



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

Alergjité, shkurt e qartë



Autorët

Ekipi i shërbimeve profesionale
aha! Qendra zvicerane për alergji

Me mbështetjen profesionale të:



Prof. Dr. med. Arthur Helbling
Mjek specialist FMH për alergologji dhe imunologji klinike,
Klinika universitare për reumatologji, imunologji klinike dhe
alergologji, Inselspital i Bernës, Spitali stacion për alergji
Ziegler, Rrjeti spitalor Bernë

Impressum

Botues: aha! Allergiezentrum Schweiz (aha! Qendra për alergji Zvicër)

Pamjet/Fotot: SGE, AGATE e.V., fotolia, iStockphoto

Përkthyes: Bislim Elshani

Këtë Broshurë e keni në disponim në këto gjuhë:
gjermanisht, anglisht, frëngjisht, italisht, portugalisht, turqisht, arabisht, tamilisht dhe
serbisht-kroatisht-boshnja.

Përmbajtja

4	Ç'është alergjia?
4	Sëmundjet lëkurore dhe të rrugëve respiratore të kushtëzuara nga alergjitë
6	Si lind një alergji?
6	Ç'mund të bëj unë vetë?
7	Informacione të përgjithshme me rëndësi
9	Alergjia nga poleni / rrufa alergjike
10	Alergjitë nga lëndët ushqimore
12	Intoleranca ndaj lëndëve ushqimore
16	Alergjia nga helmi i insekteve
17	Alergjia nga akariet e pluhurit shtëpiak
19	Alergjia nga kafshët
20	Alergjia prej lateksit
21	Alergjia nga medikamentet
23	Anafilaksia
24	Pengimi i alergjive
26	Produkte të certifikuara për të prekurit nga alergjia

Ç'është alergjia?

Në organizmin tonë ne kemi një mbrojtje për shëndetin, sistemin imunitar. Ai është përgjegjës që t'i identifikojë substancat e huaja dhe të mbrohet prej tyre. Falë tij ne nuk jemi gjithnjë të sëmurë. Mirëpo ai ndonjëherë lufton edhe kundër substancave të padëmshme, gjë që shpie në një alergji. Këto substanca quhen alergjenë. Përmes prekjes, thithjes me rrugët e frymëmarrjes ose ngrënies së këtyre alergjenëve, sistemi imunitar shkakton një reaksion, i cili çon në shqetësime të ndryshme. Alergjia është një reaksion ndaj proteinave natyrore në produktet shtazore dhe bimore. Rrallëherë mund t'i drejtohet edhe ndonjë substance kimike.

Në Zvicër më së shpeshti paraqiten alergjitë në vijim:

- Poleni (Pjalmi i luleve)
- Akariet nga pluhuri shtëpiak dhe parazitë të tjerë
- Lëndët ushqimore
- Helmet nga insektet
- Kafshët
- Lateksi (përbërësi prej gome)
- Medikamentet
- Myku
- Nikeli
- Substanca aromatike dhe konservuese

Alergjitë, neurodermitisi dhe astma alergjike, kanë predispozita gjenetike. Kësisoj, nëse dikush nga familja vuan tashmë nga astma, nga neurodermitisi ose nga ndonjë alergji, ekziston rreziku që edhe te anëtarët tjerë të familjes të zhvillohet një sëmundje e tillë.

Sëmundjet lëkurore dhe të rrugëve respiratore të kushtëzuara nga alergjitë

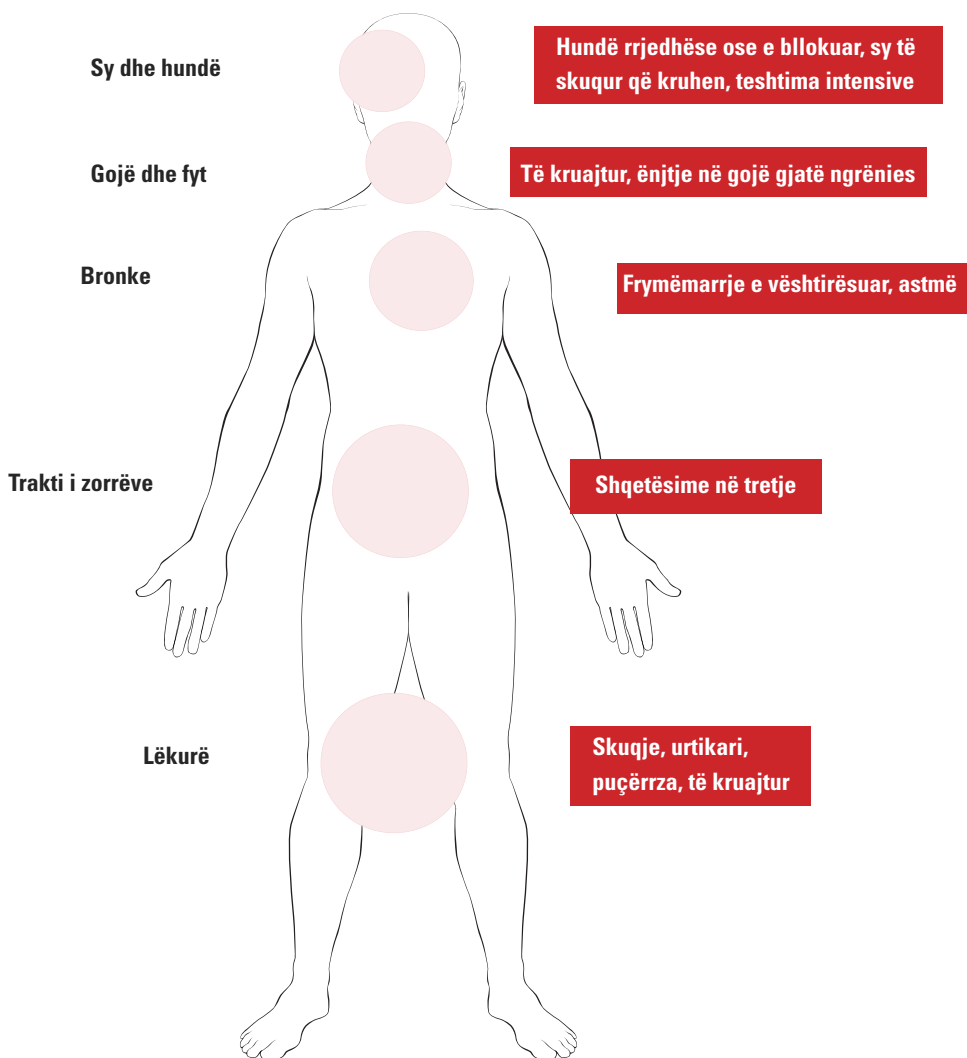
Neurodermitisi

Normalisht lëkura ka një mburojë me qëllim që të mos thahet dhe që të mos e depërtojnë dot substanca të huaja. Në rastin e neurodermitisit kjo mburojë është e çrregulluar. Bëhet fjalë për një sëmundje lëkurore në rastin e së cilës lëkura liron më pak yndyrë dhe humbet më shumë lagështi. Kjo çon në disa transformime, në të ashtuquajtura ekzema. Neurodermitisi quhet ndryshe dhe dermatitis atopik. Ekzemat (puçërrzat lëkurore) në rastin e neurodermitisit shfaqen togje-togje. Te mbi gjysma e të prekurve ai fillon qysh në vitin e parë të jetës. Neurodermitisi është i pashërueshëm. Prirja për të pasur ekzema është e pranishme gjatë gjithë jetës. Në moshën madhore gjithsesi ndodh shpesh që ekzemat të zhduken përsëri.

