



3 zasady bezpiecznego wypoczynku

2014-07-03

Lato to czas zachęcający do wypoczynku na świeżym powietrzu. Wycieczki za miasto sprawiają wiele przyjemności, warto jednak pamiętać, jak zabezpieczyć się przed niespodziankami, które mogą być niebezpieczne, zwłaszcza dla osób z ciężką postacią alergii, szczególnie zagrożonych wstrząsem anafilaktycznym.

„Wiosną i latem szczególną ostrożność powinny zachować osoby z alergią pokarmową lub alergią na jad owadów. Spożycie uczulającego alergenu bądź użądlenie przez owada, na którego jad jest się uczulonym, może wywołać anafilaksję, w tym jej najcięższą postać, czyli wstrząs anafilaktyczny, stanowiący zagrożenie życia. Dlatego przebywając szczególnie w miejscach odludnych, o utrudnionym dostępie do placówek służby zdrowia, niezmiernie ważne jest abyśmy przestrzegali zasad bezpieczeństwa. W przypadku wystąpienia ostrej reakcji alergicznej należy pilnie wezwać pogotowie lub zgłosić się do lekarza. Objawy ciężkiej alergii rozwijają się średnio do 30 minut po kontakcie z alergenem pokarmowym, a już do 5 minut po użądleniu” – mówi dr hab. Ewa Cichocka - Jarosz, alergolog, specjalista chorób wewnętrznych z Kliniki Chorób Dzieci Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Z myślą o alergikach eksperci kampanii „Przygotuj się na wstrząs!” wskazują kilka zasad do których powinni się stosować, spędzając czas na świeżym powietrzu.

1. Uwważaj na żądłące owady.

- W miarę możliwości należy unikać jedzenia (zwłaszcza owoców, dżemów, lodów) i picia **na zewnątrz**.
- Podczas jedzenia zawsze **ogładaj kęsy**, których bierzesz do ust. Gdy jesz posiłek na dworze, niech wszystkie naczynia będą przykryte. Zamykaj szczelnie kubły na odpadki.
- Podobnie z napojami – **unikaj picia z puszki lub ciemnej butelki** – do napoju może wpaść pszczoła lub osa, a to grozi jej nieświadomym połknięciem. Zawsze sprawdzaj, czy Twój napój jest bezpieczny.
- **Nie chodź boso** i staraj się nosić zakryte obuwie. Przed włożeniem butów, sprawdź, czy w środku nie znalazł się niepożądany owad.
- Noś przylegające do ciała ubrania w stonowanych kolorach (**biel, zieleń, beż**) i pozostaw jak najmniejszą odkrytą powierzchnię skóry.
- Zaopatrz się w **środek odstraszający owady**. W pobliżu owadów nie wykonuj gwałtownych ruchów.
- Jeśli osa lub pszczoła użądliła kogoś w pobliżu, **oddal się** co najmniej na 50 metrów - mogą nadlecieć inne owady. Nie zabijaj owadów bez potrzeby, w pobliżu mogą być inne. W razie ataku pszczoł lub os **zastoń głowę**.

2. Sprawdzaj, co jesz.

- Jeśli wybierasz się do **znajomych**, poinformuj ich, że dany składnik Cię uczula. Pomoże im



to zaplanować menu, a Ty będziesz czuć się bezpiecznie.

- Podczas **zakupów** uważnie czytaj etykiety produktów, nawet tych znanych Ci wcześniej. Producent może zmienić recepturę i dodać do składu czynnik uczulający np. seler lub orzeszki ziemne. **WAŻNE:** Zwracaj uwagę na napis: „Może zawierać śladowe ilości alergenów”.
- Podczas **wakacji** nie eksperymentuj z nowymi produktami np. owocami czy sokami.
- W **restauracji** zwróć szczególną uwagę na marynaty, przyprawy, sosy i dressingi. Zapytaj o ich skład, jeśli Cię niepokoi.
- Pamiętaj o możliwości **przenoszenia alergenów**. Nic, co miało bezpośredni kontakt z alergenem, nie powinno mieć kontaktu z produktem uznawanym za wolny od alergenów. W restauracji uprzedź obsługę, że jesteś uczulony na jakiś pokarm. W miarę możliwości, kucharz i kelnerzy powinni zastosować dodatkowe środki ostrożności przy przygotowywaniu Twojej potrawy.

„Potencjalnie uczulenie może wywołać każdy pokarm. Najczęściej są to produkty takie jak: mleko krowie, jaja kurze, ryby, owoce morza, soja, orzechy (szczególnie arachidowe) oraz owoce i przyprawy. Wakacje sprzyjają eksperymentom kulinarnym, jednak alergicy powinni wykazywać w tym zakresie zwiększoną ostrożność, aby ograniczyć ryzyko, że egzotyczna kolacja będzie miała finał na izbie przyjęć” – mówipsycholog, specjalistka ds. żywienia i ekspert projektu *Restauracja Przyjazna Alergikom*, Zuzanna Anteck.

3. Ostrożnie z lekami.

- Reakcję alergiczną i anafilaksję mogą wywołać również leki, dlatego podczas wyjazdów miej przy sobie sprawdzone środki.
- Przed zażyciem nieznanych leków – zawsze zapoznaj się z ulotką i ich składem.

Pamiętaj także:

- Jeśli jesteś uczulony, bez względu, czy jest to alergia pokarmowa, uczulenie na jad owadów, czy na leki – podczas letnich wycieczek nigdy **nie przebywaj sam**.
- Jeśli masz takie zalecenie lekarskie, miej przy sobie **leki przeciwwstrząsowe** do samodzielnego użycia.

„**Przygotuj się na wstrząs!**” to ogólnopolski program edukacyjno-informacyjny, objęty patronatem Polskiego Towarzystwa Alergologicznego, dotyczący problemu anafilaksji. Celem Programu jest edukacja społeczeństwa, pacjentów i ich rodzin na temat przyczyn anafilaksji oraz zasad postępowania w sytuacji wystąpienia wstrząsu anafilaktycznego. Kampania ma pomóc w szybkim i trafnym rozpoznawaniu objawów oraz w prawidłowym udzieleniu pomocy osobie we wstrząsie.