

# Alergenne pomieszczenia

**Pierwsze chłody i rozpoczęcie okresu grzewczego w biurach i mieszkaniach to czerwony alarm dla alergików. Na pole walki wkraczają wówczas grzyby pleśniowe i domowe roztocza. Mali wrogowie czają się w pomieszczeniach, gdzie brak dobrej wentylacji, i tam gdzie gromadzi się para wodna.**

**Z**jemy w zbyt hermetycznych pomieszczeniach, które są nazywane energooszczędnymi.

Ocieplone budynki i szczelne okna z jednej strony są dobre ze względów ekonomicznych, z drugiej zaś tworzymy sobie środowisko, w którym ilość niebezpiecznych dla naszego organizmu alergenów w przeliczeniu na metr sześcienny przekracza dopuszczalne normy. Przebywanie w takich pomieszczeniach określa się jako „Zespół Szczelnego Budynku” i dotyczy to głównie osób pracujących w biurach, gdzie nie można otworzyć okna a jedynym dostawcą powietrza jest klimatyzator. Nie czyszczone systematycznie urządzenia klimatyzacyjne są siedliskiem popularnej pleśni, czyli zarodników grzybów pleśniowych, których ogromne ilości wdychamy wraz z powietrzem. Nie tylko alergik cierpi w takim miejscu, ale również osoby, które nie są uczulone na grzyby, roztocza czy kurz. Możemy skarżyć się na ogólne złe samopoczucie, zmęczenie, suchość skóry, śluzówek nosa, suchy kaszel, nagle pojawiające się

zmiany skórne w postaci wysypek, uporczywe bóle głowy, łzawienie oczu, trudności w koncentracji, nerwowość i rozdrażnienie. Do tego dochodzą nagłe i niespo-

dziewane, uporczywe ataki kaszlu lub kichania. Choć na początku trudno stwierdzić czy mamy do czynienia z katarem alergicznym czy przeziębieniowym, po pewnym



**Przebywanie w pomieszczeniu pełnym alergenów jest niebezpieczne dla naszego organizmu.**

„Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu”.

czasie można zaobserwować różnice.

### Odróżnić alergię od przeziębienia

Podstawową różnicą jest długość trwania nieżyty nosa. Objawy alergii są zwykle długotrwałe i nie mijają po siedmiu dniach. Towarzyszy im nie tylko stałe zatkanie nosa, ale częste i intensywne napady kichania, które trudno powstrzymać. Obok utraty węchu, mogą występować duszności nietypowe dla kataru. Z nosa przez wiele dni wydziela się obficie wodnisty śluz, zaś przy katarze spowodowanym wirusami już po 2-3 dniach wydzielina z nosa staje się gęsta i zmienia swój kolor. W alergii pieką, swędzą i łzawią oczy, co na ogół nie zdarza się w katarze, który towarzyszy przeziębieniu.

Jeśli już ocenimy, że mamy alergiczny nieżyt nosa powinniśmy zacząć się ratować. Na początek warto sięgnąć po dobra medycy-

ny, która zna sposób na złagodzenie objawów alergii. Claritine® Active jest lekiem w tabletkach, który można dyskretnie przyjąć w każdych warunkach, nawet podczas służbowego spotkania czy na randce. Już po 30 minutach od zażycia poczujemy wyraźną ulgę a nos stanie się drożny. Zawarta w Claritine® Active pseudoefedryna działa bezpośrednio na receptory zlokalizowane m.in. w błonie śluzowej dróg oddechowych. Zwęża naczynia krwionośne, co prowadzi do obkurczenia się obrzękniętych błon śluzowych nosa. Dzięki temu zwiększa się drożność nosa i odprowadzanie wydzieliny staje się łatwiejsze. Zaś zawarta w leku loratadyna powoduje, że łagodnieją także uciążliwe objawy swędzenia, pieczenia i zaczerwienienia. Claritine® Active działa długotrwałe nawet do 12 godzin od zażycia.

