

„Środa z Profilaktyką” w temacie alergii



„Środa z Profilaktyką” w temacie alergii

Data publikacji
20.03.2024 10:30

Tematem „Środy z Profilaktyką” są zagadnienia związane z alergiami.

Alergia jest coraz powszechniejszym schorzeniem, uznanym za problem cywilizacyjny. Nieleczona może prowadzić do astmy. Na alergię choruje w Polsce ok. 12 mln osób, a ponad 4 mln walczy z astmą.

Podstawową rolę w procesie terapii - oprócz rozpoznania i odpowiedniego doboru leków - odgrywa wiedza na temat choroby.

Jakie są objawy alergii?

Najbardziej charakterystycznymi objawami alergii na pyłki są:

- nawracający katar, zatłoczony 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.

Jak zapobiegać objawom alergii?

Metody ograniczania stężenia alergenu w otoczeniu:

Uczulenie na pyłki:

- unikaj spacerów i prac w ogrodzie w dni o wysokim stężeniu pyłków;
- śpij przy zamkniętych oknach;
- noś okulary przeciwsłoneczne, ogranicz kontakt spojówek z alergenem;
- wykup się po spacerze i zmień ubranie - usuniesz w ten sposób pyłki;
- nie susz ubrań na dworze;
- unikaj jazdy samochodem przy otwartych oknach, używaj filtrów przeciwpylkowych.

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

Uczulenie na pleśń:

- unikaj miejsc i usuwaj z otoczenia rzeczy z widocznym nalotem pleśni, usuń rośliny doniczkowe;
- zapewnij prawidłową wentylację pomieszczeń i niską wilgotność;
- unikaj nawilżaczy powietrza;

- unikaj prac w ogrodzie (grabienie liści, koszenie trawy) oraz kontaktu z drewnem (np. do kominka).

Uczulenie na roztocza:

- utrzymuj w domu temperaturę poniżej 22 st. C, wilgotność pomiędzy 40-45 %, nie stosuj nawilżaczy;
- używaj odkurzacza z filtrem HEPA;
- pierz pościel raz w tygodniu w temp. powyżej 60 st. C, kołdry i poduszki, co 4-12 tygodni. Nakładaj na nie pokrowce z tzw. tkanin barierowych (nie przepuszczających alergenów roztoczy, o drobnym splocie);
- unikaj przedmiotów, na których gromadzi się kurz (dywany, zasłony, tapicerowane meble);
- unikaj pościeli z pierza i wełny, stosuj materace z gąbki, które można zimą mrozić na dworze a latem suszyć na słońcu;
- często wietrz sypialnie i pościel;
- nie wycieraj kurzu na sucho, stosuj mokre ściereczki. Przy silnej alergii poproś o pomoc przy sprzątaniu lub noś maseczkę ochronną.

Więcej informacji w poniższym materiale edukacyjnym przygotowanym przez NFZ:

- [Dowiedz się więcej o alergiach](#)
- [Film informacyjny](#)

Źródło: <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/profilaktyka-alergii-sroda-z-profilaktyka-w-ow-nfz,652.html> oraz <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/jak-sobie-radzic-z-alergia-na-pylki>

Grafika: <https://www.pexels.com/pl-pl/zdjecie/osoba-kobieta-apartament-pomieszczenie-6865169/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)