

Povolání, kterým by se měl alergik vyhnout

Pro alergiky se můžou stát běžné činnosti velmi nepříjemné. Protože v práci trávíme většinu svého dne, je pro alergiky důležité, aby si alergeny drželi dále od těla i tam. Alergeny se skrývají na různých místech a my vám poradíme, jak se v rizikovém prostředí vyvarovat styku s nimi.

Práce venku

Každý, kdo je alergický, je venku vystaven pylu a prachu, který se šíří vzduchem. Pyl často způsobuje sezónní sennou rýmu. Je vhodné se vyhnout sekání trávy a omezit pohyb v přírodě za slunných a větrných dnů. Doma můžete používat filtry do oken a čističky vzduchu. Sledování pylové předpovědi vám pomůže lépe odhadnout, jak se na alergii připravit. Užitečné informace najdete například na našich stránkách www.pyly.cz. Pokud víte, že u vás může kdykoli propuknout silná alergická reakce, raději u sebe noste protialergické léky tzv. **antihistaminika**.

Práce v salónu

Nejrůznější vlasové a kosmetické přípravky obsahují chemické látky, které můžou podráždit citlivou nosní sliznici. Vdechnutím chemikálie funguje pro alergika jako spouštěč nepřiměřené imunitní reakce organismu, proto je vždy lepší užívat pumpičkové rozprašovače a přípravky na bázi vody, které nemají pudrovou konzistenci.

Domácí práce

V domácnosti se může alergik setkat s mnoha dráždivými látkami. Při manipulaci s čisticími prostředky je třeba vždy užívat gumových rukavic. Při uklízení se víří prach, proto je třeba používat mokré hadřík, který lépe nečistoty pohltí a zabrání jejich nadměrnému uvolňování do vzduchu. Vysávání patří mezi účinné způsoby, jak se zbavovat pylů, prachu i roztočů, ale aby nepřineslo více škody než užitku, je nutné pravidelně vyměňovat sáček a využívat vysavače s kvalitními filtry, nejlépe vysoce účinnými tzv. HEPA filtry.

Práce se zvířaty

Alergikům nevádí samotná zvířecí srst ale alergeny, které se v ní zachytávají. Zvířecí chlupy se zachytávají téměř všude, je proto nutné důkladně vysávat prostory, kde se zvíře pohybuje. Množství alergenů v srsti se dá také omezit pomocí speciálních mycích přípravků, kterými se zamezuje jejich uvolňování. Alergeny obsažené ve zvířecích slinách nebo moči je obtížnější odstranit, proto dodržujte jednoduchý zvyk a po každém olíznutí zasažené místo umyjte mýdlem.

Práce v kanceláři

Na kancelářské náčiní se pravidelně usazuje prach, všechno by proto mělo být často důkladně otíráno a čištěno. Prach a nečistoty se obvykle šíří klimatizací do vzduchu, proto vše udržujte v čistotě, nezapomínejte ani na otírání topných těles. Nezapomeňte také na klávesnici. Ta se podle nejnovějších zjištění může hemžit větším počtem bakterií než záchodové prkénko.

Práce v autě

Při práci v autě se alergik může setkat nejen s vnitřními ale i vnějšími alergeny. Ty vnější se dostávají do auta pomocí klimatizace, vnitřek auta pak funguje jako trezor pro alergické látky všeho druhu. Podobně jako v případě úklidu v domácnosti a práci, i zde alergikovi uleví jen pravidelný úklid, vysávání a otírání všech ploch mokřým hadříkem.

Práce v restauraci a na baru

Práce v barech nebo restauracích obnáší denní kontakt s cigaretovým kouřem, který nejenže škodí zdraví, ale také způsobuje alergickou rýmu nebo astma. Přestože se tomuto pracovnímu prostředí alergik nevyhne, lze rizika kompenzovat větráním prostor a pravidelnými přestávkami na čerstvém vzduchu. Příznaky alergií se projevují rýmou, vyrážkou nebo slzením, případně pálením a otokem očí. Právě tyto příznaky totiž značí, že prostředí, ve kterém se pohybujete, je plné alergenů. Konzultujte svoje obtíže s lékařem a podpořte jeho rady těmito opatřeními.