A Minute for Your Health

Seasonal Allergies

April 2023

Spring is here, with trees and flowers blooming and allergies to deal with. Seasonal allergies can be miserable, causing itchy and swollen eyes, runny nose, sneezing, congestion, itchy skin, and irritated lungs. They can even interfere with sleep and the ability to focus. Allergies are sixth leading cause of chronic illness in the US. Luckily, there are ways deal with allergies, so you don't have to feel miserable.

What causes seasonal allergies?

- Pollen
- Weather changes
- Where you live
- Climate change

Make changes around you to reduce allergies:

1. Keep windows closed - Keep your home and car windows closed whenever possible during allergy season. In the car, press the recirculation button for air flow when using the heat or AC.
2. Use an HVAC filter in your home and change it regularly - Select an allergy-reduction HVAC filter and read the instructions about how often to change it.
3. Try an air purifier - Keep it in the bedroom to reduce allergens while you sleep.
4. Clean your home and wash bedding regularly - This can help get rid of allergens inside the house.
5. Keep your pets clean - Give pets baths regularly, especially if they spend time outside. Use allergy wipes in between washings.
6. Shower regularly and wash clothes that might have pollen or dust on them.
7. Dry laundry indoors rather than hanging it outside.

Be Well at Work
Faculty/Staff Wellness

Treatments for allergies

If you know you have seasonal allergies, start using treatments before symptoms begin. Then, continue to use treatments through the season to manage symptoms.

Antihistamines - these are pills that can help with sneezing, itching, stuffy or runny nose, and watery eyes. The ones listed here are inexpensive and won't make you sleepy:

- loratadine (Claritin)
- fexofenadine (Allegra)
- cetirizine (Zyrtec)

Nasal sprays - For nasal congestion, postnasal drip and sinus pressure, a nasal spray works best.
Some types are:

- fluticasone (Flonase)
- budesonide (Rhinocort Aqua)
- mometasone (Nasonex)
- triamcinolone (Nasacort AQ)

Nasal sprays must be used every day during allergy season to keep symptoms from occurring.

Other treatments available:

- Decongestants - these help with stuffy noses but have risks like high blood pressure, heart palpitations, and enlarged prostate and are not recommended for people over 40 to use regularly. Medications that have the letter D after the name contain decongestants.
- Allergy shots - If over-the-counter medicines and nasal sprays don't work, consider allergy shots, which are weekly injections for 29 weeks, then monthly injections for three to five years. Symptoms improve between six and 12 months after starting the shots.
- Nasal sprays and neti pots - Neti pots, nasal rinses and nasal mists are medicine-free ways to treat allergies and flush out the nasal cavity with salt water. Use distilled warm (not hot) water with them to avoid infection.

April Exercise: get ahead of allergies

- If you know you have allergies, make an appointment with you healthcare provider to decide which medications might work for you
- Do some cleaning to reduce allergens in your home
- Change the filter in your home heating system to trap allergens that are inside

Un minuto para su salud

Alergias estacionales

abril 2023

La primavera está aquí, con árboles y flores en flor y alergias que tratar. Las alergias estacionales pueden ser miserables, causando picazón e hinchazón en los ojos, secreción nasal, estornudos, congestión, picazón en la piel e irritación de los pulmones. Incluso pueden interferir con el sueño y la capacidad de concentración. Las alergias son la sexta causa principal de enfermedades crónicas en los Estados Unidos. Afortunadamente, hay formas de lidiar con las alergias, por lo que no tienes que sentirte miserable.

¿Qué causa las alergias estacionales?

- Polen
- Cambios de clima
- Donde vives
- Cambio climático

Haga cambios a su alrededor para reducir las alergias:

1. Mantenga las ventanas cerradas: mantenga las ventanas de su casa y de su automóvil cerradas siempre que sea posible durante la temporada de alergias. En el automóvil, presione el botón de recirculación para el flujo de aire cuando use la calefacción o el aire acondicionado.
2. Use un filtro HVAC en su hogar y cámbielo regularmente: seleccione un filtro HVAC para reducir las alergias y lea las instrucciones sobre la frecuencia con la que debe cambiarlo.
3. Pruebe un purificador de aire: guárdelo en el dormitorio para reducir los alérgenos mientras duerme.
4. Limpie su casa y lave la ropa de cama regularmente. Esto puede ayudar a eliminar los alérgenos dentro de la casa.
5. Mantenga a sus mascotas limpias - Bañe a las mascotas regularmente, especialmente si pasan tiempo al aire libre. Use toallitas para alergias entre lavados.
6. Dúchese regularmente y lave la ropa que pueda tener polen o polvo.
7. Seca la ropa adentro en lugar de colgarla afuera.

Be Well at Work
Faculty/Staff Wellness

Tratamientos para las alergias

Si sabe que tiene alergias estacionales, comience a usar tratamientos antes de que comiencen los síntomas. Luego, continúe usando tratamientos durante la temporada para controlar los síntomas.