Astma alergjike

Astma është një sëmundje e rrugëve të frymëmarrjes, me ç'rast mushkëria është e irrituar nga transformime malcuese, gjë që shpie te vështirësimi i frymëmarrjes. Muskulatura rreth rrugëve respiratore tkurret. Në rrugët e frymëmarrjes paraqitet një mahisje dhe nis të krijohet qelb. Për këtë shkak frymëmarrja do të jetë e vështirë dhe e mundimshme. Astma mund të paraqitet në çdo moshë. Në rast se një alergji poleni, e akarieve të pluhurit shtëpiak apo alergji shtazore nuk trajtohet si duhet, ekziston një rrezikim i lartë që ajo të zhvillojë qysh herët një astmë.

Simptomat alergjike mund të paraqiten në pjesë të ndryshme të trupit dhe në organe të ndryshme:



Si lind një alergji?

Çdo njeriu mund t'i paraqitet alergjia. Në rast se prindërit ose vëllezërit e motrat vuajnë nga ndonjë alergji, rreziku është më i madh që edhe tek ju të zhvillohet një e tillë.

1. Sistemi imunitar vendos gjatë kontaktit me një alergjen nëse ai do të konsiderohet i huaj dhe i dëmshëm për trupin.
2. Në gjak prodhohen antitrupa IgE kundër alergjenëve.
3. Nëse ndodh sërisht një kontakt me alergjenin, ai do të identifikohet nga antitrupat IgE. Sistemi imunitar lëshon alarmin dhe shkakton një reaksion i cili quhet alergji.

Në vitet dhe dekadat e fundit alergjitë janë shtuar kudo në botë. Akoma nuk dihet me saktësi se përse ka ndodhur kjo gjë. Është e qartë që nëpër vendet e industrializuara, në saje të impianteve më të mira sanitare dhe higjienike, ne sot jetojmë "më pastër". Për këtë shkak sistemi ynë imunitar bie në kontakt me më pak baktere dhe viruse dhe i duhet të luftojë me më pak sëmundje. Prandaj ai kërkon angazhime të reja dhe me gjasë reagon edhe ndaj substancave të padëmshme, si p.sh. kundër polenit.

Ç'mund të bëj unë vetë?

A mos keni ndonjë nga shqetësimet e përmendura në këtë broshurë, dhe a mos ju mundojnë ato? Atëherë:

1. Shënoni se cilat janë shqetësimet që keni dhe kur ju paraqiten ato. Për këtë punë mund të shfrytëzoni pyetësorin e bashkëngjitur.
2. Nëse shqetësimet ju mundojnë, për sqarime të mëtejshme drejtojeni mjekut. Në rast dyshimi, mjeku do të bëjë një sqarim për alergji: për një test alergjik lëkuror do të testohen alergjenët mbi lëkurë. Nëse vendi i testimit skuqet, enjtet dhe kruhet, ky testim vlerësohet kryesisht pozitiv. Me provën e gjakut do të maten antitrupat IgE.

Terapia

Mjeku mund t'ju japë medikamentet adekuate, për të trajtuar simptomat. Në rastin e ndonjë alergjie (p.sh. poleni, helmet e insekteve) mund të aplikohet një imunoterapi specifike. Kjo quhet ndryshe edhe desensibilizim (çaktivizuese e ndjeshmërisë). Puna është që trupi të adaptohet me substanca të huaja (me alergjenët). Për këtë shkak trupit do t'i jepen alergjenët përmes injektimit, tabletave ose pikave. Terapia zgjat midis 3 deri 5 vjet. Pas terapisë shumica e të trajtuarve kanë më pak shqetësime ose nuk kanë fare.

Informacione të përgjithshme me rëndësi

Libreza e alergjisë

Nëse mjeku tek ju ka diagnostikuar një alergji të rëndë, ai do t'ju dorëzojë një librezë për alergji (librezë për fatkeqësi akute). Në Zvicër ajo është e disponueshme në gjuhët gjermanisht/anglisht, frëngjisht/anglisht dhe italisht/anglisht. Mbajeni gjithmonë me vete librezën për alergji, më së miri në portofol, dhe tregojeni në një situatë fatkeqësie akute.

Mjeku

Në rast dyshimi për një alergji, mjeku i shtëpisë ose pediatri do t'i realizojë sqarimet fillestare. Për disa nga kontrollet do të udhëzoheni për tek specialisti (alergologu).

Fatkeqësia

Në rast fatkeqësie akute, kontaktoni sa më parë mjekun tuaj ose ambulancën (Nr. i telefonit 144).

Shpenzimet

Shpenzimet për një sqarim alergjie në Zvicër merren përsipër nga Sigurimi i detyrueshëm shëndetësor. Shpenzimet për medikamente nuk mbulohen gjithmonë. Mjeku i juaj ose farmacisti mund t'ju informojnë më saktë. Përkundrazi, imunoterapia specifike (desensibilizimi, shiko f. 6: "Ç'mund të bëj unë vetë?") do të paguhet gjithashtu prej Sigurimit të detyrueshëm shëndetësor.

Kontaktet / adresat

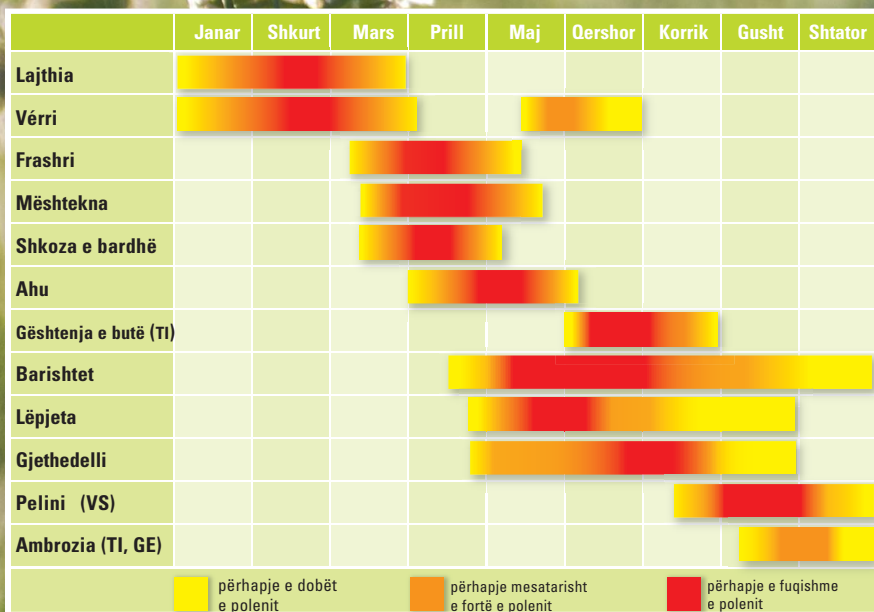
aha! Qendra për alergji Zvicër

- Këshillim falas
aha!infoline 031 359 90 50, info@aha.ch
- Broshura të detajuara për tema të ndryshme mbi alergjinë, mbi astmën, neurodermitisin dhe intolerancën
- Grupe vetëndihmuese në qytete të ndryshme të Zvicrës
- Web-faqe me shumë informacione dhe oferta trajnimi: www.aha.ch

Këshillimoret:

- Këshillimore për nëna dhe për etër
(www.muetterberatung.ch)
- Shërbimi social i bashkisë së vendbanimit
- Qendrat profesionale për migracion dhe integrim nëpër bashki, regjione dhe kantone
- www.migesplus.ch – Gesundheitsinformationen in mehreren Sprachen

Kalendari i polenit



Alergjia nga poleni/rrufa alergjike

Në rastin e një alergjie nga poleni, thithja/inhalimi i sasive të vogla të polenit shkakton reaksione alergjike. Polenit përbëhet prej kokërrzave shumë të vogla që lirohen nga bimët. Shumë prej këtyre grimcave të polenit quhen ndryshe dhe pjalm lulesh. Gjatë pranverës dhe verës këto mund të shihen në formën e një shtrese të verdhë mbi tavolina, mbi automobila dhe mbi pezule të dritareve. Shqetësimet mund të paraqiten atëherë kur pemët dhe shkurret e para nisin të lulëzojnë. Kjo mund të ndodhë qysh gjatë janarit ose shkurtit. Një alergjik nga poleni mund të jetë alergjik në një ose më shumë bimë. Për këtë arsye disa alergjikë reagojnë me simptoma vetëm në pranverë, ndërsa të tjerë vetëm gjatë verës. Mirëpo mund të ndodhë që shqetësimet të paraqiten që nga janari deri në shtator.

