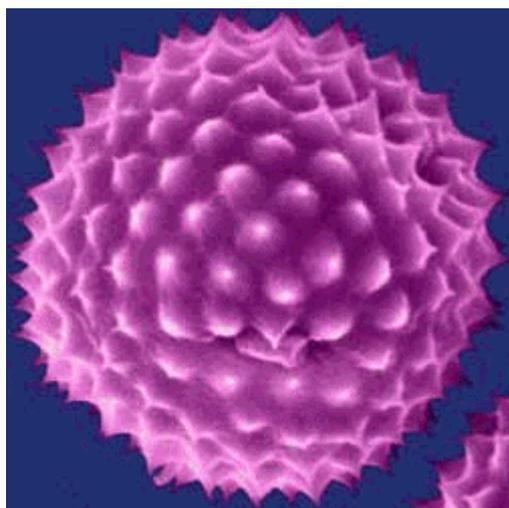


CONSIGLI PER I PAZIENTI ALLERGICI



Sia per le sensibilizzazioni ai pollini sia per quelle nei confronti delle spore fungine esiste, oltre alle terapie specifiche, tutta una serie di provvedimenti preventivi che è utile conoscere. In questo articolo esponiamo i nostri consigli per questi pazienti.

CONSIGLI PER I PAZIENTI ALLERGICI AI POLLINI

- Il paziente dovrebbe essere adeguatamente informato di tutte le proprie sensibilizzazioni e dei periodi "critici". Sovente difatti i pazienti presentano positività a più di un allergene pollinico a fioritura in periodi diversi. È importante altresì che il paziente impari a riconoscere le piante che liberano i pollini a cui è sensibilizzato e ne conosca i periodi di fioritura. Siccome questi periodi possono variare, a seconda delle condizioni climatiche è importante disporre di un Bollettino del polline, in tempo reale e, nel contempo, di Previsioni tempestive a breve termine, come quelle fornite da questo sito.
- Durante il periodo di fioritura, e nelle giornate soleggiate occorre ridurre al massimo di esporsi ad ambienti aperti. Le condizioni ideali per la presenza di granuli pollinici in atmosfera sono date da una temperatura tra i 25-30 gradi, un'umidità relativa superiore ai 60 % ed un vento con velocità di 5-15 Km/h .
- Occorrerà quindi limitare al massimo il tempo trascorso all'aperto. Bisogna evitare soprattutto di uscire nelle ore mattutine, soprattutto nei giorni soleggiate, ventosi e con tempo asciutto.
- Quando si viaggia in auto, in periodo di fioritura e in giornate particolarmente ventose e assolate occorrerà mantenere i finestrini chiusi e dotarsi di filtri antipolline (da pulire regolarmente), oramai di dotazione su quasi tutti i nuovi modelli.
- Evitare di parcheggiare l'auto sotto gli alberi o in prossimità di prati e/o giardini.
- Se vuole andare in bicicletta o in motorino si dovrebbe sempre utilizzare una mascherina che copra naso e bocca ed utilizzare occhiali da sole aderenti al volto.
- Durante la stagione di fioritura bisogna tenere le finestre chiuse nelle ore soleggiate (aprirle solo nelle ore serali) per evitare la penetrazione dei pollini, soprattutto nelle stanze da letto. Utilizzare preferibilmente un climatizzatore.
- Evitare giardini e prati soprattutto dopo che è stata appena tagliata l'erba.
- Tenere presente che in collina (a un'altitudine compresa fra i 500 e gli 800 metri) l'impollinazione avviene con circa un mese di ritardo.
- Evitare di uscire subito dopo un temporale poiché la pioggia rompe i granuli pollinici in frammenti più piccoli che raggiungono facilmente le vie aeree, in maggiore profondità, con la

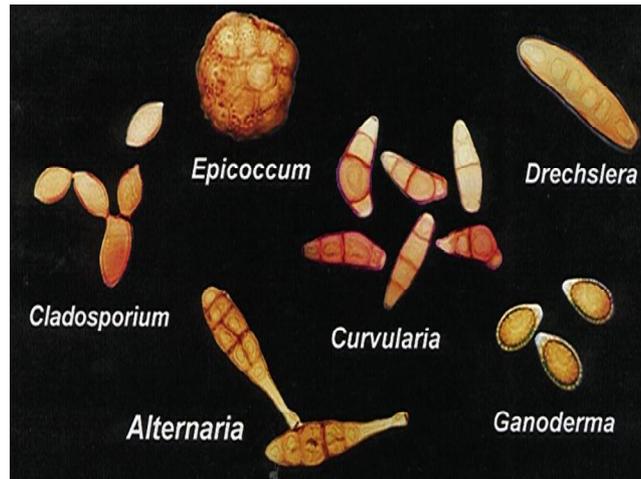
possibilità di scatenare crisi d'asma. Ricordare che gli animali domestici, se escono all'aperto possono diventare vettori di pollini tramite il pelo.