Antihistamínicos: son pastillas que pueden ayudar con los estornudos, la picazón, la congestión nasal o la secreción nasal y los ojos llorosos. Los que se enumeran aquí son económicos y no le darán sueño:

- loratadina (Claritin)
- fexofenadina (Allegra)
- cetirizina (Zyrtec)

Aerosoles nasales: para la congestión nasal, el goteo posnasal y la presión en los senos paranasales, un aerosol nasal funciona mejor. Algunos tipos son:

- fluticasona (flonase)
- budesonida (Rhinocort Aqua)
- mometasona (Nasonex)
- triamcinolona (Nasacort AQ)

Los aerosoles nasales deben usarse todos los días durante la temporada de alergias para evitar que se presenten los síntomas.

Otros tratamientos disponibles:

- Descongestionantes: estos ayudan con la congestión nasal, pero tienen riesgos como presión arterial alta, palpitaciones cardíacas y agrandamiento de la próstata, y no se recomiendan para personas mayores de 40 años para usarlos regularmente. Los medicamentos que tienen la letra D después del nombre contienen descongestionantes.
- Vacunas contra la alergia: si los medicamentos de venta libre y los aerosoles nasales no funcionan, considere las vacunas contra la alergia, que son inyecciones semanales durante 29 semanas, luego inyecciones mensuales durante tres a cinco años. Los síntomas mejoran entre seis y 12 meses después de comenzar las inyecciones.
- Aerosoles nasales y neti pots: los neti pots, los enjuagues nasales y los rocíos nasales son formas libres de medicamentos para tratar las alergias y enjuagar la cavidad nasal con agua salada. Use agua destilada tibia (no caliente) con ellos para evitar infecciones.

Abril Ejercicio: adelántate a las alergias

- Si sabe que tiene alergias, programe una cita con su proveedor de atención médica para decidir qué medicamentos podrían funcionar para usted.
- Haz algo de limpieza para reducir los alérgenos en tu hogar
- Cambia el filtro del sistema de calefacción de tu casa para atrapar los alérgenos que hay en su interior

健康时刻

季节性过敏

2023 年 4 月

春天来了，树木和鲜花盛开，过敏也需要应对。季节性过敏可能会很痛苦，导致眼睛发痒和肿胀、流鼻涕、打喷嚏、充血、皮肤发痒和肺部受刺激。它们甚至会干扰睡眠和注意力集中的能力。在美国，过敏是导致慢性病的第六大原因。幸运的是，有一些方法可以对付过敏，所以你不必感到痛苦。

什么导致季节性过敏？

- 花粉
- 天气变化
- 你住的地方
- 气候变化

改变你周围的环境以减少过敏：

1. 保持窗户关闭 - 在过敏季节尽可能关闭您的家和车窗。在车内，使用暖气或空调时按下空气流通按钮。
2. 在家中使用 HVAC 过滤器并定期更换 - 选择抗过敏 HVAC 过滤器并阅读有关更换频率的说明。
3. 试试空气净化器——把它放在卧室里，以减少您睡觉时的过敏原。
4. 定期清洁您的家并清洗床上用品 - 这有助于去除屋内的过敏原。
5. 保持宠物清洁 - 定期给宠物洗澡，尤其是在它们外出时。在两次洗涤之间使用过敏湿巾。
6. 定期淋浴并清洗可能沾有花粉或灰尘的衣服。
7. 在室内晾干衣物，而不是将其挂在室外。

Be Well at Work
Faculty/Staff Wellness

治疗过敏

如果您知道自己有季 节性过敏症，请在症状出现之前开始使用治 疗方法。然后，在整个季节继续使用治疗来控制症状。

抗组胺药——这些药片可以帮助缓解打喷嚏、瘙痒、鼻塞或流鼻涕以及流泪。这里列出的是便宜的，不会让你昏昏欲睡：

- 氯雷他定（Claritin）
- 非索非那定（Allegra）
- 西替利嗪（Zyrtec）

鼻腔喷雾剂——对于鼻塞、鼻后滴漏和鼻窦压力，鼻腔喷雾剂效果最好。

一些类型是：

- 氟替卡松 (Flonase)
- 布地奈德（Rhinocort Aqua）
- 莫米松（Nasonex）
- 去炎松（Nasacort AQ）

在过敏季节必须每天使用鼻腔喷雾剂以防止症状发生。

其他可用的治疗方法：

- 减充血剂——这些药物有助于缓解鼻塞，但有高血压、心悸和前列腺肥大等风险，不建议 40 岁以上的人经常使用。名称后带有字母 D 的药物含有减充血剂。
- 过敏针——如果非处方药和鼻腔喷雾剂不起作用，考虑过敏针，每周注射 29 周，然后每月注射三到五年。开始注射后 6 到 12 个月，症状会有所改善。
- 喷鼻剂和洗鼻壶——洗鼻器、洗鼻液和鼻喷雾是治疗过敏和用盐水冲洗鼻腔的非药物方法。与他们一起使用蒸馏温水（不是热水）以避免感染。

四月练习：预防过敏

- 如果您知道自己有过敏症，请与您的医疗保健提供者预约，以确定哪些药物可能对您有效
- 做一些清洁工作以减少家中的过敏原
- 更换家庭供暖系统中的过滤器以捕获内部的过敏原