

Faktaark allergivennlige inne- og uteplanter vietnamesisk

Ích lợi để biết về

Các loại thảo mộc trong nhà và ngoài trời dễ gây dị ứng

Mọi người cần phải được gần gũi liên hệ với các loại thảo mộc.

Đối với một người gặp khó chịu vì bị dị ứng thì điều thú vị là nghĩ đến chỗ ở, môi trường chung quanh và sở làm sẽ hoàn toàn tuyệt đối không có thảo mộc để người ấy ở trong tư thế an toàn trước những khó khăn về sức khoẻ. Trong trường hợp đó, người ấy khước từ một khía cạnh quan trọng thông thường trong cuộc sống, vì sự gần gũi với thiên nhiên và đời sống thực vật có ý nghĩa quan trọng cần thiết đối với mức sống của chúng ta. Điều được cho thấy là có những lợi ích rõ ràng cả về sức khoẻ tâm thần lẫn sức khoẻ thể chất khi bạn có thể đi lại trong một môi trường xanh so với môi trường không sống động. Những phòng công cộng cũng phải thuận tiện ở mức độ càng nhiều càng tốt cho những người bị dị ứng và những người có các phản ứng nhạy cảm khác. Trong lãnh vực này, những người lên kế hoạch về các loại thảo mộc chung quanh và ở bên trong các cơ quan như : trường học, vườn trẻ, đường, bệnh viện, văn phòng dịch vụ, trung tâm thương mại v.v. . . có trách nhiệm đặc biệt.

Các thảo mộc có thể đem lại những khó khăn nào về sức khoẻ ?

Dị ứng phấn hoa là một khái niệm phổ biến và được biết đến nhiều. Sở dĩ có tên gọi dị ứng phấn hoa là vì những hạt phấn hoa mang những nhiễm thể dị ứng gây ra phản ứng. Những hạt phấn hoa bị "đổ lỗi" vì chúng mang những nhiễm thể dị ứng gây ra phản ứng. Ở những thảo mộc gây dị ứng, sự tập trung phấn hoa nhiều một cách đặc biệt, và phản ứng này được có tên từ phấn hoa. Tuy vậy, những nhiễm thể dị ứng cũng tìm thấy ở những nơi khác của thảo mộc, đặc biệt ở phần lá. Đặc biệt là những người bị dị ứng phấn cỏ sẽ cảm thấy điều này, thí dụ như khi họ cắt cỏ, mặc dù cỏ có bông không ở ngay gần đó. (hãy xem Ích lợi để biết về dị ứng phấn hoa).

Nhạy cảm mùi là sự nhạy cảm đối với các mùi của những thảo mộc và đây là điều khá bình thường. Điều quan trọng để biết rõ là một sự nhạy cảm như thế có thể xuất hiện mặc dù bạn không bị dị ứng, mặc dù cơ thể không phản ứng đối với những kháng thể ngoài ý muốn và mặc dù những cuộc thử nghiệm không đem lại kết quả nào. Nhưng với một người bị dị ứng, sự chịu đựng thường bị suy giảm. Niêm mạc đã bị ảnh hưởng bởi một hoặc nhiều loại dị ứng, vì thế những triệu chứng sẽ xuất hiện khi có sự tập trung ở mức độ thấp của những chất có mùi.

Những phản ứng của da : Khi da tiếp xúc với thảo mộc, có thể xuất hiện những triệu chứng tại nơi mà da đã đụng vào thảo mộc. Những chất đó cũng có thể ngấm vào và lan truyền qua huyết quản để gây ra các triệu chứng ở những nơi khác trên cơ thể. Những phản ứng cũng có thể xuất hiện khi tiếp xúc với những vật cực nhỏ do thảo mộc tiết ra trong không khí. (Hãy xem Ích lợi để biết về bệnh chốc lở).

Những phản ứng đối với thức ăn sau khi dùng những thức ăn thực vật có thể do nhiều yếu tố. Điều bình thường là phân biệt giữa những phản ứng được gọi là dị ứng thức ăn và những phản ứng được gọi là sự không chịu được thức ăn. Chính những phản ứng dị ứng mới là nguy hiểm nhất và những phản ứng đó có thể gây ra bởi những số lượng nhỏ của nhiễm thể dị ứng. (Hãy xem Ích lợi để biết về dị ứng thức ăn).

Những phản ứng xen kẽ. Nhiều người phản ứng phấn từ cây phong (bjørk), cũng phản ứng đối với một số thảo mộc, trái cây và rau cải khác. Thí dụ : nếu bạn bị nhạy cảm với hạt cây phong (bjørk), thì bạn dễ bị dị ứng đối với các chất nhựa mủ. Việc này được gọi là dị ứng xen kẽ. Hệ thống kháng nhiễm không thấy sự khác biệt giữa những nhiễm thể dị ứng từ cây phong với những nhiễm thể dị ứng từ các loại trái cây có hạt và với một số dinh dưỡng khác. (Hãy xem Ích lợi để biết về những phản ứng xen kẽ).

