

## ALERGIA

Witam.

Początek wiosny to czas zwiększonego ryzyka złapania infekcji górnych dróg oddechowych.

Nasze śluzówki są narażone na częste i gwałtowne zmiany temperatury, dodatkowo od wczesnej wiosny, a nawet już w lutym, rośliny zaczynają pylenie.



Wystąpienie w tym okresie objawów takich jak: kichanie, drapanie w gardle, przejrzysty katar lub łzawienie, nie zawsze oznaczają przeziębienie - mogą być oznakami ALERGII.

Jeśli zaobserwujemy u siebie wyżej wymienione symptomy, proponuję jak najszybciej skorzystać z porady lekarza Podstawowej Opieki Zdrowotnej.

Obecnie można to zrobić telefonicznie. Pozwoli to dobrać najskuteczniejszą terapię, uzyskać skierowanie na dalszą konsultację specjalistyczną i badania.

**Polecam również zastosować poniższe rady, porównać swoje samopoczucie przed i po wprowadzeniu zmian.**

1. Usunąć z mieszkania kwiaty i inne rośliny kwitnące.
2. W okresie pylenia roślin unikać długotrwałego otwierania okien, największe stężenie pyłków w powietrzu jest wczesnym ranem i o zmierzchu.
3. Wietrzyć mieszkanie w godz. 24.00 – 4.30 lub po deszczu.
4. Jeżeli to możliwe, na sypialnię wybrać pomieszczenie położone w kierunku przeciwnym do najczęstszego kierunku wiania wiatru lub najchłodniejsze, tak aby uniknąć potrzeby stałego wietrzenia.
5. W pomieszczeniach mieszkalnych stosować filtry powietrza.
6. Po powrocie do domu zmienić ubranie, umyć twarz, a najlepiej wykąpać się i umyć głowę.
7. Ubranie prać często, a odzież wierzchnią przechowywać poza sypialnią (to samo dotyczy pozostałych domowników).
8. Podróżując samochodem nie otwierać okien.

9. Wypoczynek letni najlepiej spędzać nad morzem, w wysokich górach lub nad dużymi zbiornikami wodnymi.
10. Unikać przebywania na działkach, łąkach, polach, w parkach i lasach.
11. Jeżeli mamy trawnik, skosić trawę zanim zakwitnie, nie kosić osobiście w okresie pylenia.
12. Na spacer wychodzić po deszczu.
13. Słuchać komunikatów o pyleniu i dostosowywać do nich plan dnia.
14. Unikać stosowania leków ziołowych oraz jedzenia miodu.

Za chwilę rozpocznie się sezon owocowo - warzywny, warto więc wiedzieć, że białka obecne w pyłkach roślin bywają identyczne lub bardzo zbliżone pod względem budowy chemicznej do niektórych alergenów pokarmowych.

Osoby uczulone na pyłki roślin mogą być również uczulone na niektóre surowe owoce i warzywa. Mówimy wtedy o alergii krzyżowej.

**Dbajcie więc o siebie i najbliższych, reagujcie w przypadku wystąpienia objawów chorobowych.**

Życzę zdrowia i pozdrawiam  
Justyna Hnat-Bojar