Shqetësimet

- Teshtitje
- Rrjedhje hundësh
- Hundë e skuqur e shoqëruar me dhimbje dhe kruajtje
- Sy që lotojnë dhe/ose që kruhen
- Sy të pezmatuar, të skuqur dhe që dhembin
- Një ndjesi si gëlim buburrecash, kruajtje apo ënjtje në buzë, në gjuhë, në qiellzë ose në fyt
- Kruajtje në brendësi të veshit
- Probleme në frymëmarrje përjashta dhe gjatë natës
- Kollitje (gjatë sportit, herët në mëngjes ose përjashta)
- Astma

Terapia

Gjatë sezonit të polenit medikamentet duhen marrë për çdo ditë, edhe në kohë të keqe. Këto mund të merren në formë tablete, spreji për hundë ose pika për sy. Për të pakësuar shqetësimet, mund të aplikohet edhe desensibilizimi (imunoterapia specifike, shiko f. 6).



Këshilla dhe truke

- ◆ Shqetësimet janë kryesisht më të fuqishme përjashta se sa në banesë
- ◆ Para një rige shiu lagështia e ajrit është shumë e lartë. Kokërrzat e polenit thithin shumë lagështi dhe shpërthejnë. Për këtë shkak, në prag të një rige shiu ajri është shumë i ngarkuar me polen dhe shumica e alergjikëve nga poleni kanë shqetësime intensive.
- ◆ Hapësirat banesore të ajrosen për disa çaste dy deri tre herë në ditë
- ◆ Kur jeni përjashta, mbani me vete syze dielli dhe eventualisht një kapelë
- ◆ Përpara gjumit flokët të lahen/pastrohen.
- ◆ Rrobat të mos lihen të thahen përjashta
- ◆ Me sport të merreni kryesisht brenda.

Alergjite nga lëndët ushqimore

Edhe lëndët ushqimore mund të shkaktojnë alergji. Reaksionet alergjike mund të shkaktohen nga kontakti i lëkuror me një produkt ushqimor, përmes ushqimit ose përmes inhalimit të thërmijave të vogla.

Cilat lëndë ushqimore shkaktojnë më shpesh alergji?

Alergjite prej lëndëve ushqimore mund të paraqiten në çdo moshë.

Shkaktarët tipikë të fëmijët e vegjël:

Qumështi i lopës, veza e pulës, kikiriku, aroret

Shkaktarët tipikë tek të rinjtë dhe të rriturit:

Mollët, aroret, kivi, pjeshka, selino, karota, peshku, kikiriku, soja, guaskoret (midhjet etj.)

Shqetësimet

- Kruajtje, ndjesi fijesh leshi dhe/ose ënjtje në buzë, në gojë dhe në fyt
- Urtikari, puçërrza, të ënjtura
- Të përzier, të vjella, barkqitje, spazma të barkut
- Diarre
- Frymëmarrje të vështirësuar, astma
- Tachykardi (rrahje të shpeshta të zemrës)
- Plogështi, kolaps

Terapia

Alergjite nga lëndët ushqimore janë të pashërueshme. Për këtë shkak duhet hequr dorë nga konsumi i produktit ushqimor irritues. Në rast

reaksionesh të forta alergjike, të prekurit marrin nga mjeku medikamente për fatkeqësi akute, të cilat gjithnjë duhet t'i mbajnë me vete.



Këshilla dhe truke

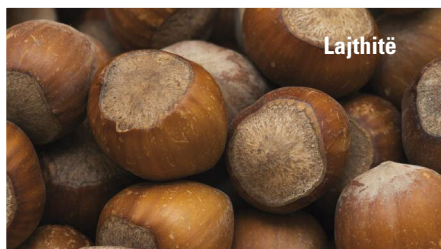
- ◆ Disa lëndë ushqimore, para së gjithash frutat dhe perimet, si mollët ose karotat, janë të konsumueshme kryesisht pasi të jenë zier.
- ◆ Fruta të qëruara ose të prera në thela të vogla përballohen më mirë.
- ◆ Në rast se do të hani jashtë shtëpisë, në vendin e punës ose tek miqtë e fafesis, i informoni ata për alergjinë tuaj.
- ◆ Lexojeni gjithmonë me saktësi listën e përbërësve të të gjitha produkteve - edhe të atyre që i merrni që prej shumë kohësh.

Si shënohen shkaktarët e alergjive sipër paketimit?

Në Zvicër dhe BE ekzistojnë 14 përbërës lëndësh ushqimore që gjithmonë duhen shënuar sipër paketimit. Nëse ndonjëri prej këtyre përbërësve është përdorur në produktin ushqimor, ai duhet listuar brenda ingredientëve dhe duhet dalluar me shkronja të veçanta.

Mund të ndodhë që sasi shumë të vogla të ndonjë produkti ushqimor të barten te një tjetër, nga që, për shembull, prodhohen nga të njëjtat makineri. Kjo gjë do të deklarohet me fjalët "mund të përmbajë gjurmë..." ose thjesht "mund të përmbajë....". Kështu p.sh. mbi çokolatat prej qumështi mund të ndodhet vërejtja: "mund të përmbajë gjurmë të lajthive".

Shkaktarët e shpeshtë të alergjive nga lëndët ushqimore



Lajthitë



Kikiriku



Mollët



Gruri



Qumështi



Veza e pulës



Peshku



Karkaleci i detit (krustacet)

Shembuj për një listë ingredientësh të një produkti ushqimor

Salcë sallate franceze

Vaj luledielli 41 %, ujë, uthull, kripë kuzhine, **mustardë, e verdhë veze e past.** sheqer, nisheste e modifikuar prej misri, qepë, lëndë dendësimi (ksantan, miell kokrrash gjarani, majë buke, hudhër)

Shkaktarët e alergjive dhe intolerancave nga lëndët ushqimore

Këta 14 përbërës lëndësh ushqimore duhen shënuar gjithmonë sipër paketimit:

- **Drithëra me përmbajtje gluteni**, si gruri, thekra, elbi, tërshëra, gruri kokërmadh, gruri farro, gruri i Horasanit, kokërrgjelbri, gruri monokok, tritikali, p.sh. edhe në cous-cous-in oriental ose në pjekurina.
- **Qumështi** (përfshirë dhe laktozën) p.sh. në kos ose në djathë, ose në pjekurina
- **Vezë**, p.sh. në brumëra ose ëmbëlsira
- **Peshku**, p.sh. trofta, harenga, pangasiusi
- **Krustacet**, p.sh. gaforrja, homari
- **Kokrrat e sojës**, p.sh. tofu-ja, salca prej soje
- **Frutat lëvozhgë-forta (aroret)**, dmth. bajamet, lajthitë, arrat, arrat indiane, arrat pekan, arrat paran, fëstëkët, arrat makadam dhe arrat kuinsland, p.sh. në çokolata, biskota dhe pjekurina
- **Farat e susamit**, p.sh. në ushqimet aziatike
- **Selinoja**, p.sh. nëpër salca dhe supëra
- **Mustarda**, p.sh. nëpër salca sallatash dhe salca të tjera
- **Kikiriku**, p.sh. në arrote të tjera ose ëmbëlsira
- **Dyoksidi i squfurit dhe sulfitet** nëpër koncentrimet nga më shumë se 10 mg/kg ose 10 mg/l, i formuluar si SO₂, p.sh. në verë dhe në fruta të thara
- **Lupinet**, p.sh. nëpër përzierje mielli
- **Molusqet**, p.sh. midhjet, kërmijtë

Duhen shënuar gjithashtu të gjithë përbërësit e prodhuar nga ingredientët e përmendur.

