

Jak żyć z alergią wiosną i latem?

W dniach o wysokim stężeniu uczulającego alergenu:

- unikaj spacerów, wycieczek, biwakowania
- nie otwieraj okien w domu i podczas podróży (w samochodzie, pociągu)
- jeśli to możliwe, pozostań w pomieszczeniach zamkniętych wychodząc z domu, załóż okulary przeciwsłoneczne i maseczkę, aby chronić oczy, nos i usta przed alergenami
- po powrocie do domu zmień ubranie, weź prysznic i użyj kropli nawilżających do oczu.


Na spacer wybierz się po obfitym lub długotrwałym deszczu, gdy powietrze jest wolne od pyłku roślin.

Planuj z wyprzedzeniem prace w ogrodzie:

- zakończ koszenie trawników przed kwitnieniem roślin
- jeśli masz alergię na zarodniki grzybów, unikaj prac w ogrodzie, przy kompoście i grabienia liści

Korzystaj z informacji o aktualnym i prognozowanym stężeniu pyłku roślin w serwisach internetowych i aplikacjach.

Urlop zaplanuj na okres pylenia uczulającej rośliny i najlepiej wyjedź w okolicę o niskim stężeniu alergenu (np. nad morze, w góry, na rejs żeglarski, za granicę do innej strefy klimatycznej).


Pamiętaj,
ograniczenie narażenia na alergen jest tak samo ważne, jak farmakoterapia.

Co uczula wiosną i latem?



alergeny pyłku roślin (drzew, traw, chwastów)



alergeny zarodników grzybów mikroskopowych (pleśniowych)

Główne objawy alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa i spojówek:



wyciek wodnistej wydzieliny z nosa



napadowe kichanie



świąd nosa



uczucie blokady nosa

Objawom nosowym często towarzyszą objawy alergicznego zapalenia spojówek obejmujące:

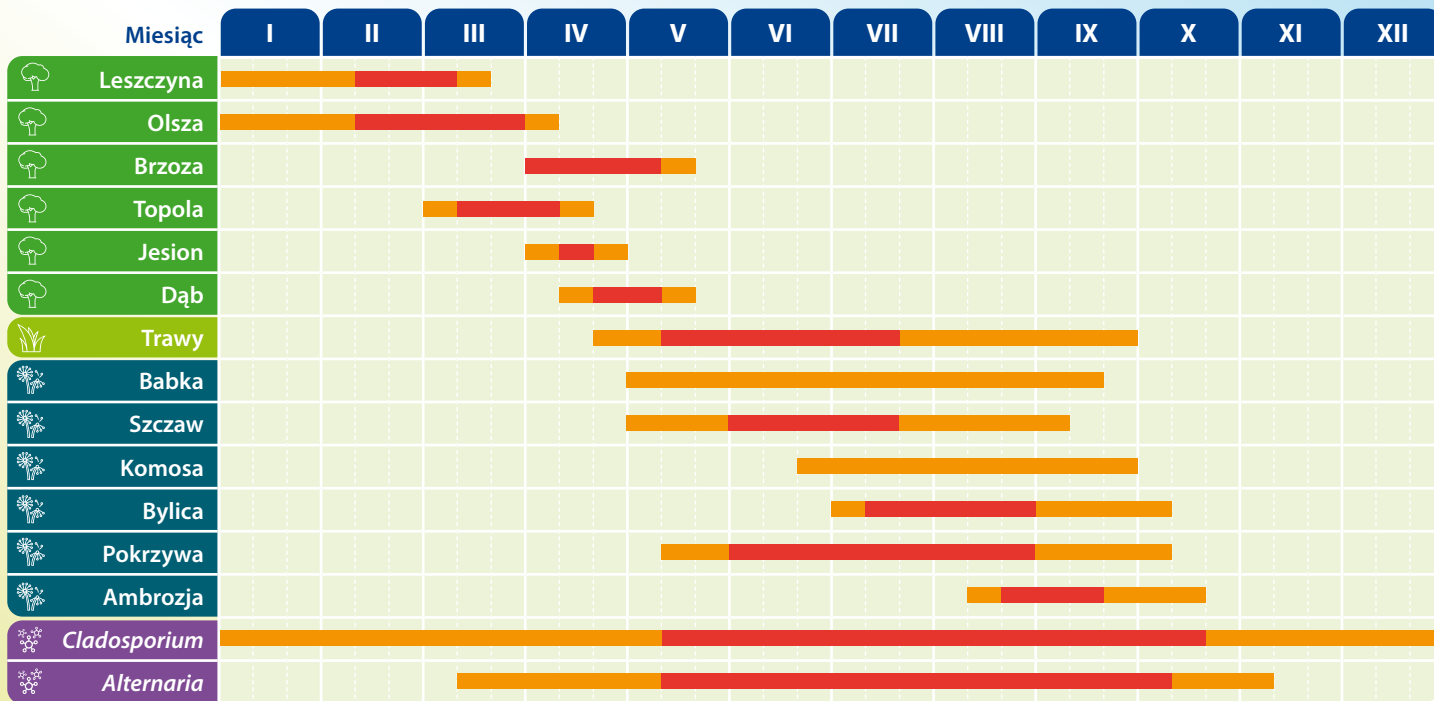


łzawienie i świąd oczu



obrzęk i zaczerwienienie spojówek

Kalendarz pylenia roślin i zarodników grzybów w Polsce



Dane: Ośrodek Badania Alergenów Środowiskowych Sp. z o.o., aktualizacja październik 2023.

Legenda



pyłek drzew



pyłek traw



pyłek chwastów



zarodniki grzybów

○ niskie stężenie

● wysokie stężenie