

- zmiany skórne, np. egzema, pokrzywka
- zaburzenia oddechowe, np. kaszel, nieżyt nosa, astma
- zaburzenia układu sercowo-naczyniowego.

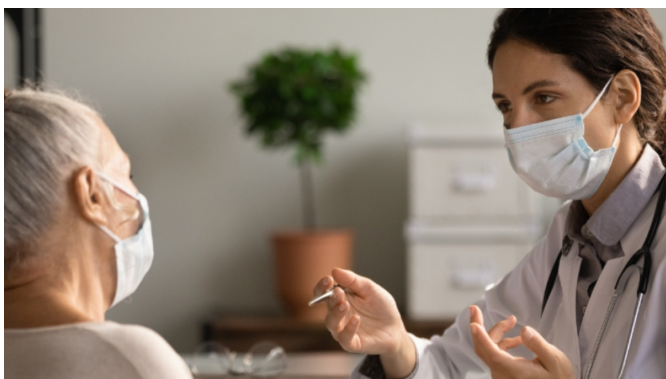
Najcięższym przypadkiem alergii jest szok anafilaktyczny. Taka gwałtowna reakcja organizmu może skończyć się utratą przytomności, a nawet życia. Przy tak silnych alergiach lekarz przepisuje lek w ampułkostrzykawce. Chory nosi ją przy sobie. Trzeba ją użyć w przypadku wstrząsu albo wezwać pogotowie: telefon **999** lub **112**.

Przeczytaj więcej [o ciężkich reakcjach alergicznych](#) i jak reagować w ich przypadku.

- **Objawy alergii** pojawiają się po zjedzeniu tego samego pokarmu i nawet małe jego ilości powodują reakcje obronną organizmu. Zazwyczaj reakcja następuje szybko, zaraz po zjedzeniu.
- **Nietolerancja pokarmowa** (np. laktozy w mleku) wynika z innych przyczyn niż alergia. Nie ma też gwałtownego przebiegu. Objawy mogą się pojawić po godzinach, a nawet dniach od zjedzenia pokarmu. Mogą to być:
 - bóle brzucha
 - wzdęcia
 - biegunka
 - czasami podobne do alergii zmiany na skórze.

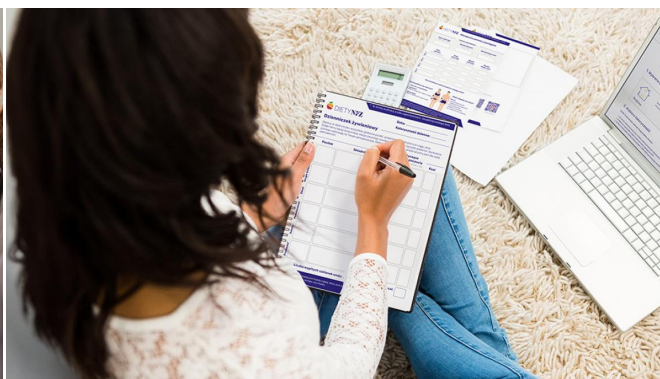
Lekarz diagnozuje alergię i nietolerancję pokarmową, kieruje na badania i ustala terapię oraz daje zalecenia.

Przeczytaj także



Opieka koordynowana w podstawowej opiece zdrowotnej

Opieka koordynowana w POZ przynosi nowe korzyści dla pacjenta



Dzienniczek żywieniowy – wsparcie w chorobach dietozależnych

Niewłaściwa dieta sprzyja rozwojowi otyłości, cukrzycy typu II oraz chorobom układu krążenia. Jak najlepiej kontrolować swój sposób odżywiania? Zacznij prowadzić dzienniczek żywieniowy



Jedz na zdrowie

Zdrowe jedzenie jest ważne w profilaktyce i w chorobie. Jak znaleźć odpowiedź, co jest najlepsze dla Ciebie