

ALLERGIE DA POLLINI: COME PREVENIRLE SUL NASCERE



La primavera oramai è esplosa e i pazienti allergici hanno cominciato a soffrire con starnuti, congestione nasale, naso che cola, occhi che bruciano.

È bene correre subito ai rimedi.

Il primo, più semplice è quello di:

Ridurre l'esposizione ai pollini.

- Purtroppo, il più pratico è quello di rimanete in casa nelle giornate asciutte e ventose. Il momento migliore per uscire sarebbe dopo una bella pioggia, che aiuta a eliminare il polline dall'aria. Ma in questo periodo le piogge sono quasi sparite.
- Le ore più critiche sono quelle di maggiore insolazione: dalle 10,00 alle 17,00.



- Chi ha un giardino deve evitare di tagliare l'erba, di estirpare le erbacce e di svolgere altre attività di giardinaggio che possono liberare allergeni.
- È sempre utile togliersi gli abiti indossati all'aperto e fare una doccia per eliminare il polline dai capelli.
- Non si deve stendere il bucato all'esterno: il polline potrebbe attaccarsi a lenzuola e asciugamani.
- È molto utile Indossare una mascherina chirurgica se si svolgono lavori domestici all'aperto.



Maggiore prudenza quando i conteggi dei pollini sono elevati

I segni e i sintomi delle allergie stagionali possono accentuarsi quando c'è molto polline nell'aria. Per questo occorre:

Per conoscere le previsioni del polline e i livelli attuali di polline, consulta la tua stazione radio o TV locale, il tuo giornale locale o consulta Internet.

- Controlla i bollettini dei pollini sul web su siti come www.pollinieallergia.net o sul cellulare con la app Meteo Allergie, che è stata aggiornata recentemente.



- Se si vede che sono previste concentrazioni elevate di polline, chiedere al medico e iniziare ad assumere farmaci antiallergici prima che si manifestino i sintomi.
- Evitare attività all'aperto nelle prime ore del mattino, quando la concentrazione di polline è più alta.
- Se possibile, chiudere porte e finestre di notte o in qualsiasi altro momento in cui la concentrazione di polline è elevata.

Mantenere l'aria interna pulita

Non esiste un prodotto miracoloso in grado di eliminare tutti gli allergeni dall'aria di casa, ma questi suggerimenti possono essere d'aiuto:

- Utilizza l'aria condizionata in casa e in auto.
- In casa sono utili, sia di giorno sia di notte i PURIFICATORI D'ARIA con filtro H.E.P.A. soprattutto in camera da letto.



- Mantieni l'aria interna asciutta con un deumidificatore.
- Pulire spesso i pavimenti con un'aspirapolvere dotato di filtro H.E.P.A.

Per i farmaci chiedi al tuo medico e non andare a caso.

I farmaci più efficaci come sintomatici sono:

- **Antistaminici orali.** Gli antistaminici possono aiutare ad alleviare starnuti, prurito, naso chiuso o che cola e lacrimazione oculare.
- **Spray nasali a base di corticosteroidi.** Questi farmaci migliorano i sintomi nasali.
- **Decongestionanti orali.** I decongestionanti orali come la pseudoefedrina possono fornire un sollievo temporaneo dalla congestione nasale. Purtroppo, l'uso prolungato di vasocostrittori nasali può creare problemi, come la dipendenza, il rigonfiamento della mucosa nasale e

rinite medicamentosa. L'eccessivo uso può procurare effetti collaterali come tachicardia.

- **Colliri** con antistaminici sono utili nelle congiuntiviti allergiche.



- I **lavaggi nasali** possono essere eseguiti con uno spray salino: la soluzione salina è in grado di fluidificare il muco in eccesso agevolandone l'eliminazione e di rimuovere alcuni allergeni rimasti intrappolati nel naso che possono provocare irritazione. Le soluzioni fatte in casa dovrebbero contenere 1 litro di acqua, 1,5 cucchiaini (7,5 millilitri) di sale da cucina e 1 cucchiaino (5 millilitri) di bicarbonato di sodio.



- Se poi soffrissi da anni di allergie stagionali gravi, il tuo medico potrebbe consigliarti di sottoposti ai **prick test** cutanei per scoprire esattamente quali allergeni scatenano i tuoi sintomi. Per alcune persone, la **desensibilizzazione specifica**, terapia che va alla radice della malattia e che ora si può fare solo con gocce o compresse sublinguali, utilizzate prima della stagione di fioritura. Questo tipo di terapia può ridurre molto i sintomi e, con il tempo, anche farli sparire.