**Žiedadulkių sezonas alergiškiems vairuotojams: ko vengti ir kaip apsisaugoti?**

**Įsibėgėjęs pavasaris daugelį džiugina bundančia gamta, žaliuojančiais bei žydinčiais augalais ir šiltėjančiu oru. Tačiau kai kuriems tai reiškia papildomus iššūkius dėl prasidedančio žiedadulkių sezono, kurio metu kyla alerginės reakcijos. Tai aktualu ir automobilių vairuotojams, nes žiedadulkės, ant kėbulo ar salone, gali tapti nemalonių pojūčių, sukeliančių alergiją, priežastimi. Kodėl neigiamą žiedadulkių poveikį labiau jaučia didmiesčių vairuotojai?**

**Iš išorės – į saloną**

Pavasarį pamatyti savo automobilį nusėtą gelsvai žalsvomis dulkėmis – įprastas, nors ir ne pats maloniausias dalykas. Tačiau to išvengti vargu ar pavyks, nes žiedadulkės yra natūralus gamtos reiškinys.

„Žiedadulkės, kaip ir įprastos dulkės ar kiti nešvarumai, sunkiau prikimba prie paviršių, kurie yra glotnūs, todėl kėbulą galima nupoliruoti arba padengti specialiomis dangomis, kurios sukuria tokį efektą. Tokiu atveju, bus ne tik mažiau žiedadulkių, nes jas lengvai nupūs net ir nedidelis vėjelis, bet ir gerokai paprastesnis automobilio plovimas“, – akcentuoja automobilių švaros centrų „Švaros broliai“ vadovas Algirdas Plečkaitis.

Visgi dalis vairuotojų mano, kad ant kėbulo nusėdusios žiedadulkės yra tik estetikos klausimas, todėl net ir gausiai jomis padengto automobilio plauti neskuba. Bet sveikatos priežiūros specialistė atkreipia dėmesį, kad klaidinga manyti, jog tai kas yra išorėje, nesukuria nepatogumų būnant automobilio viduje.

„Žiedadulkių sezono metu, automobilį tikrai reikėtų plauti dažniau, nes jos lengvai gali patekti į saloną. Paprastas pavyzdys – žiemą, kai atidarome apsnigto automobilio duris, dėl susidariusio slėgių skirtumo, sniegas yra įtraukiamas į vidų. Tas pats nutinka ir su žiedadulkėmis,“ – pastebi alergologė, klinikų „Mama, aš sergu“ savininkė Indrė Plėštytė Alminė.

Patekusios į automobilio vidų, žiedadulkės gali užsilikti. Nors nuo kietų, plastikinių bei odinių paviršių jas pašalinti nėra sunku, tačiau nusėdusios ant audinio, pavyzdžiui, sėdynių apmušalų, jos gali būti įtrintos. Tokiu būdu, jų pašalinimas bus dar sunkesnis, gali nepakakti paprasto sauso valymo.

**Aktualu didmiesčių vairuotojams**

Nors didžiausia žiedadulkių koncentracija užmiestyje, kur gerokai daugiau žydinčios augmenijos, tačiau stipresnį neigiamą poveikį jaučia miestų gyventojai. Dėl to kaltas didesnis miestams įprastas užterštumas, kuris ilgainiui daro neigiamą įtaką kvėpavimo sistemai.

„Yra daugybė mokslinių tyrimų, kuriais įrodyta, kad ten kur daug toksinų, kietųjų dalelių ir kitų teršalų, susilpnėja kvėpavimo sistema, todėl ji tampa jautresnė ir žiedadulkėms. Dėl to alergija gali atsirasti ir tiems, kurie anksčiau ja nesiskundė. Tai dar viena priežastis atkreipti didesnį dėmesį į žiedadulkes ir imtis prevencijos,“ – perspėja I. Plėštytė Alminė.

Norint pagerinti savijautą ir sumažinti riziką patirti neigiamus žiedadulkių padarinius, pasikeiskite ir automobilio salono oro filtrą. Po žiemos jame gali būti susikaupusi drėgmė, jis gali būti užterštas kitais nešvarumais, kurie ženkliai sumažina filtro efektyvumą. Taip pat nepamirškite, kad pagrindinė šio filtro užduotis ir yra žiedadulkių sulaikymas.

„Labai rekomenduojame atlikti salono bei vėdinimo sistemos dezinfekciją. Šią paslaugą teikia švaros centrai, bet yra ir priemonių skirtų savarankiškam naudojimui. Visgi, atliekant dezinfekciją, labai svarbu laikytis naudojimosi instrukcijų, o po to saloną gerai išvėdinti, nes dezinfekcinės medžiagos gali sukelti neigiamą poveikį“, – pataria A. Plečkaitis.

Pavasarinės žiedadulkės nemalonumų sukelia ne tik dėl to, kad tampa erzinančiu nešvarumu, tačiau gali sukelti ir nemalonius pojūčius susijusius su sveikata. Nereikėtų jų ignoruoti ir savo automobilį šiam sezonui pasiruošti tinkamai.