

Trudny czas alergika

Data publikacji: 5.07.2015 11:05

Sezon na alergię w pełni. Kichanie, swędzenie czy pieczenie to tylko niektóre z objawów alergii, na którą cierpi coraz więcej osób. Odczulanie jest jedną z najskuteczniejszych dotychczas metod walki z tą chorobą.

Alergia spowodowana jest niewłaściwą reakcją układu immunologicznego na alergeny. Jest to choroba nabyta, która dotknąć może każdego, niezależnie od wieku. Zazwyczaj są podatne na nią osoby posiadające już pewne predyspozycje- uwrażliwione na dany alergen. Za początek sezonu alergicznego można uznać koniec lutego, ponieważ wtedy odnotowuje się wzmożone pylenie leszczyny. W marcu, kwietniu i maju największy dyskomfort odczuwają uczuleni na olszę, brzozę, dąb i topolę. Natomiast w czerwcu, lipcu i sierpniu bardzo wysoko sięgają wskaźniki pylenia głównie traw, pokrzywy i komosy.

Objawy alergii to m.in.: łzawienie oczu, katar, duszności czy swędzenie. Są one uciążliwe dla chorych, a załagodzić mogą je doraźnie działania prewencyjne. Aby chronić się przed alergią należy przede wszystkim zapoznać się z kalendarzem pylenia roślin. Gdy stężenie alergenów, na które jesteśmy uczuleni jest wysokie, należy jak najrzadziej wychodzić z domu, jeśli nie jest to konieczne oraz unikać spacerów po lasach, czy parkach. Jednym słowem, wszędzie tam, gdzie jest skupisko uczulających roślin.

-Jeśli jesteśmy alergikami, to również w czasie deszczu powinniśmy zostać w domu i pozamykać okna. Deszcz spłukuje bowiem drobiny pyłków unoszących się wyżej nad ziemią; wdychamy wówczas większą ich ilość, zwłaszcza w pierwszej fazie deszczu. - mówi Ewa Herman, rzecznik prasowy Szpitala Śląskiego w Cieszynie. W czasie pylenia roślin dobrze jest unikać wysiłku fizycznego na otwartej przestrzeni. **-W czasie wysiłku oddychamy bowiem intensywnie i wówczas wdychamy większą ilość pyłków.** - dodaje Ewa Herman. Dobrze jest również chronić oczy zakładając okulary przeciwsłoneczne z bocznymi osłonami i coś na głowę, aby we włosach nie osiadały pyłki.

Innym sposobem walki z alergią jest przyjmowanie leków przeciwalergicznym, które załagodzą przykre objawy choroby. Należy jednak pamiętać, że na około dwa tygodnie przed każdą wizytą u alergologa, nie wolno przyjmować tabletek, ponieważ mogą zaburzać badania lekarskie lub wyniki, np. testów alergicznych. Testy takie pokazują, co jest przyczyną uczulenia i dzięki nim, lekarz może przepisać odpowiednie środki lecznicze. Najlepszym sposobem na pozbycie się alergii jest odczulanie. Chory przyjmuje roztwór alergenów, na który jest uczulony, w postaci szczepionek podskórnych. Cała kuracja może trwać nawet do kilku lat.

Najpopularniejszymi chorobami alergicznymi są alergie wziewne (te spowodowane pyleniem roślin, traw, czy drzew), a także pokarmowe i skórne. **- Najczęściej spotykane alergeny wziewne to: roztocza, pyłki roślin, alergeny zwierząt i zarodniki pleśni. Alergie mogą też wywoływać kosmetyki, farby do włosów, środki chemiczne, w tym np. środki czystości. Najczęstsze alergeny pokarmowe to: mleko krowie, białko jajka kurzego, orzechy, czekolada, mąka. Jeżeli chodzi o alergie skórne, tzw. atopowe zapalenie skóry jest efektem nieprawidłowego metabolizmu lipidów w naskórku. Z tego powodu skóra jest pozbawiona naturalnej bariery ochronnej.** - mówi Ewa Herman.

Na alergię jesteśmy narażeni nie tylko w okresie wiosennym, czy letnim. Zimą uaktywnia się głównie alergia skórna, gdyż skóra narażona jest wtedy najbardziej na czynniki zewnętrzne, jakimi są zimny wiatr, czy mróz. Alergia pokarmowa, czy alergia na roztocza kurzu domowego występują niezależnie od pory roku.