## Alergie

Informace o alergii a astmatu se dozvíte v ordinaci nebo na internetových stránkách:

<http://www.proalergiky.cz/texty/astma.html>, <http://www.cipa.cz/>

[www.pylovasluzba.cz](http://www.pylovasluzba.cz/) Mimo jiné na nich také najdete i aktuální pylové zpravodajství.

Alergie na pyl: <http://www.proalergiky.cz/jarni-special/pylova-alergie/>

Alergie na plísně: <http://www.proalergiky.cz/texty/alergie-na-plisne.html>

Alergie na zvířecí srst: <http://www.proalergiky.cz/texty/alergie-na-zvirata.html>

Atopický ekzém m: <http://www.proalergiky.cz/texty/atopicky-ekzem.html>

Potravinová alergie <http://www.proalergiky.cz/texty/potravinova-alergie.html>

Alergie na píchnutí hmyzem: <http://www.proalergiky.cz/texty/alergie-na-hmyz.html>

Kontaktní alergický ekzém : <http://www.proalergiky.cz/texty/kontaktni-alergie.html>

Zkřížená alergie /důležité/ <http://www.proalergiky.cz/texty/zkrizena-alergie.html>

Alergie na sluneční záření: <http://www.proalergiky.cz/texty/slunecni-alergie.html>

Lékové alergie: <http://www.proalergiky.cz/texty/alergie-na-leky.html>

Alergie na chlad: <http://www.proalergiky.cz/texty/alergie-na-chlad.html>

Druhy alergií: <http://www.proalergiky.cz/texty/alergie.html>

**Souhrn doporučených opatření pro úpravu domácího prostředí a používání vhodných produktů u pacientů trpících astmatem**

* sportování, tělesné cvičení je všem astmatikům prospěšné a je velmi doporučováno. Sport nejen pomáhá nemocnému astma zvládat a kontrolovat, ale učí také správnému dýchání
* vhodné sporty jsou turistika, plavání, jízda na kole, o podrobnostech se poraďte se svým lékařem: plavání v bazénu je ideální, protože je zde teplý a vlhký vzduch, posiluje celé tělo a podporuje dýchání
* některé bazény mají silně chlorovanou vodu. Koncentrace chloru těsně nad hladinou je vysoká a to může dráždit sliznici dýchacích cest
* vyhýbejte se situacím, které u vás provokují záchvaty kašle a dušnosti
* choďte pravidelně k lékaři na kontrolu dvakrát až třikrát za rok, a to i v případě, že se cítíte dobře a nemáte žádné dechové obtíže
* naučte se rozpoznat příznaky zhoršujícího se astmatu a správně na ně zareagovat
* užívejte léky proti astmatu, jak vám to doporučil lékař, naučte se správné technice inhalace léků
* nekuřte
* nepoužívejte pronikavě vonící výrobky, vyhněte se osvěžovačům vzduchu, parfémům, silně parfémovaným mýdlům, šamponům a kosmetickým přípravkům
* udržujte teplotu 20°C a relativní vlhkost 40–50% za pomoci [zvlhčovačů](http://www.proalergiky.cz/eshop/zvlhcovace-vzduchu/) či [odvlhčovačů vzduchu](http://www.proalergiky.cz/eshop/odvlhcovace-vzduchu/).
* domácí práce – úklid, opravy, práce s barvami – plánujte na dobu, kdy astmatik nebude přítomen, případně používejte ochranné filtrační masky
* **Upravte domácí prostředí – zvětšená prašnost většině astmatiků provokuje obtíže, platí to zejména pro prostředí interiérů, zejména bytů. Domácí prach se hromadí v matracích, přikrývkách, polštářích, čalounění, v kobercích.**
* povlečte matrace a polštáře do speciálních protialergických povlaků,nepoužívejte péřové polštáře a přikrývky, nahraďte je výrobky z dutého vlákna
* měňte často prostěradla a povlečení, perte je ve velmi horké vodě (nad 60°C) a sušte nejlépe na vzduchu a slunci
* čističky vzduchu výrazně ovlivní kvalitu ovzduší
* k úklidu používejte kvalitní vysavače s vysokou filtrací

Světová zdravotnická organizace tvrdí, že alergie se každým rokem vyskytují u stále většího počtu lidí. Většina z nás tráví až 90 % svého života uvnitř bytů a budov, kde je vzduch překvapivě často více znečištěn než venku. Ve vnitřním prostředí je totiž mnohem vyšší koncentrace látek, které mohou škodit lidskému organismu - jde především **o prachové částice, dráždivé látky, roztoče, chemikálie, tabákový kouř, vzdušné plísně a pyl.** Vzduch bez prachu a bakterií je důležitý zejména pro alergiky, v domácím prostředí pomáhají vzduch zajistit **čističky vzduchu.** Čističky vzduchu jsou vhodné nejen pro domácnosti alergiků, ale doporučují se i zdravým lidem k trvalému celoročnímu použití.Therapy Air iOn vzduch nejen čistí, ale navíc ho i obohacuje o velmi prospěšné záporné ionty. Záporné ionty posilují imunitní systém, stimulují metabolismus, zlepšují krevní oběh. Čističky zmírňují příznaky alerg.onemocnění, slouží i jako vhodný prostředek prevence proti propuknutí alergií. Základem čističky je pětiúrovňový filtr, který se skládá z předřazeného elektrostatického filtru /odstraňuje velké částice prachu, plísní, vlasy, lupy, zvířecí chlupy atd./ , antibakteriálního filtru/odstraňuje malé částice prachu, pyl,bakterie/, HEPA filtru /odstraňuje nejmenší částice prachu a tabákového kouře, zneškodňuje bacily, spory plísní atd/, antialergického filtru, filtru s aktivním uhlíkem /odstraňuje jedovaté plyny, nepříjemné pachy,toxické látky/

Odkazy na více informací o čističkách vzduchu:

<http://www.zepter.cz/MainMenu/Products/HomeCare/Therapy-Air/ProductRange.aspx>

<http://www.zepterclub.cz/produkty/therapy-air-ion>

### Kontakty: ZEPTER INFOLINKA Telefon311 331 888

### info@zepter.cz PO-ČT:8:30 – 17:00 PÁ:8:30 – 15:00