

Hei urheilija, vaivaako kevät?

Siitepölyallergia ja katupölyn ärsytys voivat vaivata keväällä.

Oireet: Nuha, kutina silmissä ja nenässä, aivastelu, väsymys, tukkoisuus, alentunut suorituskyky ja huono unenlaatu

Panosta hoitoon – Allerginen tai krooninen nuha vaikuttaa alentavasti suorituskykyyn ja elämänlaatuun. Hoitamattomana oireet usein vain lisääntyvät.

Allerginen nuha lisää merkittävästi astmaan sairastumisen riskiä – hyvä hoito pienentää riskiä.



Käytännön vinkit

- Siitepölyaikaan vältä asunnon tuulettamista, jottei siitepölyä kulkeudu sisälle
- Vaihda petivaatteet useammin ja kuivata pyykit sisätiloissa
- Käy suihkussa ennen nukkumaanmenoa; näin huuhdot pölyt pois iholta ja hiuksista
- Imuroi ilmanvaihtosuodatin säännöllisesti
- Huuhdo nenäkannulla nenän limakalvoja
- Harjoittele tarvittaessa sisätiloissa ja sadekelillä, jos mahdollista
- Huomioi siitepölyn vuorokausivaihtelu (kasvin ja sään mukaan)



Jos oireet eivät näillä konsteilla helpota, käänny lääkärin puoleen. Allergiaoireisiin on olemassa tehokkaita lääkkeitä!