Intoleranca ndaj lëndëve ushqimore

Duhet bërë dallim midis alergjive të lëndëve ushqimore dhe intolerancave ndaj lëndëve ushqimore. Në rastin e këtyre të fundit, dmth. të reaksioneve të mospërballueshmërisë, paraqiten shqetësime të pakëndshme, por të parrezikshme për jetën. Ato nuk diagnostikohen dot përmes një testi alergjive. Nëse vuani nga shqetësime që do të përmenden në këtë kapitull, drejtojeni për sqarime të mëtejshme mjekut tuaj. Në këtë broshurë do të prezantohen intolerancat vijuese ndaj lëndëve ushqimore: intoleranca ndaj laktozës, celiakia, intoleranca ndaj histaminave dhe keqabsorbimi i fruktozës.

Intoleranca ndaj laktozës

Qumështi dhe produktet e qumështit përmbajnë laktozë (sheqer të qumështit). Nëse ne këto i hamë ose i pimë, laktoza do të copëzohet gjatë tretjes në përbërësit e saj të veçantë. Për këtë gjë ajo ka nevojë për encimin e tretjes, laktazën. Në rastin e intolerancës ndaj laktozës (mospërballimi i sheqerit të qumështit), encimi tretës, laktaza, nuk prodhohet fare ose prodhohet në masë të pamjaftueshme. Për këtë shkak laktoza nuk tretet më sa duhet.

Shqetësimet

- Dhimbjet e barkut, spazmat e stomakut
- Barkqitja
- Fryrje barku, gazra, pordhë
- Të përzier

Terapia

- Përdorni produkte ushqimore të veçanta pa laktozë dhe zieni e gatواني me to. Nëpër supermarketo dhe shtëpi mallrash Reform (Reformhaus) ekziston një asortiment i gjerë, p.sh. qumësht pa laktozë, kos pa laktozë, ajkë pa laktozë, djathë mocarella pa laktozë dhe shumë të tjera.
- Duhet të shmangni qumështin normal të lopës dhe produktet e këtij qumështi me përmbajtje laktoze. Edhe qumështi i deles, i dhisë dhe i pelës përmbajnë laktozë dhe duhen përjashtuar.
- Edhe produktet e përpunuara (p.sh. suxhuku, sallami, sallata ose salcat e mishit, biskotat e ëmbëlsirave) mund të përmbajnë laktozë. Kjo gjë duhet deklaruar në listën e përbërësve.
- Që të mund t'i konsumoni produktet e qumështit edhe jashtë shtëpisë pa ndonjë shqetësim, ekzistojnë ençime për tretje - laktozë në trajtë pluhuri ose tablete. Këto mund t'i gjeni në çdo farmaci.



Këshilla dhe truke

- ◆ Djathërat e fortë, si parmezani ose sbrinci dhe gjalpi, në mënyrë të natyrshme janë pa laktozë. Ato përballohen mirë nga shumica e individëve që janë intolerantë kundrejt laktozës.
- ◆ Shpesh mund të përballohet një sasi e vogël e produkteve të qumështit. Provojeni se cila është shkalla e tolerancës suaj.
- ◆ Informoni miqtë dhe farestin tuaj lidhur me intolerancën tuaj ndaj laktozës.
- ◆ Pyesni në restorant nëse ushqimet e ofruara përmbajnë qumësht ose produkte të tij.
- ◆ Në disa kultura tradicionalisht nuk konsumohet pothuajse fare qumështi dhe produktet e tij. Vrisni

mendjen nëse edhe në kulturën tuaj merren ushqime që do të ishin sidomos të përshtatshme për ju.

- ◆ Sipas rregullit, sheqeri i qumështit absorbohet më mirë nëse njëkohësisht konsumohen lëndë ushqimore pa yndyrë ose albumina.

Celiakia (intoleranca ndaj glutenit)

Te individët me celiaki, gluteni (një protein ngjitës në lloje të ndryshme të drithit) shpie në një dëmtim të mukozës së zorrës së hollë. Nëse do t'i përmbaheni një mënyre ushqimi pa gluten, sipas rregullit, është e mundur një jetë pa shqetësime.

Shqetësimet

Tek të rriturit:

- Dhimbje barku, spazma barku
- Barkqitje
- Kapsllëk
- Fryrje barku, gazra, pordhë
- Simptoma mangësie (p.sh. mungesa e hekurit, dhe kësisoj, anemia - gjaku i dobët)
- Molisje
- Dobësim në përqendrim

Te fëmijët:

- Pa shtim peshe, madje rënie në peshë
- Një rritje në shpërputhje me moshën
- Zvarritje në zhvillim
- Dhimbje barku, spazma barku
- Barkqitje
- Kapsllëk
- Qaravitje, mungesë energjie

Terapia

- Drithërat vijuese përmbajnë gluten dhe duhen shmangur, edhe po të jenë përpunuar, ose po të jenë të pranishme në lëndë të tjera: gruri, gruri kokërmadh, elbi, thekra, tërshëra, gruri i Horasanit, gruri monokok, gruri kokërrgjelbër, gruri farro dhe tritikalet.
- Lëndët ushqimore vijuese të papërpunuara në mënyrë të natyrshme janë pa gluten: orizi, misri, meli, fonio, sorghumi, hikra, kuino (orizi i Andeve), amaranti, tefi, perimet, frutat, mishi, peshku, vezët, qumështi, frutat bishtajore (qiqrat, kokrrat e sojës, fasulja, bizelja, thjerrëzat), lupinët, farat dhe bërthamat (farat e lirit, farat e kungullit, aroret, farat e lulediellit etj.), patatet, karçofi (angjinara), sago-ja (mielli i palmës), manioka, tapioka. Kini kujdes që këto të mos përmbajnë gjurmë të drithërave me përmbajtje gluteni.



Këshilla dhe truke

- ◆ Lexojeni listën e përbërësve të të gjitha produkteve me saktësi - edhe ato që keni përdorur që prej kohësh. Nëse një produkt ushqimor përmban miell me gluten, niseshte gruri, elb të zier, ose të ngjashme, duhet përjashtuar.
- ◆ Gjatë zierjes ose gatimit, shmangni miellin e grurit dhe të gjitha llojet e tjera të drithërave me përmbajtje gluteni.
- ◆ Si alternativë mund të konsumoni lëndë të veçanta ushqimore pa gluten, dhe të tillat t'i zieni e t'i gatuni. Nëpër supermerkato dhe shtëpi-reform ekziston një asortiment i madh i miellrave pa gluten, i myezli-t (një përshesh petëzash drithi), dhe shumë të tjera.
- ◆ Informoni miqtë dhe të afërmit lidhur me celiakinë tuaj.

- ◆ Kur jeni në restorant, pyesni nëse ushqimet e ofruara përmbajnë gluten (miell, drithëra, niseshte gruri).
- ◆ Në disa kultura konsumohen tradicionalisht shumë misër dhe lëndë të tjera ushqimore pa gluten. Vrisni mendjen nëse edhe në kulturën tuaj konsumohen ushqime që për ju do të ishin sidomos të përshtatshme.

Keqabsorbimi i fruktozës

Në shumicën e lëndëve ushqimore bimore është i pranishëm sheqeri i frutave (fruktoza). Sidomos frutat, lëngjet e frutave dhe mjalti kanë një përqindje të lartë fruktoze. Normalisht fruktoza absorbohet pa ndonjë problem në zorrën e hollë. Në rastin e një keqabsorbimi të fruktozës, ky proces është i kufizuar.

