Jak sobie radzić z alergią na pyłki?

Data aktualizacji
2024-10-04

Czym jest alergia?

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.

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

> **Alergia może wystąpić w każdym wieku.**

Jakie są objawy alergii?

Najbardziej charakterystycznymi objawami alergii na pyłki są:

- nawracający katar, zatkany 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.

> **Sezon pyłkowy trwa od wczesnej wiosny do późnej jesieni. Leki dostępne bez recepty często łagodzą problemy, a czasami całkowicie je usuwają.**

Jak zapobiegać 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 wcześnie rano, gdy poziom pyłków jest niski
- nie susz ubrań, ani nie wietrz pościeli na zewnątrz
- nie przynoś 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 roślin, żeby wiedzieć, kiedy będzie wysoki poziom alergenu w powietrzu.

> **Alergia na pyłki zaostrza się przez dym tytoniowy. Dlatego nie pal i unikaj przebywania w zadymionym środowisku.**

Kiedy i gdzie szukać pomocy?

Zdecydowana większość osób, która ma alergie 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 alergie 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 konsultacje 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**.

- 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.

Znajdź alergologa blisko domu

Przeczytaj także

Czy masz astmę?

Jakie są przyczyny tej choroby i kiedy trzeba iść do lekarza?

kliknij po więcej

Celiakia: jak o siebie dbać?

Nie tolerujesz glutenu? Przyczyną może być celiakia. Dowiedz się, na czym polega i jak możesz sobie pomóc

kliknij po więcej