

ALLERJENLERDEN KORUNMA YOLLARI

GENEL KURALLAR:

Alerji hekim-hasta-aile işbirliği sağlandığında, düzenli takip ve tedaviyle iyi seyreden, çocuğun normal yaşamını sürmesine engel oluşturmeyen ve zaman içinde tamamen geçme ihtimali olan bir durumdur. Aşağıdaki önlemlere uyulması çocuğumuzun şikayetlerinin azaltılmasına yardımcı olacaktır.

1. Çocuğunuzu sigara içilen ortamda bulundurmayın. Evin hiçbir yerinde kesinlikle SİGARA İÇMEYİNİZ, İÇİRMEYİNİZ. Camı açık, kapısı kapalı odalar ve aspiratör altında içilen sigara da ev içi ortam kirliliği yapar. Sigara balkonda dahi içilmemelidir. Mümkünse kendi sağlığınız ve çocuğunuzun sağlığı için en kısa sürede sigarayı bırakınız. Sigarayı bırakmakta zorlanıyorsanız doktorunuzdan yardım alınız.
2. Çocuğunuzu toz, duman, egzoz, sinek – böcek ilacı, çamaşır suyu, parfüm, deodorant, saç spreyi ve boya – badana kokusu olan ortamlardan uzak tutun.
3. Hava kirliliğinin yoğun olduğu dönemlerde çocuğunuzu mümkün olduğu kadar evden çıkartmayın.
4. Çocuğunuzu üst solunum yolu enfeksiyon hastalığı (grip, nezle) olan kişilerle temas ettirmeyin. Aynı evde yaşayanlardan biri grip olduğunda sık sık ellerini yıkamasını sağlayın. Hasta olan kişilerden uzak olmasını sağlayamıyorsanız mutlaka hem hasta hem çocuğunuza maske takılmasını sağlayın. Evde ellerinizi sık sık yıkayınız. Çocuğunuza okulda ellerini yıkama alışkanlığı kazandırınız. Solunum yolu enfeksiyonlarının yoğun olduğu dönemlerde kalabalık ortamlara sokmayınız.
5. Çocuğunuzun oyun oynamasını ve spor yapmasını kısıtlamanıza gerek yoktur. Aksine çocuğunuzu spora yönlendirmeniz gerektiğini unutmayın.
6. Nezle, grip, sinüzit gibi üst solunum yolu enfeksiyonlarının çocuğunuzun astım şikayetlerini tetikleyebileceğini unutmayın, erken dönemde atak tedavisine başlayın.
7. Öksürük şurubu, balgam inceltici, öksürük kesici veya söktürücü gibi ilaçları kullanmayın.
8. Çocuğunuza hastalığını anlatınız. İlaçlarını kullanmayı ve ne zaman kullanması gerektiğini, alerjenlerden korunma yöntemlerini öğretiniz. Rahatlatıcı ilacının her zaman yanında olmasını sağlayınız.
9. Çocuğunuz okula gidiyorsa öğretmenine, değilse onunla ilgilenen kişilere (büyükanne, bakıcı, komşu, vb) hastalığı, ilaçların kullanımını ve alerjenlerden korunma önlemlerini anlatınız.
10. Çocuğunuzun ilaçlarını düzenli kullanınız. İlaçlarla ilgili endişeleriniz varsa veya bir yan etki olduğunu düşünüyorsanız doktorunuza ulaşınız. Doktorunuzla görüşmeden ilacını kesmeyiniz.
11. Tedavisi sırasında beklenmeyen şekilde durumunda değişiklik olursa mutlaka doktorunuza ulaşınız.