerów, biwakowania, przebywania w namiotach, uczestnictwa w wycieczkach w dni o wysokim stężeniu pyłku. Wychodząc z domu konieczne jest założenie okularów przeciwsłonecznych, aby uchronić oczy przed kontaktem z pyłkiem (okulary i twarz często

splukiwać wodą). Po powrocie do domu należy zmienić odzież i za pomocą kąpielii (łącznie z myciem włosów) usunąć osadzone ziarna pyłku. Podróżując samochodem lub pociągiem — zamykać okna. Na spacer wybierać okres po obfitym lub długotrwałym deszczu, gdy stężenie pyłku w atmosferze jest najniższe. Konieczne jest regularne koszenie trawników wokół domu, nie dopuszczając do wytworzenia kwiatostanów (oczywiście czynności tych nie powinna wykonywać osoba uczulona).

Pacjenci z pyłkowicą muszą również pamiętać o możliwych reakcjach krzyżowej nadwrażliwości pokarmowej. Najczęściej obserwuje się tzw. zespół anafilaksji jamy ustnej, rzadziej odczyn uogólniony, po surowych owocach pestkowych, niektórych warzywach (seler, marchew), wielu przyprawach i orzechach. Postępowaniem z wyboru jest unikanie uczulających pokarmów.

W nieco lepszej sytuacji są latem osoby z alergią całoroczną, ale i one muszą unikać miejsc narażających na znaczną ekspozycję na alergeny — starych, wilgotnych budynków, piwnic, zakurzonych strychów (roztocza kurzu, grzyby pleśniowe), domków letniskowych (szczególnie dużo roztoczy typu magazynowego), ogrodów zoologicznych, obozów jeździeckich (sierści zwierząt). Dla osób z alergią roztoczą najbardziej polecane na wypoczynku są miejscowości wysokogórskie (powyżej 1600 m n.p.m.), gdzie stężenie alergenów roztoczy jest bardzo niskie.

Osoby uczulone na jady owadów błonkoskrzydłych (osa, pszczoła) powinny latem zawsze mieć przy sobie zalecony przez lekarza zestaw leków pierwszej pomocy, osoby z wywiadem odczynów systemowych — autostrzykawkę z adrenaliną.

Aby zmniejszyć ryzyko ukąszeń owadów należy:

- ▶ unikać spożywania na świeżym powietrzu dżemu, miodu, słodkich owoców i napojów, lodów
- ▶ podczas spacerów po łące lub polu nosić długie spodnie i zakryte obuwie
- ▶ pracując w ogródku używać rękawic
- ▶ unikać ubrań w jaskrawych kolorach
- ▶ unikać używania perfum, lakieru do włosów

i innych intensywnie pachnących kosmetyków

- ▶ trzymać się z daleka od miejsc szczególnie chętnie odwiedzanych przez insekty, takich jak kompostowniki, pola koniczyny, sady w okresie dojrzewania owoców, stragany owocowe i warzywno.

Astma

Astma oskrzelowa jest schorzeniem przewlekłym, a co za tym idzie musi być przewlekłe leczona. Nie można zrobić sobie urlopu od stałych leków przeciwastmatycznych. Dobrze kontrolowana lekami choroba nie upośledza jakości życia i umożliwia podejmowanie różnorodnej aktywności.

Wyjazdy wakacyjne trzeba dokładnie zaplanować. Najkorzystniejszym klimatem dla chorych na astmę jest klimat ciepły i suchy. Osoby uczulone na pyłki czują się bardzo dobrze np. nad Bałtykiem (powietrze nadmorskie zawiera bardzo niewielkie stężenia pyłków). Dla uczulonych na roztocza najkorzystniejszym miejscem pobytu są wysokie góry (powyżej 1600 m n. p. m. roztocza kurzu domowego praktycznie nie występują).

Nie poleca się wyjazdów ze zorganizowanymi grupami, które charakteryzuje zwykle pośpiech i bieganina. Ryzykowne, zwłaszcza dla dzieci z astmą atopową, mogą być również tzw. wakacje na wsi. Chory na astmę musi w podróży i w każdych okolicznościach mieć w zasięgu ręki lek przerywający napad duszności. Nie ma przeciwwskazań do dłuższych podróży samolotem. Zasady ograniczenia ekspozycji na alergeny zostały wymienione wcześniej.

Jeśli chodzi o aktywność ruchową w czasie wakacji, to jest ona jak najbardziej wskazana i korzystna dla ogólnej sprawności chorego na astmę. Przed intensywnym wysiłkiem zaleca się zażycie 1-2 dawek wziewnego leku rozszerzającego oskrzela i każdorazowo przeprowadzenie rozgrzewki. Zalecane dla astmatyków są te dyscypliny sportu, które wiążą się z wysiłkiem rozłożonym w dłuższym czasie jak np. pływanie, jogging, siatkówka, rekreacyjna jazda na rowerze, gimnastyka, wioślarstwo, kajakerstwo, surfing.

