

Šienligė



Šienligė arba polinozė – tai alerginė liga, kuri atsiranda dėl padidėjusios organizmo reakcijos į augalų žiedadulkes. Lietuvoje šienligę dažniausiai sukelia motiejukų, šunažolių, eraičinų, javų ir kiečių žiedadulkės, lazdynų, alksnių ir beržų žirginiai bei gluosnių „kačiukai“.

Kaip atpažinti šienligę?

Dažniausi šienligės požymiai - vandeninga sloga, priepuolinis čiaudulys, nosies kutenimas bei gleivinių užburkimas.

Liga gali prasidėti akių gleivinių uždegimu – konjunktyvitu: akys parausta, peršti, ašaroja, skauda, bijo šviesos.

Šienlige sergančių žmonių gyvenimo kokybė stipriai pablogėja: didėja nedarbingumas, vaikai praleidžia daugiau pamokų, sumažėja gebėjimas susikaupti, atsiranda irzlumas, nuovargis. Alergijos kankinami žmonės mažiau dalyvauja socialiniame gyvenime: rečiau iškyla gamtoje, negali pilnavertiškai bendrauti su draugais ar kolegomis.

Svarbiausia šienligės prevencija - tai žiedadulkių vengimas ar bent jau maksimalus jų sumažinimas aplinkoje.

Žiedadulkėms alergiškas žmogus blogiau jaučiasi saulėtą, giedrą, vėjuotą 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.

Kryžminės reakcijos tarp žiedadulkių ir maisto alergenų

Kryžminė alerginė reakcija – tai reakcija į tuos pačius alergenų komponentus, esančius tiek žiedadulkėse, tiek maisto produktuose. Dažniausiai tai pasireiškia burnos alergijos sindromu. Pvz., esant jautrumui beržo žiedadulkėms ir suvalgius obuolį, grauzia burnos gleivinę, atsiranda dilgčiojimo, nutirpimo pojūtis, kartais aplink burną atsiranda žaizdelės.

Dažniausiai pasitaikančios kryžminės reakcijos pateiktos lentelėje.

Žiedadulkės	Kryžminiai maisto alergenai
BERŽAS	Vaisiai: obuoliai, kriaušės, slyvos, persikai, vyšnios, nektarinai, abrikosai, kiviai, arbūzai, melionai, persimonai, morkos; Daržovės: bulvės, morkos, salierai; Kiti: riešutai (lazdyno, žemės, migdolai, graikiniai), griekiai, kviečiai, petražolės, pipirai.
ŽOLĖS/JAVAI	Vaisiai: bananai, melionai, mangai, apelsinai, kiviai; Daržovės: bulvės, pomidorai, cukinijos; Kiti: kviečiai, rugiai.
PELYNAS/KIETIS	Daržovės: salierai, morkos, paprika, brokoliai, kopūstai (gūžiniai, žiediniai); Kiti: pipirai, anyžiai, kmynai, kalendra, ramunėlės, medetkos, saulėgrąžos.

Patarimai, kaip apsisaugoti nuo žiedadulkių?

• Aplinka

Kilimai, užuolaidos yra tikri žiedadulkių spąstai. Geriau reikėtų įrengti medines grindis, kamštinę arba vinilinę dangą. Nuolat valant grindis drėgna šluoste, žiedadulkių sumažėja. Vietoj gobelenu aptrauktų baldų, labiau tinka mediniai ir odiniai. Vietoj užuolaidų kabinkite žaliuzes, kurias galima nuvalyti drėgnu šluoste.

• Filtrai

Jei sergate šienlige, siurbimą dulkių siurbliu ramia sąžine galite perduoti kitam šeimos nariui. Dulkių filtrus ir maišelius reikia keisti kas dvi savaites.

• Minimalizmas

Lentynose, kuriose gausu įvairių niekučių, kaupiasi dulkės ir, žinoma, žiedadulkės. Mažiau yra daugiau – sakoma šiuo atveju.

• Skalbimas

Nedžiovinkite skalbinių lauke. Žiedadulkės prikimba prie jų ir lengvai patenka į namus.

• Plaukai

Žiedadulkės kaupiasi plaukuose. Prieš eidami miegoti gerai iššukuokite plaukus, o geriausia – išplaukite, tada žiedadulkės nepateks į lovą.

• Drabužiai

Žiedadulkės kaupiasi ant visų lauko drabužių. Juos keiskite kiekvieną dieną. Persirengdami stenkitės, kad drabužiai nelieštų veido. Nepersirenginėkite miegamajame kambaryje ir neneškite į jį vakare dėvėtų drabužių.

• Patalynė

Patalynę skalbkite ne žemesnėje kaip 60 °C temperatūroje. Pagalvių užvalkalus keiskite kiekvieną savaitę.

• Gamta

Nepjaukite žolės, nevartykite šieno, nemiegokite kaime ant šieno (žolę stenkitės nupjauti iki žydėjimo).

Nejunkite oro kondicionieriaus ir neatidarykite langų važiuodami mašina.

Vėdinkite kambarius ankstyvą rytą arba vėlai vakare, kai žiedadulkės nusėdusios (tinka drėkinti užuolaidas).

Saulėtą dieną venkite tiesioginio kontakto su alergizuojančiais augalais sode, darže.

Atostogaukite vietovėse, kur mažiau žiedadulkių (prie jūros, kalnuose, spygliuočių miškuose).

Nevartokite kremų su vaistažolėmis, augalinės kilmės kosmetikos.

Naudingos nuorodos

www.ekomokslas.lt/ziedadulkes/prognoze (žiedadulkių koncentracija ore Lietuvoje),
www.pollen.com (bendrai apie alergijas).

Kontaktai

Dėl alergijos galite kreiptis ir registruotis pas gydytojas alergologes – doc. med. dr. A. Blažienę, Ž. Korsakienę, R. Stankevičiūtę, N. Stirbienę.

UAB „SK Impeks Medicinos diagnostikos centras“

V. Grybo g. 32, 10318 Vilnius ☎ +370 5 233 30 00, mob. +370 698 00 000 🌐 www.medcentras.lt

Alergiją sukeliančių augalų žydėjimo kalendorius

Augalo pavadinimas	Mėnesiai, dekados								
	03	04	05	06	07	08	09		
Lazdynas									
Alksnis									
Drebulė									
Klevas									
Uosis									
Beržas									
Tuopa									
Guoba									
Pušis									
Ažuolas									
Liepa									
Kiaulpienė									
Miglė									
Eraičinas									
Motiejukas									
Pašiaušėlis									
Diršė									
Rugys									
Šunažolė									
Varputis									
Avižualė									
Smilga									
Miežis									
Kanapė									
Balanda									
Pelynas									
Saulėgrąža									
Kukurūzas									

Šaltinis: www.alergija.info

■ – žiedai. ■ – pumpurai ir nužydėję augalai.