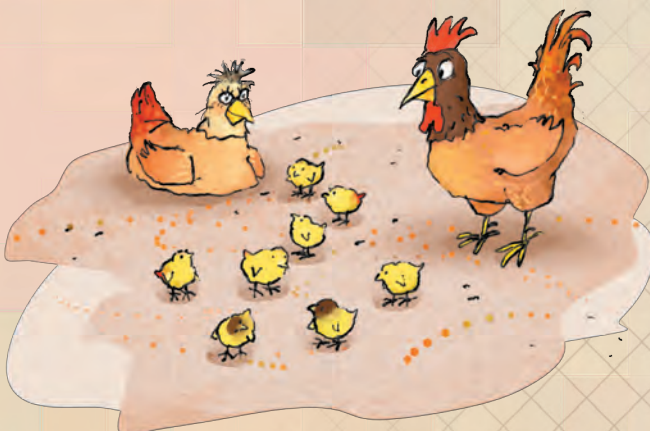


**A**lergijske bolezni naraščajo tudi pri nas. Gre za širok krog bolezni in stanj, ki zajemajo dihala, kožo, prebavila in včasih cel organizem. Zaradi te širine je tudi težko govoriti o njihovem preprečevanju. Več je predstavljeno v drugih zloženkah. Kljub temu je mogoče govoriti o treh splošnih načinih preprečevanja:

### 1. SPOZNAJMO SVOJO DRUŽINSKO NAGNjenOST ZA ALERGIJE.

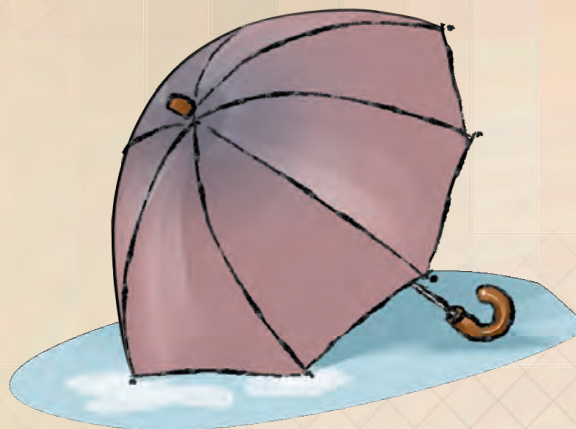
**R**azvoj alergijskih bolezni je tesno povezan s prirojeno nagnjenostjo k tem boleznim. Zato je pomembno, da vemo, katere bolezni so v naši družini po očetovi in materini strani.

Če ima samo mati ali samo oče eno od alergijskih bolezni, obstaja 25-odstotna verjetnost, da jo bomo imeli tudi mi. Če imata eno od alergijskih bolezni oba, pa je ta verjetnost kar 50-odstotna. Kaj lahko storimo, če ugotovimo, da smo ogroženi zaradi družinske nagnjenosti? Upoštevati moramo zlasti oba načina, opisana v nadaljevanju, saj se naša ogroženost še povečuje pri več prisotnih dejavnikih v našem življenju. Nujno pa je, da se posvetujemo z zdravstvenimi delavci.



### 2. IZOGIBAJMO SE SNOVEM, KI SO ALERGENI.

**Z**avedati se je treba, da brez povzročitelja – alergena, NI alergije! To pomeni, da se moramo znanim najpogostejšim alergenom izogibati. V hrani so to kravje mleko, jajca, arašidi, v zraku, ki ga vdihujemo, pa iztrebki pršic in dlaka domačih živali: psa, mačke.



Pomembno je, da se z zdravstvenimi delavci posvetujemo glede delovnega mesta. Zaposlitve v frizerstvu, kovinski industriji, optiki, gumarski industriji, mizarstvu, lesni industriji, pri stiku z živalmi (veterini), z žiti (v mlinih, pekarnah, slaščičarnah), so mesta, kjer smo bolj izpostavljeni najpogostejšim alergenom. Prav tako moramo poskrbeti, da doma dosežemo z ukrepi čim bolj zdravo bivalno okolje, kar je opisano v drugi zloženki.

### 3. IZOGIBAJMO SE STANJEM, KI SPROŽIJO NASTANEK ALERGIJ.

**S**tanja, ki so povezana z nastankom alergijskih bolezni, sta pasivno kajenje in nekatere virusne okužbe. Z raziskavami so namreč ugotovili več alergijskih bolezni v družinah, kjer starši doma kadijo. Tisti, ki živijo z njimi, vdihavajo ta dim in pravimo, da kadijo pasivno. Prav pri njih so ugotovili večje pojavljanje alergijskih bolezni.

V domačem okolju poskusimo doseči, da bodo domači opustili kajenje.

V raziskavah so tudi ugotovili, da so se pri tistih ljudeh, ki so preboleli nekatere vrste okužb, v večji meri pojavile alergijske bolezni. Ta povezava zaenkrat še ni jasna.

### ZA KONEC

**Č**e želite zvedeti več o preprečevanju alergijskih bolezni, si preberite naše druge zloženke. V primeru prirojene nagnjenosti se obvezno posvetujte z zdravstvenimi delavci.

Pripravila: Barbara Latkovič, dr. med.  
Izvršni odbor Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije



*Prvenis lite!*



Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije

ZD Rudnik, Rakovniška ulica 4  
1000 LJUBLJANA

tel. 01 427 44 44  
faks 01 427 44 43

e mail: [dpbs@siol.net](mailto:dpbs@siol.net)  
spletna stran: [www.dpbs.si](http://www.dpbs.si)

**A**li lahko preprečimo  
alergijske bolezni?

**A**li imate sami ali kdo od vaših bližnjih kakšno  
alergijsko bolezen?

**A**li vas zanima, ali je lahko alergijske bolezni  
sploh možno preprečiti?

**Č**e ste odgovorili na eno od vprašanj z DA,  
potem preberite zloženko do konca.