- Durante la stagione di fioritura è consigliato fare la doccia e lavare i capelli ogni giorno. Difatti i granuli pollinici spesso restano intrappolati tra i capelli e la notte possono depositarsi sul cuscino, da dove poi possono venire inalati.
- Se malgrado tutti gli accorgimenti e le terapie la sintomatologia persiste trasferirsi temporaneamente a quote superiori ai 1500 metri .
- Nel periodo di fioritura bisognerebbe praticare sport preferibilmente in luoghi chiusi: come palestre, piscine coperte, eccetera.
- Evitare di tagliare l'erba ed i lavori di giardinaggio e non sostare nelle vicinanze quando altri tagliano l'erba, specialmente nel periodo di fioritura. E' anche indicato l'uso di una maschera protettiva.
- Se si impiega la bicicletta o la moto utilizzare sempre gli occhiali e casco con visiera.
- Occorre conoscere la possibilità di cross-reazioni tra alcuni alimenti vegetali ed alcuni pollini, con l'insorgenza della "sindrome orale allergica". Esempi: mela, pera, banana per Betulacee, sedano e melone per Composite, basilico e piselli per Parietaria, melone, anguria e pomodoro per Graminacee.
- Nel periodo di fioritura del polline incriminato occorre evitare l'esposizione a polveri, fumo o altre sostanze irritanti, poiché la mucosa delle vie aeree può reagire anche per stimoli aspecifici.
- Evitare l'introduzione nei giardini di alberi che producono pollini ad alta capacità sensibilizzante (specialmente il cipresso, la betulla, il nocciolo, il carpino, l'ontano, l'olivo, la quercia) e preferire alberi ad impollinazione mediata da insetti. Non permettere nei giardini la crescita di erbe infestanti.
- Nel periodo di fioritura utilizzare se possibile un climatizzatore dotato di apposito filtro HEPA.
- Oltre alle misure igieniche preventive ricordarsi di seguire, sotto controllo medico, farmaci preventivi quali antistaminici ed antinfiammatori steroidei locali.
- Considerare che l'immunoterapia specifica con estratti allergenici di pollini è l'unica che, oltre ad avere un'azione preventiva, riesce a modificare la storia naturale della malattia allergica.



Polline di Ambrosia

MISURE DI PREVENZIONE AMBIENTALE PER ALLERGIA AI MICOFITI



Spore fungine

I micofiti o muffe sono microrganismi appartenenti al regno vegetale che durante la crescita producono le spore, particelle di dimensioni molto piccole, che si disperdono nell'aria durante il periodo di sporulazione (la massima concentrazione nell'aria si ha verso la fine dell'estate e all'inizio dell'autunno) e causano sintomi allergici.

I micofiti possono crescere sia all'interno che all'esterno delle abitazioni.

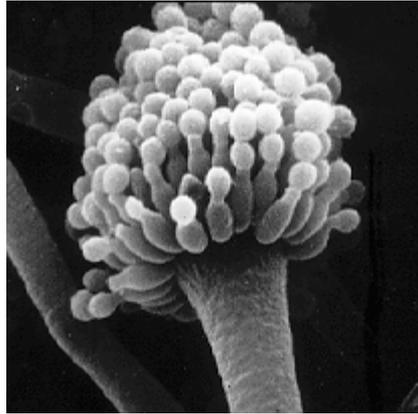
All'interno si trovano specialmente su alimenti non adeguatamente conservati, su indumenti, su pareti e pavimenti umidi, su carta da parati, sul terriccio e le foglie di piante ornamentali, nei sistemi di condizionamento d'aria, negli umidificatori.

- All'esterno delle abitazioni si trovano principalmente sul suolo e su materiale organico in decomposizione (frutta, legno deteriorato, cereali, foglie, ecc.). Possono trovarsi in grandi quantità in certi ambienti di lavoro come caseifici, salumifici, cartiere, stalle, silos, magazzini, vivai e serre, e nelle industrie farmaceutiche.
In Italia la muffa più allergizzante è l'Alternaria, seguita a distanza dal Cladosporium.
- In linea di massima possono essere utili le stesse misure preventive valide per gli allergici ai pollini.
- Evitare passeggiate nei boschi o lavori di giardinaggio dove si possono trovare ammassate foglie cadute e macerate da molto tempo, specialmente nel periodo di massima concentrazione (estate e autunno). Alcune spore sono disperse nell'aria nelle giornate secche e ventose, altre nelle giornate piovose. Limitare le uscite all'aria aperta in queste giornate.
- Gli accorgimenti che si possono porre in atto a livello domestico devono essere diretti a quelle zone dove più frequentemente si formano colonie di muffe e, quindi, negli angoli tra

parete e soffitto, dove si creano punti termici favorevoli e laddove si presenta umidità per assorbimento capillare o per condensa.

