

Упутство за уређење стана алергичног пацијента

- Спаваћа соба треба да буде уређена да нема меблираног намештаја, прекривача, тепиха, завеса и других сувишних предмета који скупљају прашину
- У спаваћој соби не треба држати књиге, играчке, а ако је неопходно треба да буду у затвореним ормарима
- Зидови би требало да буду водо-периви , а под покривен материјалом који се може прати (лакирано дрво, топли под, линолеум...)
- Све површине треба пребрисати влажним сунђером
- У постељини не би требало да буде перја и вуне. Постељину редовно проветравати на тераси, мењати најмање једном недељно и прати на 90° Ц
- Душек и јастук могу бити од сунђера, а могу се и увити у пластику да би се могли брисати
- Покривач најбоље да је од синтетике и потпуно увучен у чаршав који треба често прати
- У целом стану ,а поготово у спаваћој соби, не држати животиње
- Цвеће и друге биљке не држати у стану, било да су у саксији или резани
- Неподесно је грејање пећима на гас, нафту , угаљ. Најбоље је грејање на струју. Неподесни су мрачни и влажни станови. Стан често проветравати

Народно име	Изглед биљке и станиште	Цветање
Леска	Листопадно дрво, жбун. обод шуме, паркови	Фебруар-март-април
Јова	Листопадно дрво поред река	Фебруар-март
Брест, јасен	Листопадно дрво, шуме, паркови	Март-април
Топола, врба	Листопадно дрво, ритске шуме, поред река ,паркови	Март-април
Платан	Листопадно дрво, паркови	Март-април
Плава ливадарка	Једногодишња и вишегодишња трава, травњаци	Март-септембар
Бор, смреча , јела	Зимзелено дрвеће, четинарске шуме , паркови	Април-мај-јун
Туја, клека, тиса	Зимзелен жбун, паркови	Март-јун
Бреза, орах, храст	Листопадно дрво, паркови	Април-мај
Јоргован	Жбун или ниско дрво, топла и сунчана места, паркови	Април-мај
Боквица	Вишегодишња зељаста биљка, ливаде, стазе	Април-септембар
Дивљи кестен	Листопадно дрво, паркови	Мај
Буква	Листопадно дрво, листопадне шуме	Мај
Зова	Жбун или ниско дрво, живице, шикаре, ободи шума	Мај
Маслачак, пиревина	Вишегодишње траве, ливаде	Мај-јун
Лисичији реп, јежевица	Вишегодишње траве, ливаде	Мај-јун
Липа	Листопадно дрво, листопадне шуме, паркови	Мај-јун-јул
Кисељак, штавељ	Вишегодишње зељасте биљке, влажне ливаде	Мај-август
Попино прасе	Вишегодишња трава, брдске и долине ливаде	Мај-септембар
Љуј	Једногодишња и вишегодишња трава, травњаци	Мај-септембар
Питоми кестен	Листопадно дрво, паркови	Јун
Пшеница, раж, кукуруз	Једногодишње биљке, гаје се	Јун-јул
Коприва	Вишегодишња зељаста биљка, запуштена места	Мај-септембар

Клиника за оториноларингологију и
максилотофацијалну хирургију

Универзитетски клинички центар Србије



ИНФОРМАТОР ЗА ПАЦИЈЕНТЕ СА АЛЕРГИЈАМА



Превентивне мере за пацијенте алергичне на полен

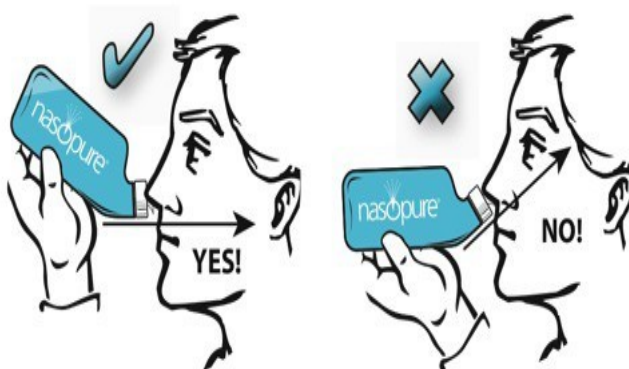
Састоје се у поштовању неколико делотворних начина смањења алергена, а то су:

- Не излазити из куће у току преподнева, када је највише полена у ваздуху
 - Држати затворене прозоре од стана или аутомобила, да би се спречило да полен уђе у стан или ауто
 - Ако је ветровито остати у кући (сићушне честице полена лако се и великом брзином преносе ветром)
 - Туширати се и прати косу свако вече (тако се спира полен са тела и косе), али и често прати руке
 - Често се пресвлачити (на тај начин се са одеће одстрањује полен)
 - Не сушити веш у дворишту и на тераси) да би се спречило да се полен таложи по вешу јер мокар веш скупља полен
 - Редовно усисивати стан и прати подове (усисавањем и прањем се скупља и уклања полен)
- Код рада у башти ставити маску на уста и нос, а по завршеном послу се истуширати и пресвући



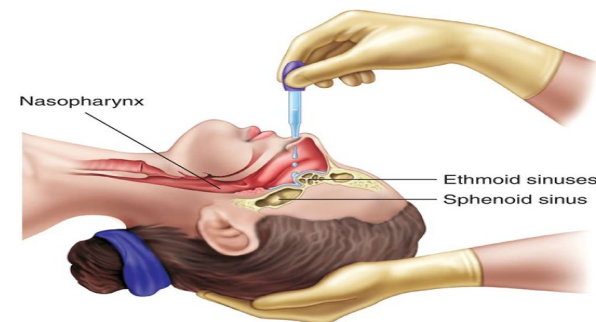
Тоалета носа

- У 1 л воде сипати једну кафену кашику морске соли, прокувати, охладити да раствор буде млак
- Руке добро опрати сапуном
- На длан сипати мало овако припремљене слане течности и лагано ушмркавати у нос
- Уколико се раствор јако ушмркава може доћи до главобоље и ,, загушености ,, ушију
- Када раствор прође кроз нос и доспе у ждрело, слан осећај у ждрелу, устима, испљунути
- Потребно је на овакав начин-ушмркавањем, да течност прође 5-6 пута кроз обе половине носа како би се остварио терапијски ефекат
- Остатак течности ,,прогрголити,, НЕ ГУТАТИ!!!
- Тоалету радити увече пред спавање
- Свако вече правити нову количину раствора
- Не употребљавати исти раствор више пута



Поступак за стављање капи у нос

- Издувати нос
- Лећи на бок са главом на танком јастуку
- У ноздрву која је ближе подлози, укапати капи за нос, тако да се не сливају у грло и низ лице
- Остати у истом положају најмање 15 мин, да капи остваре своје пуно дејство
- Поступак поновити на другој страни носа



Поступак за стављање спреја у нос

- Издувати нос
- Спреј се уноси у седећем положају
- Бочицу са спрејом треба усмерити у спољну страну сваке стране носа
- Приликом истискивања спреја зауставити дисање
- Спреј се у нос ставља 1 до 2 пута дневно у зависности од прописане дозе