Shqetësimet

- Të përzier
- Dhimbje barku, spazma barku
- Fryrje barku, gazra, pordhë
- Barkqitje
- Kapsllëk
- Të vjellë

Terapia

- Frutat dhe lëngjet e frutave përmbajnë shumë sheqer frutash. I konsumoni dhe i pini këto vetëm në sasi të vogla, ose hiqni dorë fare prej tyre. Perimet dhe sallatat janë më të konsumueshme.
- Edhe frutat e thara përmbajnë shumë fruktozë. Më së miri hiqni dorë prej tyre ose i konsumoni vetëm në sasi të vogla.



Këshilla dhe truke

- ◆ Çamçakëzët me ëmbëltues (p.sh. me sorbit) mund t'i përkëqësojnë shqetësimet. Hiqni dorë për disa ditë nga çamçakëzi dhe shikoni nëse shqetësimet janë tërhequr.
- ◆ Kujdes: shpeshherë pijet dhe lëndët ushqimore të ëmbëlsuara artificialisht përmbajnë fruktozë. Më së miri merrni produkte të paëmbëlsuara ose të ëmbëlsuara me sheqer të zakonshëm.
- ◆ Bananja shpesh pritet mirë nga organizmi.
- ◆ Fruktoza, sipas rregullit, përballohet më mirë, nëse njëkohësisht merret me lëndë ushqimore të pasura në yndyrë ose proteina. Ajo përballohet më mirë edhe në kombinim me sheqerin e rrushit (glukozës).

Intoleranca ndaj histaminës

Histamina është një përbërës i lëndëve të ndryshme ushqimore. Paraqitet më së shpeshti në produktet e përpunuara, që kanë lënë pas vetes një proces pjekjeje (djathi, suxhuku, vera etj.). Normalisht, histamina në organizëm shpërbëhet pa ndonjë problem. Një intolerancë ndaj histaminës nënkupton marrjen e një sasive të tepërt të saj përmes ushqimit ose çrregullimin e shpërbërjes së saj.

Shqetësimet

- Skuqje të befasishme të lëkurës
- Dhimbje barku, neveri, të vjellë, barkqitje
- Marramendje, takykardi
- Te femrat: shqetësime më të theksuara menstruale
- Hundë rrjedhëse
- Dhimbje koke, migrenë
- Sy të skuqur

Terapia

Lëndët ushqimore të pasura me histaminë duhen kufizuar ose shmangur. Bëni provë se cilat lëndë ushqimore dhe në cilën sasi mund t'i përballoni më mirë.



Këshilla dhe truke

- ◆ I shmangni pijet alkoolike
- ◆ Hani vetëm mish të freskët dhe peshk të freskët. I shmangni produktet e mishit e të peshkut në gjendje të kripur, të tharë ose me qëndrueshmëri të zgjatur në rrugë të tjera. Për kripasje përdoret kripa e niritit. Ajo shënohet gjithmonë në listën e përbërësve.
- ◆ I shmangni djathërat e ardhur. Më së miri merrni djathë të freskët, gjizë ose produkte të tjera të freskëta prej qumështi.
- ◆ Perime të freskëta ose në ngrirje të thellë (përpos domateve, spinaqit, patëllxhanit) përballohen mirë.
- ◆ Shmangni salcën e sojës dhe uthullën e verës.

Këshillimore ushqimore

Në rastin e një alergjie ose intolerance ndaj lëndëve ushqimore ju mbështet një këshillëdhënëse ushqimore (nutricioniste). Ajo ju ndihmon për të zbuluar se cilat lëndë ushqimore duhen shmangur, me çfarë mund të zëvendësohen ato dhe në ç'trajtë mund të jenë të konsumueshme.

Adresat e këshillëdhënëseve ushqimore, të cilat janë specializuar në këtë fushë, i gjeni nën www.aha.ch.

Alergjia nga helmi i insekteve (alergjia nga helmi i bletëve dhe grerëzave)

Alergjitë nga helmi i insekteve shkaktohen kryesisht nga pickimi i bletëve dhe grerëzave. Mirëpo shkaktarë mund të jenë edhe arëzat, grethat e thneglat. Helmi i insekteve shkakton reaksione alergjike. Shqetësimet nga një alergji e helmit të insekteve paraqiten kryesisht brenda pakë minutash. Mizat ose zekthak nuk shkaktojnë pothuajse kurrë alergji. Mirëpo pickimet kryesisht kruhen shumë fort dhe përcillen me ënjtje.

Shqetësimet

Një ënjtje deri në 10 cm diametër çmohet si një reaksion normal ndaj një pickimi. Normalisht, këto ënjtje tërhiqen sërish brenda pak orësh. Mirëpo kruajtja në vendin e pickimit mund të zgjasë edhe shumë ditë.

Reaksion jo-alergjik

- Një ënjtje në vendin e pickimit më e vogël se sa 10 cm diametër
- Ënjtja mund të mbajë shumë ditë

Reaksioni alergjik

- Simptoma kryesisht brenda pakë minutash
- Kruajtje në shuplakën e dorës dhe në tabanin e këmbës, urtikarie, skuqe
- Ënjtje e syve dhe e buzëve
- Të përzier, të vjellë, dhimbje barku
- Frymëmarrje e vështirësuar, marramendje, pafuqi
- Humbje vetëdijeje

Terapia

- Në rast reaksionesh të forta alergjike mjeku i përshkruan të prekurit medikamente për fatkeqësi akute. Këto duhen mbajtur gjithmonë me vete dhe pas një pickimi duhen marrë menjëherë.
- Me qëllim që rreziku nga një reaksion alergjik pas një pickimi të insekteve të zvogëlohet, mund të aplikohet një desensibilizim (imunoterapi specifike, shih f. 6).



Këshilla dhe truke

- ◆ Nëse ka në afërsi bletë ose grerëza, mos bëni lëvizje të rufeshme. Largohuni ngadalë dhe pa lëvizje të befta nga zona e rrezikut.
- ◆ Mos ecni kurrë zbathur. Bletët e adhurojnë tërëfilin, shumë nga grerëzat dhe grethat foletë e tyre i kanë në tokë.
- ◆ I shmangni vendet afër të cilave gjenden koshere bletësh.
- ◆ Djersa tërheq shumë insekte pickuese. Për këtë arsye bëni kujdes gjatë sportit ose punës përjashta.
- ◆ Sidomos lëndët ushqimore i joshin grerëzat. Mundësisht shmanguni ushqimit përjashta.
- ◆ I mbani mbeturinat ushqimore të mbyllura.
- ◆ Mos pini kurrë direkt nga shishet ose nga kanaçet.
- ◆ Gjatë ngasjes së biçikletës mbajeni gojën mbyllur dhe mos mbani bluza me mëngë të shkurtra.
- ◆ Hiqni dorë nga parfumi, spreji i flokëve, nga kremrat shumë të parfumuar të diellit dhe të lëkurës si dhe nga shampionët e flokëve me substanca aromatike
- ◆ Mos mbani rroba të gjera valëvitëse. Gjatë punës në kopsht janë të preferueshme këmishat mëngëgjata, pantollonat e gjata dhe dorëzat.

Alergjia nga akariet e pluhurit shtëpiak

Akariet e pluhurit shtëpiak janë kafshëza të padëmshme të llojit të merimangave, të cilat nuk shihen me sy. Atyre u pëlqen lagështia dhe ngrohtësia. Ato ushqehen nga leskrat lëkurore të njerëzve dhe kafshëve. Për këtë shkak akariet e pluhurit shtëpiak jetojnë nëpër dyshekë, jorganë dhe jastëkë, por edhe nëpër tepihë dhe në divane. Në rastin e një alergjie nga akariet e pluhurit shtëpiak mund të paraqiten shqetësime përgjatë gjithë vitit. Gjatë vjeshtës dhe dimrit ajri është i thatë, duke qenë se ka ngrohje, ndërsa dritaret rrijnë kryesisht mbyllur. Në këtë mënyrë shqetësimet mund të përkeqësohen akoma më shumë.

