

# Alerjiye karşı 8 yaz kriteri



thi – Burun akıntısı ve burunda kaşıntı... Gözlerde sulanma, kaşıntı ve kızarıklık... Sık hapşırma ve öksürme... Ciltte oluşan kaşıntı, kızarıklık, şişlik ve döküntüler... Bu yakınmalar yaz mevsiminde

çoğumuzun sorunu olan alerjik reaksiyonun tipik belirtilerini oluşturuyor.

Yaz aylarında güneş, arı, ev tozu akarları, meyveler, en çok da polenler alerjik etki oluşturarak yaşam kalitemizi düşürüyor. **Acıbadem Fulya Hastanesi Kulak Burun Boğaz Uzmanı Dr. Esin Özlem Atmış**, güçlü bir bağışıklık sistemiyle alerjik hastalıkların oluşmasının veya mevcut alerjenlere karşı vücudun aşırı tepki vermesinin büyük oranda önlenebildiğini belirterek, “Ancak alerjik yakınmalar sürekli ise veya basit önlemlerle kontrol altına alınamıyorsa, mutlaka bir uzman hekime başvurulmalı” diyor. Peki yaz aylarında sıkça karşılaştığımız alerjik reaksiyonlara karşı hangi önlemleri almamız gerekiyor? **Kulak Burun Boğaz Uzmanı Dr. Esin Özlem Atmış** yaz aylarında daha sık görülen alerjenlerden korunmanın yollarını anlattı; önemli öneriler ve uyarılarda bulundu.

## **Bu saatlerde dışarıya çıkmayın!**

Güneş alerjiniz varsa; dikkat etmeniz gereken en önemli şey, güneş ışınlarının yeryüzüne en dik geldiği 10:00-16:00 saatleri arasında güneş altında kalmamak olmalı. Ayrıca güneş koruyucu ürünü sokağa çıkmadan 30 dakika önce cildinize sürmeye ve işlemi her 2-3 saatte bir tekrarlamaya da özen gösterin.

## **Parfüm–losyon kullanmayın**

Kulak Burun Boğaz Uzmanı Dr. Esin Özlem Atmış, güneş

alerjisine karşı dışarıda mutlaka şapka ve güneş gözlüğü kullanmanız gerektiğini belirterek, “Ayrıca güneş gören vücut bölgelerinize parfüm ve losyon sıkmayın, çünkü bu ürünlerdeki alkol güneşin zararlı etkilerini arttırıyor ve leke oluşumuna neden olabiliyor. Koyu renk ve kol ile bacaklarınızı kapatan uzun giysiler de sizi güneş alerjisinden koruyacaktır.” diyor.

### **Dışarıdan gelir gelmez duş alın**

Polen alerjiniz varsa; havada en çok uçtukları sabah ve öğle saatlerinde pencere ile kapıları açmayın, mümkünse dışarıya çıkmayın. Polenler saç ve giysilerle eve taşınabileceği için kıyafetlerinizi eve gelir gelmez çıkartın, ardından mutlaka duş alın. Çamaşırlarınızı mümkünse balkonda değil, evde kurutun.

### **Çiçekli elbise giymeyin**

Arı alerjiniz varsa; arıların ilgisini çekebilecek pembe, sarı ile kırmızı gibi çiçekleri andıran renklerde ve çiçekli kıyafetler giymeyin. “Ne giydiğinizin yanı sıra nasıl koktuğunuz da önemli” uyarısında bulunan Dr. Esin Özlem Atmış, şöyle devam ediyor: “Arıların dikkatini çekmemek için çiçek kokan parfümler kullanmayın. Vücudunuzu koruyan uzun kollu ve paçalı kıyafetleri tercih edin. Bunların yanı sıra açık havada tatlandırılmış içecekler tüketmekten de kaçının.”

### **Mutlaka bilgilendirin!**

Yaz mevsiminde restoranlarda ve kafelerde buluşmak, en sık yaptığımız etkinlikler arasında yer alıyor. Besin alerjiniz varsa; alerjik durumunuzu yemek siparişini verdiğiniz görevliyle mutlaka paylaşın. Marketlerden aldığınız hazır gıdaların içeriklerini dikkatlice okuyun ve alerjen içeren besinlerden uzak durun.

### **Pencereleri kapayın, klimayla serinleyin**

Yaz mevsiminde kapı ve pencereleri daha sık açmamız nedeniyle

odamıza daha fazla toz akarları giriyor. Bunun yanı sıra klima da uygun filtreleme sistemine sahip değilse veya sık aralıklarla temizlenmiyorsa, ev tozu akarlarının yuvasına dönüşebiliyor. Ev tozu akarlarına karşı alerjiniz varsa; evde pencereleri ve kapıları mümkün olduğunca kapalı tutup, hava temizleme filtresi olan bir klimayla serinlemeye çalışın.

### **Yastık ve çarşafı sık sık yıkayın**

Ev tozu akarlarına karşı dikkat etmeniz gereken en önemli noktalardan biri; odanızda akarlar için yuva olabilecek halı bulundurmamanız. Ayrıca yastık ve çarşaflarınızı sık aralıklarla, düzenli olarak değiştirmeye özen gösterin. Alerjenlerin yatağa taşınmaması için gün içinde giydiğiniz kıyafetlerle yatağa girmemeniz de çok önemli.

### **Çimenli ve çiçekli yerlerde yere uzanmayın**

Yaz mevsiminde böcek sokmalarında artış gözleniyor. Arı, sinek, kene ve pire gibi böcek sokmaları çok ağrılı olabiliyor. Çoğunlukla ısırık yerinde kızarıklık ve şişlik oluşuyor. Isırık yerini sabunlu suyla yıkamak, soğuk kompres yapmak semptomları rahatlatabiliyor. Ancak bazen hayatı tehlikeye atabilecek ciddi alerjik reaksiyonlara da yol açabiliyor. Baş dönmesi, kusma, nefes darlığı ve yutma güçlüğü gibi ciddi bulgular varsa, hızla en yakın sağlık kuruluşuna başvurmak gerekiyor.