



Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Gryficach informuje...

CO PYLI W LIPCU

Alergia definiowana jest jako nadmierna reakcja organizmu na substancje obce zwane alergenami. U osób zdrowych alergeny nie wywołują żadnych objawów chorobowych, natomiast u osób z osobniczymi predyspozycjami do alergii powodują nadmierną, nieprawidłową reakcję układu odpornościowego. Układ immunologiczny cechuje się umiejętnością obrony przed alergenami, zdarza się jednak, że proces obronny zwany reakcją alergiczną jest nieadekwatny do zagrożenia i prowadzi do uruchomienia procesów obronnych organizmu, przejawiających się w postaci objawów chorobowych.



Alergia to choroba cywilizacyjna która dotyka coraz większej liczby ludzi na świecie. W Polsce alergia na pyłki jest najczęściej występującym rodzajem alergii. Charakterystyczne objawy alergii na pyłki to m.in.:

- niedrożność nosa, kichanie, wodnisty katar,
- zaczerwienienie, swędzenie, pieczenie i łzawienie oczu,
- zapalenie spojówek,
- wysypka, obrzęk, uczucie swędzenia skóry zmienionej chorobowo,
- trudności w oddychaniu, duszności, kaszel, napady astmy.

Wskazówki praktyczne dla osób z alergią:

- zmniejsz ekspozycję na alergeny wziewne,
- unikaj przebywania na polu, łące lub lesie, szczególnie w godzinach największego stężenia pyłków w powietrzu,
- zakładaj okulary ochronne podczas spacerów,
- zawsze dokładnie przemywaj twarz, oczy i nos oraz zmieniaj odzież wierzchnią po pobycie na dworze,
- unikaj otwierania okien podczas wzrostu stężenia pyłków,
- wietrz pomieszczenia w godzinach wieczornych lub nocnych z uwagi na mniejsze stężenie pyłków w powietrzu,
- stosuj filtry powietrza oraz odkurzacze z filtrem,
- w przypadku planowania wakacji dostosuj miejsce pobytu do stopnia narażenia na pyłki.