Shqetësimet

- Teshtimë
- Hundë e bllokuar (para që gjithash në mëngjes dhe pas rënies në gjumë)
- Rrufë kronike
- Sy të skuqur
- Kollitje dhe probleme në frymëmarrje (sidomos në hapësira të brendshme)

Terapia

- Për të zvogëluar kontaktin me akariet e pluhurit shtëpiak, dyshekët, jorganët dhe jastëkët duhen mbështjellë në një këllëf (encasing) fijedendur anti-akarien. Këllëfë të tillë mund të blihen nëpër farmaci ose shitore të specializuara. Përpos kësaj, medikamentet anti-alergjike mund t'i zbusin shqetësimet. Për të zvogëluar shqetësimet, mund të aplikohet gjithashtu edhe një desensibilizim (imunoterapi specifike, - shih f. 6).

- Temperatura në dhomën e fjetjes jo sipër 18°C
- Temperatura në dhomën e ditës jo sipër 21°C.
- Lagështia e ajrit gjatë periudhës me ngrohje jo sipër 50% (mos ndërrni rroba brenda banesës).



Këshilla dhe truke

- ◆ Çarçafët e këllëfët të lahen një herë në javë në 60°C.
- ◆ Të ajrosen dhomat dy deri tre herë në ditë nga 5 deri 10 minuta.
- ◆ Të merret pluhuri me fshesë elektrike së paku një herë në javë.
- ◆ Dyshetet e lëmuara të fshihen rregullisht me leckë të lagështa
- ◆ Të hiqen pluhurat me pecetë të lagështa.
- ◆ Asnjë lloj bime në dhomën e fjetjes.
- ◆ Mundësisht të mos mbahen kafshë në banesë. Në rast se keni kafshë në banesë, keni kujdes që ato të mos rrinë në dhomat e fjetjes.
- ◆ Kukullat prej pelushi të vihen në ngrirje të thellë për 24 orë, dhe më pas të lahen në 30 deri 60°C.
- ◆ Të hiqen pluhurmbledhësit (si perdet dekorative, kurtinat, kafshët-kukulla prej stofi të papastrueshëm).
- ◆ Në vendet me lartësi mbidetare mbi 1200 m ka më pak akarie.

Këto alergji në Zvicër paraqiten më së shpeshti nga



Alergjia nga kafshët

Secila kafshë mund të shkaktojë një alergji. Në Zvicër më të shpeshta janë alergjitë nga macet, qentë, kuajt dhe brejtësit (minjtë dhe minjtë e mëdhenj). Alergjenët ndodhen para së gjithash në jargë, në gjëndrat yndyrore dhe në qelizat lëkurore. Gjatë lëpirjes macet dhe kafshët tjera shpërndajnë alergjenë mbi gëzofin e tyre. Alergjenët e kafshëve shtëpiake janë shumë të lehtë dhe mund të pluskojnë në ajrin e dhomës bashkë me pluhurin për orë të tëra. Këto thërmija të vogla mund të thithen gjatë frymëmarrjes dhe mund të shkaktojnë reaksione alergjike. Ato ngjiten edhe në rrobat tona. Për këtë arsye mund të paraqiten reaksione, megjithëse nuk gjenden kafshë në afërsi.

Shqetësimet

- Teshtitja
- Rrufë me rrjedhje hundësh
- Hundë e skuqur, e kruajtshme
- Sy që kruhen dhe/ose që lotojnë
- Sy të pezmatuar dhe/ose të skuqur
- Probleme të frymëmarrjes nëpër lokale të mbyllura (banesë, zyrë)

Terapia

- Shmangiuni kontaktit me kafshë që shkaktojnë alergji. Nëse reagoni me alergji kundrejt kafshës suaj shtëpiake, duhet të hiqni dorë prej saj.
- Medikamentet anti-alergjike mund t'i zbusin shqetësimet.



Këshilla dhe truke

Nëse doni ta mbani kafshën tuaj shtëpiake, duhet të respektoni rekomandimet vijuese:

- ◆ Mos e lejoni kafshën në dhomën e fjetjes.
- ◆ Pas çdo përkëdheljeje të kafshës i lani duart.
- ◆ Pastrimi me fshesë elektrike është shumë i rëndësishëm. Pastrojeni shpesh dyshtemenë me lecka të njoma.
- ◆ Pastroni rrobat me një rul rrobash.
- ◆ Vendin e ushqimit dhe të jashtëqitjeve të maces mundësisht ta pastrojnë anëtarë të tjerë të familjes.
- ◆ Hiqni fare tepihët dhe pluhurbledhësit tjerë (p.sh. perdet e rënda, dekoracionet e mureve etj.)

Alergjia nga lateksi

Lateksi është një produkt natyror. Ai përfitohet nga pema e kauçikut. Substanca të ndryshme në lateks mund të shkaktojnë alergji. Simptomat paraqiten nëse në kontakt direkt me lateksin bie lëkura ose mukoza, ose nëse thërrmija të lateksit merren përmes frymëmarrjes. Alergjia ndaj lateksit është shumë e shpeshtë te ata njerëz, të cilët për shkak profesioni mbajnë doreza lateksi ose punojnë me materiale që përmbajnë lateks (p.sh. personeli shëndetësor, ekipet e pastrimit, personeli i kuzhinës etj.)

Shqetësimet

Kontakti direkt shkakton:

- Urtikari
- Të kruajtur
- Skuqje lëkurore
- Ënjtje të vogla ose të mëdha

Thithja e thërrmijave të lateksit përmes frymëmarrjes shkakton:

- Astmën
- Rrufën alergjike
- Sy të skuqur, me të kruajtura

Terapia

Duhet shmangur kontakti me lateksin. Në rastin e një reaksioni alergjik, medikamentet anti-alergjike mund t'i zbusin shqetësimet. Në rast se mjeku konstaton një alergji ndaj lateksit, do të lëshohet një librezë alergjike (shih f. 7). Kjo librezë duhet treguar në secilin trajtim mjekësor (te mjeku, stomatologu, në spital etj.)



Këshilla dhe truke

- ◆ Në jetën e përditshme na paraqiten shumë gjësende që mund të përmbajnë lateks. Në rastin e një alergjie ndaj lateksit këto duhen shmangur:
 - Dorezat (dorezat medicinale dhe ato për pastrim shtëpiak)
 - Balonët
 - Kondomët / prezervativët
 - Shiritët për terapi dhe për forcim muskujsh
 - Shiritët prej gome nëpër rroba e të brendshme, me efekt tendosjeje
 - Shtrojat kundërrëshqitëse prej gome nën dush dhe në vaskë
 - Produktet kozmetike
 - Biberonët dhe borsat (Ilastikët me ujë të ngrohtë)
 - Pandoflat prej gome dhe kapele për notim
 - Dorezat plotësuese (p.sh. në çanta dore ose në biçikleta)
- ◆ Shpesh mund të gjenden alternativa pa lateks, p.sh. dorezat prej polivinili.

Alergjia medikamentoze

Një medikament mund të ketë shumë efekte anësore. Jo të gjitha shkaktojnë alergji. Më së shpeshti reaksione alergjike shkaktojnë antibiotikët dhe mjetet kundër dhimbjes. Gjithsesi drejtijuni mjekut tuaj, nëse pas marrjes së medikamenteve keni vënë re ndonjë reaksion të pazakonshëm.

