

# Jak radzić sobie z alergią?

**Wiosna to szczególnie trudny czas dla alergików. Pyłki roślin coraz silniej uczulają, a wszystko przez to, że sezon pylenia roślin zaczyna się wcześniej i trwa zdecydowanie dłużej. Łzawiące oczy, duszności, katar sienny to tylko kilka dolegliwości, z którymi muszą mierzyć się osoby uczulone. Jak radzić sobie z alergią na pyłki? Podpowiadamy.**

## Czym jest alergія?

Alergie oznaczają, że masz nadwrażliwość na jakąś substancję, czyli na alergen. U osób zdrowych alergeny nie wywołują żadnych oznak choroby. U alergików pojawia się nadmierna, nieprawidłowa reakcja układu odpornościowego. Alergia może wystąpić w każdym wieku.

Nie jest jasne, dlaczego niektórzy stają się uczuleni. Ryzyko wystąpienia alergii wzrasta u osób, u których w rodzinie były jej przypadki. Alergii nie można zapobiec. Możliwe jest jednak złagodzenie objawów za pomocą leków i przez unikanie kontaktu z alergenem.

Towarzystwo Alergologiczne (PTA) szacuje, że alergia dotyka prawie połowę populacji Polaków. Alergia może być też bezpośrednią przyczyną astmy.

## Objawy alergii

Najbardziej charakterystycznymi objawami alergii na pyłki są:

- nawracający katar, zatłakany nos, kichanie;
- zapalenie spojówek (przekrwione spojówki, łzawiące, niekiedy opuchnięte oczy);
- suchy, męczący kaszel (bez cech ostrej infekcji);
- drapanie w gardle, duszność;
- swędzące zmiany skórne;
- nawrotowe infekcje górnych dróg oddechowych;
- bóle głowy, zmęczenie.

Objawy alergii na pyłki są podobne do przeziębienia. Ale w przypadku przeziębienia często pojawia się również ból gardła, gorączka i żółta, gęsta wydzielina z nosa. Symptomy alergii mogą zmieniać się z dnia na dzień i trwać dłużej niż przeziębienie. Mogą się też nasilać w zależności od rodzajów pyłków i Twojej wrażliwości na nie.



**Ważne!** Osoby uczulone na alergeny pyłków drzew mogą być narażone na nietolerancję niektórych owoców, warzyw, co jest następstwem reakcji krzyżowych pomiędzy alergenami wziewnymi i pokarmowymi. Z tego powodu warto obserwować reakcję organizmu i konsultować wszystkie niepokojące objawy ze specjalistami z zakresu alergologii.

## Zapobiegaj objawom alergii

Podstawą profilaktyki jest unikanie kontaktu z alergenem. Nie zawsze jest to jednak możliwe, bo pyłki rozprzestrzeniają się z wiatrem. Poznaj metody ograniczania stężenia alergenu w otoczeniu:

- wietrz sypialnię w nocy lub wcześniej rano, gdy poziom

- pyłków jest niski;
- nie susz ubrań, ani nie wietrz pościeli „na zewnątrz”;
- nie przynosz roślin z pyłkiem do domu;
- zamykaj okna w ciągu dnia;
- noś okulary przeciwsłoneczne;
- unikaj jazdy samochodem przy otwartych oknach;
- unikaj przebywania na świeżo skoszonym trawniku lub koszenia trawy;
- unikaj kontaktu ze zwierzętami, które były na zewnątrz i mają pyłek w futrze;
- umyj włosy przed pójściem spać;
- po spacerze ściągnij ubranie, które miało kontakt z pyłkiem;
- jeśli chcesz uprawiać sport na świeżym powietrzu, rób to rano, kiedy rosa nadal wiąże pyłek;
- śledź kalendarz pylenia ro-

ślin, żeby wiedzieć, kiedy będzie wysoki poziom alergenu w powietrzu.

**Pamiętaj!** Dym tytoniowy zaostrza objawy alergii. Nie pal i unikaj przebywania w zadmionym środowisku.

## Kiedy i gdzie szukać pomocy?

Zdecydowana większość osób, która ma alergię na pyłki, nie musi szukać pomocy lekarza. Zwykle leki dostępne bez recepty łagodzą objawy uczulenia. Jeśli jednak potrzebujesz pomocy, zgłoś się do lekarza pierwszego kontaktu (podstawowej opieki zdrowotnej), który da Ci skierowanie do specjalisty – alergologa.

**Skontaktuj się z lekarzem, jeśli:**

- leki dostępne bez recepty nie pomagają;
- alergia dotyczy małego dziecka;
- masz objawy astmy i problem z oddychaniem;
- masz problemy z tchawicą, z kaszlem podczas ćwiczeń;
- masz alergię przez cały rok.

## Jak wyglądają testy na alergię?

Objawy alergii na pyłki są w większości łatwe do rozpoznania. Najczęściej nie musisz wykonywać testu alergicznego, aby wiedzieć, co spowodowało problem. Dla pewności umów się na konsultację ze specjalistą. Alergolog może skierować Cię na test. Rodzaj zastosowanego testu zależy od tego, co lekarz chce zbadać. Może to być badanie krwi

lub test skórny. Obie metody badania mierzą, czy masz przeciwciała alergiczne, i dają równie bezpieczne wyniki.

## Jak znaleźć alergologa?

Skorzystaj z wyszukiwarki, by znaleźć alergologa blisko Twojego domu.

- Otwórz wyszukiwarkę placówek współpracujących z NFZ pod adresem: <https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/PrzychodnieSpecjalistyczne>
- Wybierz z listy specjalizacji „alergologię” lub rodzaj alergii.
- Wybierz województwo. Możesz też wybrać powiat i miejscowość.
- Naciśnij przycisk „szukaj”.
- Otrzymasz listę placówek wraz z danymi teleadresowymi, godzinami otwarcia i informacjami o dostępności placówki

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia  
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13 40-844 Katowice

[www.nfz-katowice.pl](http://www.nfz-katowice.pl)

[www.nfz.gov.pl](http://www.nfz.gov.pl)

Telefoniczna Informacja Pacjenta

**800 190 590**