### Zwalczaj grzyby sposobami

Jeśli już uspokoimy kichanie i męczący nieżyt nosa, możemy także zacząć zwalczać grzyby poprzez wietrzenie pomieszczeń, w których przebywamy. Oprócz wentylacji pomieszczeń, powinniśmy dbać o wycieranie do sucha podłóg i zaparowanych ścian, a pierwsze widoczne ślady obecności pleśni usuwać specjalnymi środkami chemicznymi. Poduszkom, kocom czy dywanom można zafundować wietrzenie na mrozie, gdyż roztocza nie lubią niskich temperatur. Dziecięce „pluszaki”, na których często gromadzi się kurz i roztocza warto potrzymać przez kilka godzin w zamrażalniku. Tyle możemy robić na bieżąco w domu. Gorzej z wietrzeniem w miejscu pracy – tam warto mieć ze sobą Claritine® Active, która złagodzi dokuczliwe objawy i da nam siłę do pracy nie obniżając aktywności.



Claritine® Active dostępny jest w aptekach bez recepty w cenie ok. 13zł za opakowanie zawierające dziesięć tabletek.

**Nazwa produktu leczniczego:** Claritine® Active 5 mg + 120 mg, tabletki o przedłużonym uwalnianiu. **Nazwa i dawka substancji czynnej:** jedna tabletkę zawiera 5 mg Loratadinum (loratadyny) i 120 mg Pseudoephedrini sulfas (pseudoefedryny siarczanu) oraz substancje pomocnicze, m.in. laktozę jednowodną i cukier granulowany. **Postać farmaceutyczna:** tabletki o przedłużonym uwalnianiu. **Wskazania do stosowania:** Objawowe leczenie okresowego, alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa związane z przekrwieniem błony śluzowej nosa. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość lub idiosynkrazja na substancję czynną lub na którąkolwiek substancję pomocniczą lub na leki adrenomimetyczne. Ze względu na zawartość pseudoefedryny w produkcie Claritine® Active, jest on przeciwwskazany u pacjentów przyjmujących inhibitory monoaminoooksydazy, oraz w ciągu 14 dni po zakończeniu leczenia tymi lekami jak również u pacjentów z: jaskrą z wąskim kątem przesączania, zatrzymaniem moczu, chorobami układu sercowo-naczyniowego, takimi jak: choroba niedokrwienna serca, tachyarytmia, ciężkie nadciśnienie tętnicze, nadczynnością tarczycy, udarem krwotocznym w wywiadzie lub z innymi czynnikami ryzyka udaru krwotocznego, które może być zwiększone po zastosowaniu leku zwyżającego naczynia krwionośne mającego aktywność alfa-mimetyczną w skojarzeniu z innymi lekami zwyżającymi naczynia krwionośne, takimi jak bromokryptyna, pergolid, lizuryd, kabergolina, ergotamina, dihydroergotamina lub lekami zmniejszającymi przekrwienie błony śluzowej, podawanymi doustnie lub do nosa (fenylopropanolamina, fenylefryna, efedryna, itd.). Lek jest przeciwwskazany u pacjentów mających trudności w połknięciu tabletek, u pacjentów ze stwierdzonym zwężeniem górnego odcinka przewodu pokarmowego lub nieprawidłową perystaltyką przełyku. Nie stosować leku u kobiet w ciąży. **Podmiot odpowiedzialny posiadający pozwolenie na dopuszczenie do obrotu:** Schering-Plough Europe, Rue de Stalle 73, B-1180 Bruksela, Belgia\*.

\*Spółka z grupy MSD



Schering-Plough Polska Sp. z o.o.  
02-677 Warszawa ul. Taśmowa 7,  
tel: 22 4874150 faks: 22 4784155  
SP/ClaritineActive/11/2010/89/REK

**Monika Pawłowska**  
Project Manager  
monika.pawlowska@redpen.pl  
tel kom: +48 502 328 270  
ul. 11 Listopada 79, 05-091 Warszawa-Ząbki

**Melania Wojas**  
Communication Specialist  
melania.wojas@redpen.pl  
tel kom: +48 518 619 230

**Warszawa-Ząbki** tel: 0 22 781 40 51  
**Katowice** tel: 0 32 750 86 43  
**Gdańsk** tel: 0 58 741 90 28  
**Poznań** tel: 0 61 623 18 44  
**Wrocław** tel: 0 71 722 08 57  
**Lublin** tel: 0 81 463 41 96