

# Alergija Žiedadulkėms

Šienligė arba *polinozė* – dar vadinama šieno sloga, šieno karštligė, pavasario – vasaros sloga. Tai alerginė liga, kuri atsiranda dėl nenormalios, padidėjusios organizmo reakcijos į augalų žiedadulkes ir pasireiškia ūmiu akių, nosies, viršutinių kvėpavimo takų ir kt. gleivinių pakenkimu. Lietuvoje šienligę dažniausiai sukelia motiejukų, šunažolių, eraičinų, javų ir kiečių žiedadulkės, lazdynų, alksnių ir beržų žirginiai bei gluosnių „kačiukai“. Polinoze sergama įvairiu metų laiku – ne tik pavasarį, vasarą, bet ir rudenį, priklausomai nuo to, kokiems augalams žmogus jautrus.

## ***Kaip atpažinti šienligę?***

Polinoze pradeda sirgti žiedadulkėms pasklidus aplinkos ore. Kuo daugiau žiedadulkių, tuo ryškesni ir sunkesni ligos požymiai. Jeigu pavasaris ankstyvas, staiga sušyla oras ir sužaliuoja gamta, polinoze susergama anksčiau nei įprasta. Šiai ligai būdinga tai, kad ji kartojasi kasmet ir dažniausiai prasideda tuo pačiu metu, pradėjus žydėti augalams. Jeigu vasara lietinga ir šilta, ligos požymiai esti neryškūs arba galima ir visai nesirgti. Tačiau tai nereiškia, kad kitais metais nepasikartos.

## **Dažniausios polinozės formos:**

Ūmi sloga

Dažnas čiaudulys

Konjuktyvitas ir blefaritas

Sezoniniai galvos skausmai

Faringitas ir laringitas

Bronchinė astma

Klausos pažeidimai

Sezoninis vulvitas ir šlapinimosi sutrikimai

Kontaktinis dermatitas ir psichikos pažeidimai

## **Dažniausi šienligės požymiai:**

Vandeninga tekanti nosis

Priepolinis čiaudulys

Nosies užgulimas

Nosies kutenimas, niežėjimas bei gleivinių užburkimas

## Polinozės gydymas ir profilaktika

Svarbiausia šienligės prevencija – tai žiedadulkių vengimas ar bent jau maksimalus jų sumažinimas aplinkoje. Žiedadulkėms alergiškas žmogus blogiau jaučiasi saulėtą, giedrą, vėjotą dieną, kai žiedadulkių koncentracija ore būna didžiausia. Jiems palankesnės vėsios, apniukusios, lietingos dienos.

Lietuvoje intensyviausio žydėjimo laikotarpiai yra šie: medžių – gegužė, žolių – birželis, piktžolių – rugpjūtis. Stebima, kad 70 – 90 proc. alergiškų žiedadulkėms žmonių pasireiškia padidėjęs jautrumas augaliniam maistui – daržovėms, įvairiems žalumynams, vaisiams ir riešutams. To priežastis – kryžminės alerginės reakcijos tarp žiedadulkių bei tam tikro maisto.

Žiedadulkės	Kryžminiai maisto alergenai
BERŽAS	Obuolys, kriaušė, slyvos, persikai, nektarinai, abrikosai, vyšnios, bananas, kivis, mango, papaja, morkos, bulvė (žalia), lateksas
LAZDYNAS	Lazdyno riešutai
PELYNAS/KIETIS	Salierai, anyžiai, karis, krapai, raudonieji pipirai, pipirai, kmynai, koriandras, lateksas, ramunėlės, gerberos, medetkos, saulėgražos, saulėgražų chalva
AMBROZIJA (Lietuvoje neauga)	Arbūzai, melionai, cukinija, agurkas, patisonas
BALANDA	Burokėliai, špinatai
ŽOLIŲ ŽIEDADULKĖS	Kviečiai, rugiai, įvairių miltų/ kruopų patiekalai, rūgštynės

### *patarimai norint išvengti žiedadulkių plitimą namuose:*

- *Žiedadulkių blokavimas* – apsauginis tinklelis neleidžia žiedadulkių į kambarį. Šis naujausias išradimas su lipnia juosta blokuoja 87 procentus mažiausių žiedadulkių, ir žymiai daugiau stambių žiedadulkių. Šis žiedadulkių tinklelis pagamintas iš specialaus, orą ir šviesą praleidžiančio audinio. Daugiau informacijos: [www.tesa.com](http://www.tesa.com)
- *Namų įrengimas* – kilimai ir kiliminiai takeliai yra tikri žiedadulkių spąstai. Geriau reikėtų įrengti medines grindis, iškloti parketą, kamštinę ar vinilinę dangą. Nuolatinis valymas drėgnu skuduru taip pat sumažina žiedadulkių kiekį. Taip pat vietoje baldų, aptrauktų gobelenu, geriau tinka mediniai ir odiniai baldai. Vietoje užuolaidų kabinkite žaliuzes, kurias galima nuvalyti drėgnu skuduru. Dulkių siurblių filtrus keiskite kas 2 savaites.
- *Minimalizmas* – lentynose, kuriose gausu įvairių niekučių, kaupiasi dulkės, ir žinoma, žiedadulkės. Mažiau yra daugiau – kalbama apie Jūsų sveikatą.
- *Skalbimas* – nedžiovinkite skalbinių lauke. Žiedadulkės prikimba prie skalbinių ir lengvai patenka į namus.
- *Plaukai* – daug žiedadulkių kaupiasi plaukuose. Prieš einant miegoti, gerai išsukuokite plaukus, o geriausia – išplaukite.

- Drabužiai – žiedadulkės kaupiasi ant visų lauko drabužių. Drabužius keiskite kiekvieną dieną. Persirengdami, stenkitės, kad drabužiai neliestų veido. Nepersirenginėkite miegamajame kambaryje ir neneškite į jį vakare dėvėtų drabužių.
- Patalynė – skalbti ne žemesnėje kaip 60°C temperatūroje. Pagalvių užvalkalus keisti kiekvieną savaitę.