Những phản ứng đối với chất độc. Thảo mộc có chất độc được hiểu là những cây có chứa những chất có thể gây ra những hậu quả độc hại. Việc này có thể xảy ra qua những niêm mạc ở mắt, mũi và khí quản, ở da, trong ruột hoặc trong nội tạng sau khi chất độc đã ngấm vào. Hiện có hàng ngàn loại thảo mộc có chất độc và những chất độc tồn tại trong nhiều dạng. Tuy nhiên, ngộ độc nghiêm trọng cấp thời rất hiếm khi xảy ra. Vì chất độc thường tập trung với mức độ ít trong thảo mộc, hoặc vì mùi vị ghê tởm khiến người ta tránh xa.

Những thảo mộc nào là sự chọn lựa tốt ?

Liên quan đến việc này, thảo mộc được chia thành ba nhóm, nhóm thứ nhất rõ ràng là tốt và nhóm thứ hai rõ ràng là không tốt, và nhóm thứ ba với nhiều loại thảo mộc ở lưng chừng. Khi chọn những thảo mộc trong nhà thì số thảo mộc được đề nghị sẽ ít hơn nhiều so với thảo mộc ngoài trời, vì sự thay đổi không khí và những hoàn cảnh tổng quát ở bên ngoài khác hẳn, và sự chịu đựng trở nên cao hơn, thí dụ như : sự khó chịu về mùi. Chúng tôi đưa ra một vài thí dụ liên quan đến những sự chọn lựa tốt về thảo mộc (chỉ dùng tên thảo mộc bằng tiếng Na uy) :

Ở bên ngoài

Cây : Asal (*Sorbus intermedia*), blågran (*Picea pungens*), cây thích (*Acer*), cây lạc diệp tùng (*Larix*), cây thanh hương trà (*Sorbus aucuparia*), cây tùng bách (*Thuja*).

Bụi cây : Các loại táo gai (*Crataegus*), các loại dương đào (*Cornus*), một loại hồng (*Potentilla*), các loại hồng bụi (*Cotoneaster*) và các loại hoa hồng (*Rosa*) không hương.

Những cây có dây leo : cây trường xuân (*Hedera helix*), cây hốt bố (*Humulus*), cây ông lão (*Clematis*).

Những cây sống nhiều năm : cây lâu đầu (*Aquilegia vulgaris*), cây bò mọc trên tường đá (*Humulus*), các loại hoa tím (*Viola*), cây ván hương (*Thalictrum*), các loại cây cầm quỳ (*Malva*), một loại cây cùng họ với cây anh túc (*Dicentra spectabilis*), marikåpe (*Alchemilla*), cây phi yến thảo (*Delphinium*), các loại cây anh túc (*Papaver*).

Ở trong nhà :

Cây flittig lise (*Impatiens*), grønnrenner (*Chlorophytum*), các cây họ cọ như cây cau, dừa (*Arecaceae*), các loại cây hoa vân anh (*Fuchsia*), cây khoa huyền sâm (*Mimulus*), husfred (*Soleirolia*), ildtopp (*Kalanchoe*), hoa râm bụt (*Hibiscus*), tử dương hoa (*Hydrangea*), cây xương rồng (*Cactaceae*), cây xương rồng có lá (*Epiphyllum*), stueask (*Radermachera*), cây thạch thảo (*Erica*), gullranke (*Philodendron*), sølvranke (*Scindapsus pictus*), hoa lan (*Orchidaceae*) và các loại hoa hồng (*Rosa*) không hương.

Có thể tìm thêm thông báo về việc này ở đâu ?

Những thảo mộc dễ chịu và khó chịu trong môi trường gần gũi của chúng ta (Ấn bản được cập nhật năm 2000) là một sách tra cứu theo mẫu tự ghi lại khoảng 1000 thảo mộc trong nhà và ngoài trời, và những ảnh hưởng của các thảo mộc này đối với sức khỏe.

Những lời khuyên tốt thì có màu xanh (2005) đưa ra sự hướng dẫn và đề nghị những giải pháp chung về một môi trường xanh an toàn dành cho tất cả mọi người, cả tại nhà tư nhân lẫn phòng công cộng và có danh sách các loại thảo mộc thích hợp. Cả hai cuốn sách này được xuất bản tại nhà xuất bản riêng của Tổng hội suyễn và dị ứng tại Na uy, thuộc đội của tỉnh Sør-Trøndelag (www.naafstrl.no) và có thể đặt mua tại đây. Với những cây có chất độc, Bộ y tế và xã hội đã xuất bản một loạt tập hướng dẫn, trong tập Trẻ em và những thứ gây ngộ độc; thí dụ : *những thảo mộc hoang có nguy hiểm không ?* Những tập chỉ dẫn này đã được trưng bày tại hầu hết các tiệm thuốc tây trên toàn quốc.