Nurkować mogą jedynie osoby w okresie bezobjawowej astmy, i to tylko z jej postacią łagodną. Bardziej nasilony przebieg choroby jest przeciwwskazaniem do nurkowania, ze względu na zwiększone ryzyko barotraumaty. Odradza się uprawianie biegów przełajowych, piłki nożnej, koszykówki, wyczynowe-

go kolarstwa. Unikać należy wysiłku krótko po napadzie duszności, podczas infekcji, w zaostrzeniu przebiegu choroby oraz u osób uczulonych w okresie wysokiego stężenia pyłków roślin.

Cukrzyca

Cukrzyca nie powinna wiązać się z żadnymi ograniczeniami podróży i wakacyjnego wypoczynku. Rozsądnie jest jednak podjąć pewne niezbędne środki ostrożności i pamiętać o możliwości napotkania nieprzewidywanych trudności. Oto kilka rad dla osób z cukrzycą planujących wakacyjny urlop:

Podróż

Wyjeżdżając w podróż, zarówno po kraju, jak i za granicę, trzeba pamiętać o kilku ważnych sprawach:

- ▶ należy zabrać ze sobą glukometr oraz dostępczą, zwykle większą niż prawdopodobnie będziemy potrzebować, ilość leku /tabletek lub insuliny/, pasków testowych, igieł do nakłuwania oraz dodatkowego wstrzykiwacza do podawania insuliny u osób stosujących insulinoterapię
- ▶ insulina i urządzenie do jej podawania powinno być przechowywane w taki sposób, aby nie były narażone na działanie ekstremalnej temperatury czy możliwość uszkodzenia mechanicznego /powinny znajdować się w bagażu podręcznym oraz być zabezpieczone przed bezpośrednią ekspozycją na światło słoneczne/
- ▶ dodatkowy, zapasowy sprzęt powinien być przechowywany osobno, najlepiej u towarzysza podróży
- ▶ głównym zagrożeniem podczas podróży jest hipoglikemia, szczególnie przy zmianie strefy czasowej przez osoby przyjmujące insulinę; jeżeli pomiędzy iniekcjami mija dużo czasu, niezbędna może być dodatkowa dawka insuliny krótko działającej z dodatkowym posiłkiem, odwrotnie, jeżeli skraca się czas pomiędzy kolejnymi dawkami insuliny, rozsądne jest zmniejszenie przejściowo liczby jednostek insuliny — aby uniknąć dużych wahań glikemii należy w czasie podróży częściej niż zwykle oznaczać poziom glikemii
- ▶ osoby ze skłonnością do choroby lokomocyjnej powinny profilaktycznie stosować przed podróżą środki przeciwwymiotne
- ▶ ważne jest, aby osoba z cukrzycą posiadała przy sobie kartę lub bransoletę identyfikacyjną z informacjami o chorobie i sposobie jej leczenia
- ▶ szczepienia, jeśli są wymagane odbywają się według zwykłych zasad dotyczących osób zdrowych

REKLAMA



MIEJSKI SZPITAL ZESPOLONY W OLSZTYNIE

ODDZIAŁ LECZENIA OTYŁOŚCI

Zapraszamy do korzystania z usług Oddziału

- noclegi w pokojach jedno- lub dwuosobowych
- wyżywienie, dieta - 5 posiłków dziennie (1000 kcal)
- opieka lekarza diabetologa i endokrynologa (badania wstępne, kontrolne i końcowe)
- opieka pielęgniarska

- spotkania indywidualne i grupowe z psychologiem
- wykłady oraz indywidualne porady dietetyka
- wykłady oraz indywidualne porady dietetyka
- masaż wodny (6 razy)
- masaż suchy (6 razy)
- sauna (bez ograniczeń)
- zajęcia taneczne
- instruktor tańca towarzyskiego
- siłownia z instruktorem
- pełny program ćwiczeń na sali gimnastycznej oraz w terenie
- zabiegi fizykoterapeutyczne

ZAPRASZAMY NA TURNUSY:

16.07-2.07; 30.07-11.08; 13.08-25.08, 27.08-08.09 oraz kolejne

SZPITAL
POSIADA:

Międzynarodowy
Certyfikat Jakości ISO 9001: 2000



krajowy certyfikat
„Akredytacja Szpitala”



tel. (0-89) 532-63-40, 532-62-63, 532-61-61, fax (0-89) 527-57-69
e-mail: adam@szpital.olsztyn.pl, www.olo.szpital.olsztyn.pl