Shqetësimet

- Kruajtje e fortë në gjithë trupin
- Puçëriza (Urtikari)
- Ënjtje
- Fryrje në lëkurë dhe mukozë
- Frymëmarrje të vështirësuar
- Kolaps i qarkullimit të gjakut

Terapia

Reaksioni t'i raportohet menjëherë mjekut. Përfundimisht, medikamenti shkaktar të shmanget rreptësisht. Para çdo kontrolli, informoni lidhur me alergjinë tuaj medikamentoze mjekun tuaj, farmacistin dhe stomatologun dhe ia tregoni librezën e alergjisë (kjo gjë vlen edhe jashtë Zvicrës).



Këshilla dhe truke

- ◆ Mbani një ditar me shënime të sakta nëse keni vënë re reaksione të pazakonta gjatë marrjes së një medikamenti. I merrni gjithsesi me vete këto shënime në vizitën mjekësore.
- ◆ Kini parasysh se edhe preparatet mikse ose medikamentet pa recetë mund të përmbajnë substanca që tek ju shkaktojnë reaksione alergjike. Pyesni mjekun ose farmacistin për ndonjë rekomandim për ndonjë produkt alternativ.

Simptoma të mundshme në rastin e një reaksioni anafilaktik



**Skuqje e lëkurës,
të kruajtur**



**Të vjellë,
barkqitje**



**Frymëmarrje e
vështirësuar**



**Humbje e
vetëdijes**

Aplikimi i drejtë i shiringave të gatshme të adrenalinës



Anafilaksia

Anafilaksia është forma më e rëndë e një reaksioni alergjik, dhe paraqitet të shumtën brenda disa sekondave apo minutave, rrallëherë brenda orësh. Mund të paraqiten simptoma rrezikuese për jetën, si frymëmarrja e vështirësuar, rënia e shtypjes së gjakut (hypotonia) ose shoku kardiak. Shkaktarë janë kryesisht pickimet e bletës ose grerëzës, lëndët ushqimore ose medikamentet.

Terapia

Në rastin e një reaksioni anafilaktik fillimisht duhet marrë masa që individi të mos jetë edhe më tej në kontakt me alergjenin (lënda ushqimore të pështyhet/ të nxirret jashtë, thumbi të hiqet etj.). Nëse individi ka me vete një shiringë të gatshme adrenaline, kjo i duhet dhënë menjëherë. Në fund duhet alarmuar mjeku i emergjencës (tel. 144). Shërbimi i emergjencës ofron udhëzime të mëtejshme.

Anafilaksia ndahet në disa stade. Sipas shkallës së vështirësisë, duhen marrë masa të ndryshme përkatëse:

Stadi	Çfarë ndjej unë?	Ç'mund të bëj unë?
1	Skuqje të lëkurës, të kruajtur (para së gjithash në shuplakë të dorës dhe në tabanin e këmbës), kruajtje e hundës, teshtimë, rrufë, sy që lotojnë dhe kruhen, dhimbje koke	– Merrni medikamentet nga seti/kompleti i emergjencës – Vini re nëse keni ndryshim pulsi, p.sh. nëse ai bëhet më i shpejtë
2	Shtypja e gjakut dhe pulsi ndryshojnë, frymëmarrje të vështirësuar, presion për barkqitje dhe urinim, ndjenjë frike	– Përdorni shiringën e gatshme të adrenalines – Njoftoni mjekun e emergjencës: tel. 144 – Thithni sprejin emergjent për astmën
3	Rënie e shtypjes së gjakut, zbehje fytyre, vështirësi e theksuar e frymëmarrjes, humbje e vetëdijes	– Përdorni shiringën e gatshme të adrenalines – Njoftoni mjekun e emergjencës: tel. 144 – Thithni sprejin emergjent për astmën
4	Ndërprerje e frymëmarrjes, pushim i zemrës (shok kardiak)	– Frymëdhënie – Masazh kardiak

Shmangia e alergjive

Prirja për alergji është e trashëgueshme. Mirëpo ekzistojnë mundësi që zhvillimet të influencohen:

Ushqimi gjatë shtatzënisë dhe gjdhënies

Ushqehuni në mënyrë të baraspeshuar dhe të shëndetshme, në përputhje me piramidën ushqimore zvicerane. Evitimi i ndonjë lënde të veçantë ushqimore gjatë shtatzënisë dhe gjdhënies nuk i sjell ndonjë avantazh as nënës dhe as fëmijës.

Gjdhënia

Të ushqyerit vetëm me qumësht nënë gjatë katër muajve të parë për foshnjën është një gjë ideale, ngase qumështi i nënës ofron një kombinacion optimal lëndësh ushqimore për rritjen dhe zhvillimin e fëmijës. Ai mbështet gjithashtu edhe sistemin imunitar të fëmijës. Në rast se gjdhënia nuk është e mundshme, duhet zgjedhur një qumësht foshnjash hypoallergen (qumësht-HA). Pas muajit të pestë të jetës mund të kalohet në një lloj qumështi pasues normal.

Është mirë të dihet

Qumështi hypoallergen i bebeve (qumështi-HA) për bebet me alergji është më i përshtatshëm se sa qumështi nismëtar normal, pasi që përbërës të caktuar janë përpunuar. Pyesni në farmaci për produkte të tilla.

Pas muajit të katërt të plotësuar të jetës, më së voni pas muajit të gjashtë të jetës, filloni me vakte prej qulli. Shtoni llojet e reja të ushqimit në distancë kohore nga tre deri katër ditë. Numri i vakteve prej

qulli gradualisht duhet rritur, kështu që fëmija deri në përfundim të vitit të parë të jetës të hajë tre deri katër vakte në ditë. Pas mbushjes së vitit të parë të jetës, qumështi i nënës i plotësuar me një dietë shtesë është një gjë e mundshme dhe e arsyeshme.

Janë të përshtatshme këto dieta plotësuese ushqimore:

- Perime, patate
- Fruta
- Drithëra
- Kosi dhe qumështi mund të përdoren në sasi të vogla në përgatitjen e qullit pas muajit të shtatë të jetës
- Si plotësim: mishi, vezët, peshku
- Arroret dhe kikiriku nuk janë të përshtatshëm, pasi që mund të gllabërohen

Në rast se jeni akoma i pasigurt se kur duhet filluar me vaktet prej qulli, ose se si duhen kompozuar këto, drejtojeni ndonjë personi kompetent (p.sh. këshillimores për nëna dhe për etër, këshillëdhënës-it/-es nutricionist-e, pediatrit/-es).

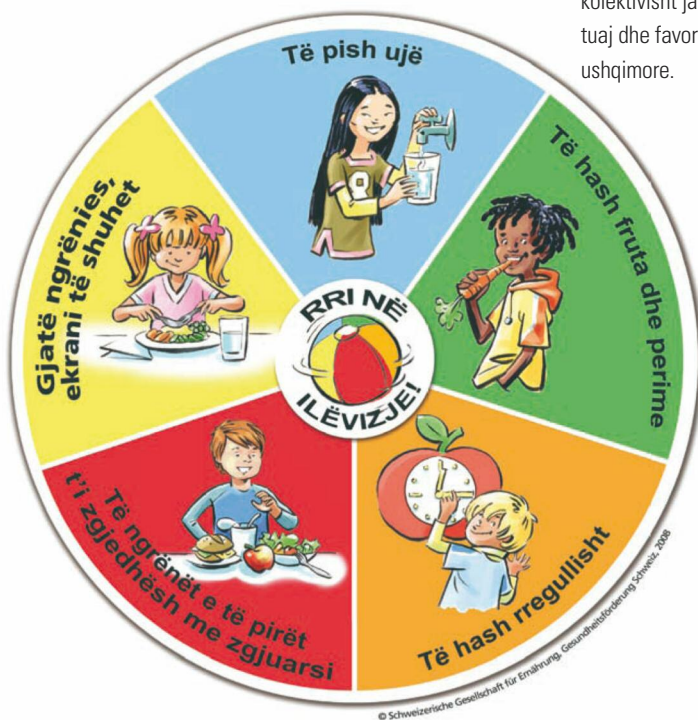
Ushqimi i fëmijëve të vegjël pas vitit të dytë të jetës

Pas vitit të dytë të jetës fëmijët duhet të hanë bashkë me të tjerët në tavolinë. Në këtë fazë fëmijët mësojnë se si të ushqehen të pavarur dhe zbulojnë se çfarë u pëlqen dhe çfarë nuk u pëlqen. Shpeshherë fëmijët duhet që një ushqim të caktuar ta provojnë 10 deri 15 herë për t'u mësuar me shijen e tij. Ndjesia e lindur e urisë dhe ngopjes është e paprekur. Është i arsyeshëm një ritëm vaktesh me tre vakte kryesore plus dy vakte të ndërmjetme.

