

Złe wieści dla alergików - drzewa już zaczynają pylić...

Łagodna zima i wysokie temperatury przedwiośnia spowodowały, że na Podkarpaciu już zaczyna się "koszmar" alergików - pylenie drzew.

W trakcie pierwszych dłuższych spacerów można już od pewnego czasu zauważyć pylące leszczyny, topole, olchy i cisy. Ten naturalny proces, dla ludzi cierpiących na alergię może oznaczać początek sezonowych okropności: chronicznego kataru, łzawiących i swędzących oczu - słowem: zaczyna się wiosenny koszmar alergików...

Największe stężenie pyłków występuje zwykle w słoneczne, wietrzne dni. Dlatego w najbliższym czasie na terenach, gdzie utrzyma się deszczowa pogoda, przewidywany jest spadek stężenia pyłku roślin w atmosferze, gorzej, gdy wiatr przegoni chmury i pozostanie nam słoneczna, ale nadal wietrzna aura... Na szczęście kończy się już sezon pylenia leszczyny, stopniowo zmniejsza się też stężenie silnie uczulającego pyłku olszy. W powietrzu dominować będą ziarna pyłku topoli, która nie wykazuje jednak silnych właściwości uczulających.

Jak polubić deszcz?...

Wiosny i wszystkiego, co się z nią wiąże nie unikniemy. Jednak, jeśli ta, skądinąd najpiękniejsza pora roku, nie oznacza dla kogoś zachwytów nad soczystą zielenią drzew i traw, kwitnącymi kwiatami i pszczelimi bzyczeniem, bo widzi świat zza załzawionych oczu, z chusteczką przy nosie i tabletkami w dłoniach, warto przygotować się, by jak najlżej przetrwać okres pylenia.

Specjaliści radzą osobom cierpiącym na alergię pyłkową, aby - zwłaszcza w słoneczne dni - po spacerze, zmieniały ubrania oraz starannie myły twarz i ręce, by usunąć z siebie pyłki.

Ponieważ zaś deszcz bardzo dobrze oczyszcza powietrze z pyłków, alergicy powinni najczęściej korzystać ze spacerów właśnie po deszczu - wtedy będzie to przyjemność pozbawiona uciążliwości, jakie towarzyszą przebywaniu poza domem w pogodne dni.

Poza tym, jeśli lubimy wędrować, a musimy radzić sobie z alergią, najbezpieczniej wybrać się na spacer w ciągu dnia, gdy nagrzane powietrze unosi pyłki drzew wysoko ku górze. Założone przeciwsłoneczne okulary pomogą ochronić oczy - zadziałają jak bariera przeciwpyłkowa.

Również wietrzenie mieszkań alergików powinno się odbywać w ciągu dnia, bo rano i wieczorem pyłki unoszą się niżej nad ziemią.

Osoby uczulone na pyłki drzew i traw powinny także unikać suszenia prania np. na balkonach czy przed domem, bo będą na nim osiadać alergizujące cząsteczki - lepiej korzystać z suszarni lub po prostu pozostawiać pranie do wysuszenia w łazience.

Nie każdy katar to przeziębienie

Osoby, które z alergią borykają się od lat najczęściej wiedzą już, co im dolega. Gorzej, gdy objawy pojawiają się u kogoś po raz pierwszy w życiu, bo zwykle bywają mylone z przeziębieniem.

Do lekarzy z początkiem wiosny trafia coraz więcej chorych skarżących się na przedłużający się, wodnisty katar, któremu towarzyszy łzawienie i swędzenie oczu, czasem uciążliwe skórne wysypki, a bywa, że kaszel i okresowe duszności.

Medycy rozmawiając z pacjentami dosyć szybko mogą rozpoznać objawy alergii, bo przy klasycznych infekcjach wirusowych katarowi towarzyszy podwyższona temperatura ciała, bóle kostno-mięśniowe, bóle głowy i ogólne rozbicie. W przypadku alergii tego rodzaju objawów nie zaobserwujemy.

Do lekarza!

Dlatego, gdy nasz "katar" trwa i trwa, jego intensywność zmienia się w różnych porach dniach, a jednocześnie nie towarzyszy temu temperatura i ból gardła czy stawów, warto wybrać się do lekarza, bo być może cierpimy na alergię. Nie leczymy się sami, stan naszego zdrowia powinien ocenić specjalista. Niestety, w warunkach polskich, tu zaczyna się prawdziwa droga przez mękę, bo choć w naszym regionie mamy 22 poradnie alergologiczne dla dorosłych i 7 dla dzieci, wobec stale rosnącej liczby osób zgłaszających lekarzom objawy uczuleń, taka liczba specjalistycznych poradni nie wystarcza. Dlatego na Podkarpaciu średni czas oczekiwania na wizytę u alergologa wynosi około dwóch miesięcy. To stanowczo za długo.

Co gorsza, prognozy nie napawają optymizmem: w ciągu najbliższych 10 lat zwiastuny różnego rodzaju uczuleń zaobserwuje większość z nas. A alergia to choroba przewlekła, wymagająca systematycznego, specjalistycznego leczenia, odczuleń i dobrze dobranych leków nowej generacji, nie wywołujących u chorych objawów senności.

Czasem pozostaje zatem wizyta prywatna, jeśli możemy sobie na nią pozwolić, to warto zainwestować w szybsze spotkanie z alergologiem i poddać się skutecznej terapii, bo nieleczona alergia rzutuje na kondycję całego organizmu. Alergicy są także zdecydowanie bardziej narażeni na astmę.

Dla osób uczulonych na pyłki drzew i traw (również cierpiących na innego rodzaju uczulenia) pomocny może być także Internet. Z łatwością odnajdziemy tam specjalistyczne portale, np.: www.kichacze.pl, www.alergen.info.pl, gdzie znajdują się m.in. kalendarze pyleń, konkretne porady, jak ułatwić sobie życie z alergią i astmą, czy jak unikać alergenów.

(md)

Wiosna zaczyna trudny czas dla wielu osób uczulonych na pyłki drzew...

Skomentuj to na FORUM DYSKUSYJNYM

Wydawca

lesko.net.pl nie ponosi portalu
odpowiedzialności za treść
komentarzy
zamieszczanych przez użytkowników.
Osoby zamieszczające
naruszające prawo wypowiedzi
lub prawem
chronione mogą dobra osób
trzecich ponieść z
tego tytułu karną lub cywilną.
odpowiedzialność

REKLAMA:

Miejsce na twoją reklamę KONTAKT