- Non soggiornare in ambienti chiusi da molto tempo come cantine, seconde case, serre e stalle.
- In casa aerare gli ambienti per trenta minuti almeno due volte al dì ed aumentare la ventilazione nel bagno.
- Non tenere alcun locale senza riscaldamento durante il periodo invernale. Non asciugare biancheria ed indumenti all'interno dei locali.
- Riparare i difetti di isolamento ed intensificare le pulizie domestiche; pulire con accuratezza tutte le zone ricettacolo di polvere (cornici delle finestre, zoccoli dei muri); pulire con accuratezza tutte le zone ricettacolo di condensa, come la parte posteriore dei mobili da cucina (dove per la presenza di vapori si possono formare più facilmente muffe), il frigorifero (le muffe hanno una grande vitalità anche a basse temperature).
- Evitare l'uso di rivestimenti con carte da parati. Pertanto trattare le pareti con frequenti imbiancature; laddove sia necessario, per un particolare problema d'umidità, utilizzare prodotti fungicidi oppure rivolgersi a ditte specializzate.
- Nella pulizia domestica quotidiana utili ed efficaci prodotti sono la Candeggina e il Lisofornio che possono essere impiegati per il lavaggio delle pareti.
- Evitare di tenere piante in casa e sulle pareti esterne (rampicanti).
- Evitare di conservare suppellettili personali (indumenti, oggetti in cuoio e carte) in ambienti chiusi limitrofi alla zona di vita del paziente.
- In estate usare in casa ed in auto un climatizzatore, ricordandosi di pulire spesso i filtri.
- Controllare in casa l'umidità ambientale con l'igrometro, intervenendo con deumidificatori laddove l'umidità relativa supera il 65%. Ideale sarebbe un'umidità intorno al 30 % ed in ogni caso non al di sopra del 50 %.





Aspergillus

CONSIGLI PER GLI ALLERGICI ALLE MUFFE

Misure Preventive

Ottimo terreno di cultura per i miceti è costituito dal suolo e da terreni poco curati dove materiale organico in decomposizione costituisce un pabulum di crescita (frutta, foglie, cereali e legno deteriorato). Pertanto l'adeguata manutenzione degli spazi esterni costituisce un sistema di profilassi ambientale.

Nell'ambiente lavorativo tale cautela andrà rivolta a particolari settori produttivi quali caseifici, industrie di lavorazione e manipolazione d'alimenti, vivai e serre e industrie farmaceutiche.

Gli accorgimenti che si possono porre in atto nell'ambito delle residenze domestiche devono essere diretti a quelle zone dove più frequentemente si formano colonie di miceti e, quindi, negli angoli tra parete e soffitto, dove si creano punti termici favorevoli e laddove si presenta umidità per assorbimento capillare o per condensa.

Attualmente si sta ponendo sempre maggiore attenzione alla qualità della costruzione, con una maggiore cura della parte architettonica e quindi dei materiali usati nella costruzione e nei rivestimenti.

Esistono linee merceologiche specifiche per l'attività antifungina, le quali prevedono il trattamento combinato di soluzioni di lavaggio completate dal trattamento delle zone con pittura. Questi interventi combinati agli acaricidi attuano un valido aiuto laddove si debba operare una bonifica ambientale.

Consigli Utili

evitare passeggiate nei boschi o lavori di giardinaggio, dove si possono trovare ammassate foglie cadute e macerate da molto tempo, specialmente nel periodo di massima concentrazione (estate e autunno);

non soggiornare in ambienti chiusi da troppo tempo vedasi cantine, case montane, e in habitat ambientali particolari quali, serre e stalle;

in casa: aerare frequentemente gli effetti lettereschi ed esporre all'aria e al sole ambienti più vissuti in modo d'assicurare una buona ventilazione;

pulire con accuratezza tutte le zone ricettacolo di polvere (cornici delle finestre, zoccoli dei muri);

pulire con accuratezza le zone ricettacolo di condensa (parte posteriore dei mobili da cucina dove, per la presenza di vapori si possono formare più facilmente muffe, il frigorifero, poiché le muffe hanno una grande vitalità anche a basse temperature);

evitare l'uso di rivestimenti con carte da parati, pertanto trattare le pareti con frequenti imbiancature; laddove sia necessario per un particolare problema d'umidità utilizzare prodotti fungicidi oppure

rivolgersi a ditte specializzate;
nell'uso quotidiano della pulizia domestica utili ed efficaci prodotti sono l'ipoclorito di sodio (Candeggina) e la formaldeide (Lisoformio), che possono essere impiegati per il lavaggio della pareti;
evitare di conservare suppellettili personali (indumenti, oggetti in cuoio e carte) in ambienti chiusi limitrofi alla zona di vita del paziente;
evitare di tenere piante verdi, in grande quantità, nella propria casa, lo stesso dicasi sulle pareti esterne (arrampicanti verdi);
pulire gli impianti di condizionamento dell'aria con il ricambio e l'adeguata manutenzione dei filtri (casa e automobile);
controllare l'umidità ambientale, intervenendo con particolari apparecchi (deumidificatori) laddove l'umidità relativa supera il 65%.