Disku ushqimor për fëmijë tregon qartë se çfarë duhet pasur parasysh për një ushqim të shëndetshëm të fëmijët prej 5-deri 12-vjeçarë:

- **Pirja e ujit:** Uji është etje-shuesi më i lirë dhe më i mirë. Gjatë secilit vakt afrojeni ujin si pije dhe e lini në dispozicion atë gjatë tërë ditës për fëmijët, në vend të dukshëm dhe të gatshëm për t'u pirë.
- **Ushqim i rregullt:** Mësojeni fëmijën tuaj qysh herët me një ritëm të qartë vaktesh ushqimore.

- **Konsum frutash dhe perimesh:** Zbulojeni bashkë me fëmijën tuaj pasurinë shumëngjyrëshe të frutave dhe perimeve. Frutat dhe perimet - më së miri të shërbyera në copëza sipas masës së gojës - shijojnë për mrekulli, si në vaktet kryesore, ashtu edhe në ato të ndërmjetme.
- **Ushqimi dhe pijet të zgjidhen me mençuri:** Përmes një ushqimi të baraspeshuar dhe plot variacione do të mbulohen në masë të mjaftueshme nevojat ushqimore të fëmijës suaj. Parimisht, ju mund të hiqni dorë nga "lëndë ushqimore speciale për fëmijë" - ato janë më të shtrenjta dhe shpesh përmbajnë sheqer, yndyrë dhe aditivë.
- **Gjatë ngrënies, ekrani i fikur:** Shfrytëzoni shembullin personal dhe shijoni vaktet tuaja pa TV, Tabletë-PC dhe smart-fonë! Vaktet e shijua kolektivisht janë përjetime të veçanta për fëmijën tuaj dhe favorizojnë një sjellje të shëndetshme ushqimore.



© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Gesundheitsförderung Schweiz, 2008

Vaksinimi

Sipas njohurive të sotme medicinale, vaksinimet nuk e shtojnë rrezikun nga alergjia. Fëmijët tuaj, ashtu si të gjithë fëmijët tjerë, mund të vaksinohen sipas rekomandimeve për vaksinim.

Pesha trupore

Një peshë trupore e shëndetshme zvogëlon rrezikun nga astma ose e redukton vështirësinë e një astme të pranishme. Supozohet që një peshë normale trupore mund të zvogëlojë edhe rrezikun nga alergjitë. Prandaj është me rëndësi që mbipesha të merret nën trajtim qysh në moshën foshnjore e të fëmijërisë së hershme, me mbështetjen e specialistëve (p.sh. këshillimoret për nëna dhe etër, këshillëdhënësja ushqimore, pediatri) dhe të kihet kujdes për një ushqim të baraspeshuar e të shëndetshëm.

Duhanpirja

Në rast se nëna pi duhan gjatë shtatzënisë, ose i nënshtrohet duhanpirjes pasive, përmes kësaj shtohet rreziku i alergjisë për fëmijën e palindur. Rreziku shtohet edhe më shumë, nëse i porsalinduri edhe më tutje i nënshtrohet duhanpirjes pasive. Nënës dhe babait i rekomandohet që gjatë shtatzënisë të mos pinë duhan. Fëmija duhet të rritet në një ambient pa tym duhani, dmth. si prindërit, ashtu dhe të afërmit tjerë dhe mysafirët, nuk duhet të pinë duhan brenda banesës.

Kafshët shtëpiake

Për fëmijë dhe të rritur pa rrezik alergjie nuk ka arsye për të hequr dorë nga kafshët shtëpiake. Akoma nuk mund të vlerësohet me siguri nëse ndikojnë ose jo, ose sa fort e influencojnë kafshët shtëpiake rrezikun nga alergjia tek fëmijët. Duhet hequr dorë, ndërkaq, nga macet shtëpiake.

Produkte të certifikuara për të prekurit nga alergjia

Produktet që janë sidomos të përshtatshme për njerëz me alergji dhe intolerancë, janë të shënuara me vulën (stampën) zvicerane për alergji. Ato kontrollohen sipas udhëzimeve të rrepta ligjore dhe certifikohen pavarësisht. Në web-faqen e Service Allergie Suisse do të gjeni në mes tjerash produkte të certifikuara ushqimore dhe kozmetike, mirëpo edhe këllëfë të ndryshëm kundër alergjisë nga akariet, për dyshekë, jorganë dhe jastëkë (encasing), aparate pastrimi dhe lëndë pastrimi.



www.service-allergie-suisse.ch

Kjo broshurë u mundësua me mbështetjen profesionale dhe financiare të:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Promozione Salute Svizzera

www.promozionesalute.ch



Multimondo

www.multimondo.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch



migesplus

www.migesplus.ch – Gesundheitsinformationen
in mehreren Sprachen

Me mbështetjen financiare të:

Gottfried und Julia Bangerter-Rhyner-Stiftung

ERNST GÖHNER STIFTUNG



SWISSLOS

Lotteriefonds
Kanton Bern

SWISSLOS

Lotteriefonds Kanton Solothurn



Unterstützt vom
Kanton Zug

Avec le soutien de la



Shumë faleminderit!

Për më shumë kualitet jetësor

aha! Qendra alergjike e Zvicrës është një organizatë e certifikuar e pavarur ZEWO, e cila angazhohet për nevojat dhe interesat e individëve me sëmundje alergjike, dhe përmes një parandalimi aktiv i mbështet që ta përmirësojnë kualitetin e tyre të jetës.

Shërbimet më të rëndësishme:

- Këshillim personal përmes infoline të aha!: 031 359 90 50
- Broshura gratis për tema mbi alergjinë
- Oferta të gjera informative nën www.aha.ch
- Kampe pushimi dhe trajnime për fëmijë me alergji, astma, neurodermitis dhe intolerancë
- Trajnime për neurodermitis për prindër dhe fëmijë
- Trajnime për alergji dhe astma për të rritur
- Trajnime për anafilaksi
- Kurse për profesionistë profesionesh të ndryshme
- Informacione tematikisht të specifikuar dhe fushata parandaluese

Donacionet ndihmojnë për të krijuar shërbime të rëndësishme për të prekurit dhe për të realizuar oferta të reja.

Faleminderit për mbështetje.

Donacione online nën www.aha.ch.

Donacione përmes fletëpagesës

Postkonto 30-11220-0

aha! Allergiezentrum Schweiz, Scheibenstrasse 20, 3014 Bern

Fletëpagesat mund të porositen edhe përmes telefonit ose e-mailit (Tel. 031 359 90 00, info@aha.ch)

ose

Dërgoni një SMS në 488

me fjalëkalimin **aha allergien**

aha! Allergiezentrum

Scheibenstrasse 20

3014 Bern

aha!info@aha.ch

info@aha.ch

www.aha.ch

