

İŞBAŞI İSG KONUŞMALARI

(TOOLBOX SAFETY TALKS)

No: 61

ALLERJİLER, ANTİHİSTAMİNİKLER VE UYUŞUKLUK

Bahar geldi ! Kışlıkları kaldırma güneş gözlüklerini çıkarma zamanı. Fakat hava koşulları bahar yorgunluğunun yanında birçoğumuza sıkıntı veren saman nezlesine de neden olurlar.

Saman nezlesi, polen hassasiyeti olan kişilerin iş ve oyun hayatını güçleştirebilir. Neyse ki modern tıp saman nezlesi yaygın semptomları için geçici de olsa rahatlık sağlayan ilaçlar geliştirdi. Antihistaminikler ve dekonjestanları kullananlar bilirler ki reçetesiz satılan bu ilaçların (Türkiye’de bu ilaçlar reçetesiz satılmamaktadır. U.INAN) maalesef birçok yan etkileri vardır. En sık karşılaşılan yan etki uyuşukluktur.

Alerji mağdurlarını içeren bir kamuoyu araştırması birkaç yıl önce yapıldı. Bu araştırma gösterdi ki, ilaç kullanma esnasında ağır makine kullanılması veya sürülmesi için yapılan uyarılar çoğunlukla göz ardı edilmektedir. Eğer böyle düşünüyorsanız, insanların normal aktivitelerine devam edebilmek için ilaç almaları ve beraberinde işlerini yapmaya kalkışmaları sürpriz olmamalı.

Umuyoruz ki insanlar uyuşukluk probleminin farkında olacaklar ve çalışırken veya araç kullanırken bu duruma dikkat edeceklerdir. Fakat Cal-OSHA’ nın son makalelerinden birinde durum hiç de böyle görülüyor. Bir üniversite tıp merkezi araştırma ekibi tarafından yürütülen alerji atölye çalışmasında, reçetesiz satılan ilaçlarla alerjilerini kontrol altına almaya çalışan çoğu çalışanın sedatize (uyuşuk halde) olduklarının farkında olmadıkları sonucuna varıldı. Uyuşukluk hissetmeye ilave olarak sedasyonun diğer belirtileri koordinasyon azalması, reaksiyon zamanının yavaşlaması ve azalmış muhakeme yeteneğidir. Bunlar uyuşukluktan daha az fark edilebilir, fakat kişi tam anlamıyla uyanık olmadığından bu belirtilerden birisi olabilir. Alerji tedavisi sersemlik, sinirlilik, bulantı ve baş ağrılarına sebep olarak iş yerinde konsantrasyon kabiliyetini etkileyebilir.

Tehlikeli bir endüstride çalışmak başlı başına tehlike için yeterlidir. Sürekli dikkatli olmalı, üretim sorunlarını karşılayabilmeli, güvenlik tehlikelerini tanımlayabilmeli, ekip için hazır olmalıdır. Peki, işinizde sizi etkili tutarak saman nezlesi rahatsızlığını azaltmak için neler yapılabilir ? Aşağıdaki başlıklar size faydalı olabilir:

- Eğer işinizde özellikle elektrik motoru ile çalışan aletleri ve makineleri kullanıyorsanız, sadece şiddetli alerji atakları durumunda ilaç almaya dikkat edin
- Eğer ilaç tedavisine ihtiyaç duyuyorsanız, gereksinim duyduğunuz rahatlama seviyesini sağlayabilecek en düşük dozu alın.
- İlaç almadan önce sadece dış kutusunu değil kutu içindeki prospektüsünü de okuyun. Bu küçük harflerle yazılmış, ürün ve muhtemel yan etkileri hakkında daha fazla bilgi içeren küçük bir kağıt parçasıdır.
- Önerilen ilaç dozlarına uyun. Daha yüksek doz ille de daha iyi tedavi değildir. İlave doz alımı daha fazla rahatlama değil sadece daha fazla yan etki demektir.

Sonuç olarak alerji tedavisi hakkında sorularınız varsa doktorunuza veya eczacınıza danışın. Bazı ilaçlar diğerlerine göre daha az sıkıntı/uyuşukluk verebilir. Bahar alerjileri çok rahatsız edici olabilir fakat bir kaza veya yaralanma hayatınızda çok daha büyük bir problem doğurabilir.