

OBJAWY ALERGII

TESTY ALERGICZNE

**NIE
DAJ
SIĘ**

ALERGII

PIELEGNACJA SKÓRY ATOPOWEJ

KALENDARZ PYLEŃ



apteline.pl



 Świat Zdrowia



FUNDACJA
NEUCA
DLA ZDROWIA

Szanowny Czytelniku!

Alergia to znak naszych czasów. Najnowsze badania przewidują, że niedługo 90 procent populacji światowej będzie prezentowało objawy alergii. Niemal każdy z nas wkrótce będzie na coś uczulony.

Alergia bez wątpienia uprzykrza życie zarówno dzieciom, jak i dorosłym. Najmłodszy alergicy nie tylko cierpią z powodu uciążliwych objawów w okresie pylenia roślin, ale też mają zwykle obniżoną odporność i często zapadają na wszelkiego rodzaju infekcje.

Nie wszyscy też z alergii wyrastają, odsetek dorosłych alergików sukcesywnie wzrasta, u wielu osób alergia jest zapowiedzią astmy oskrzelowej.

Przygotowany przez zespół Apteline.pl ebook to skondensowana dawka wiedzy dla pacjentów i ich bliskich na temat alergii, jej objawów, zasad odczulania oraz pielęgnacji skóry alergicznej.

Oby tegoroczny „sezon na pyłki” był dla Państwa wyjątkowo łagodny!



Teksty: Portal Pacjenta Grupy Neuca

Redakcja: Małgorzata Marszałek, Izabela Kunowska

Projekt graficzny: Black Monkey Design

Kontakt: redakcja@apteline.pl



SPIS TREŚCI:

1-2

CAŁOROCZNY
KALENDARZ
PYLEŃ

4

SZEŚĆ
PRZYKAZAŃ
ALERGIKA

3

MIASTO
ZMORA
ALERGIKA

5

SKĄD SIĘ
BIERZE
ALERGIA?

6-7

OBJAWY
ALERGII

8-9

TESTY
ALERGICZNE

12

KATAR SIENNY
CZY ZWYKŁE
PRZEZIĘBIENIE?

10-11

INSTRUKCJA
OBSŁUGI
MAŁEGO
ALERGIKA

13

PIELĘGNACJA
SKÓRY
ALERGICZNEJ
I ATOPOWEJ



CAŁOROCZNY KALENDARZ PYLEŃ



Kalendarz występowania alergii zależy od regionu kraju i panujących w danym roku temperatur. Brzoza pyli od początku kwietnia do końca maja, kiedy to przypada okres najintensywniejszego pylenia drzew i krzewów. Im bliżej do lata, tym bardziej pylić zaczynają trawy i zboża.

Najgroźniejsze dla alergików:

- wiechlina •••
- kupkówka pospolita •••
- żyto •••

Trawy pylą przez wiele tygodni, najmocniej od końca maja do sierpnia. Ich gatunków i odmian jest jednak tak dużo, że kwitną w bardzo

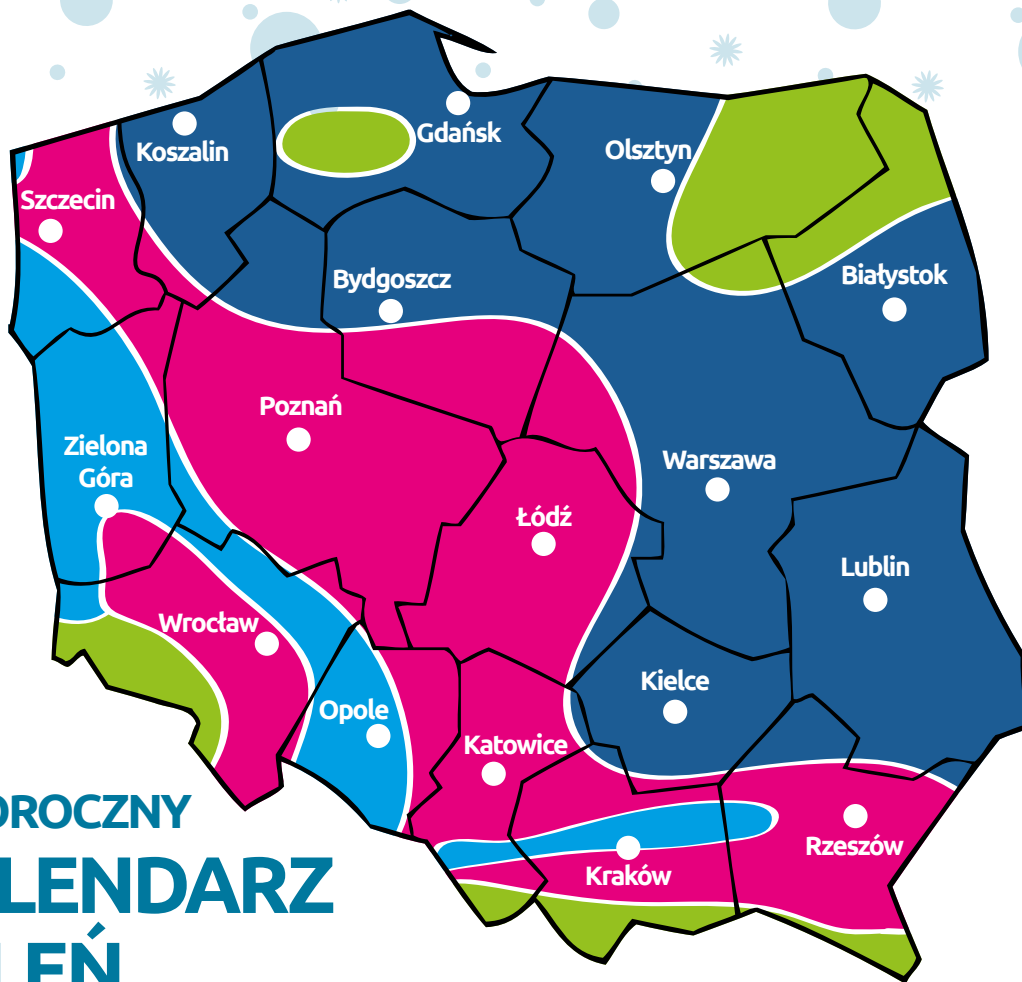
różnym czasie. Dlatego nawet mroźny katar sienny może być wywołany przez pyłki traw.

Późne lato aż po pierwsze dni października to również czas, który nie jest wolny od pyłków – tym razem są to pyłki chwastów. Podobnie jak i wśród pozostałych roślin, tak i w ich przypadku jedno chwasty rzadziej, inne częściej wywołują alergię.

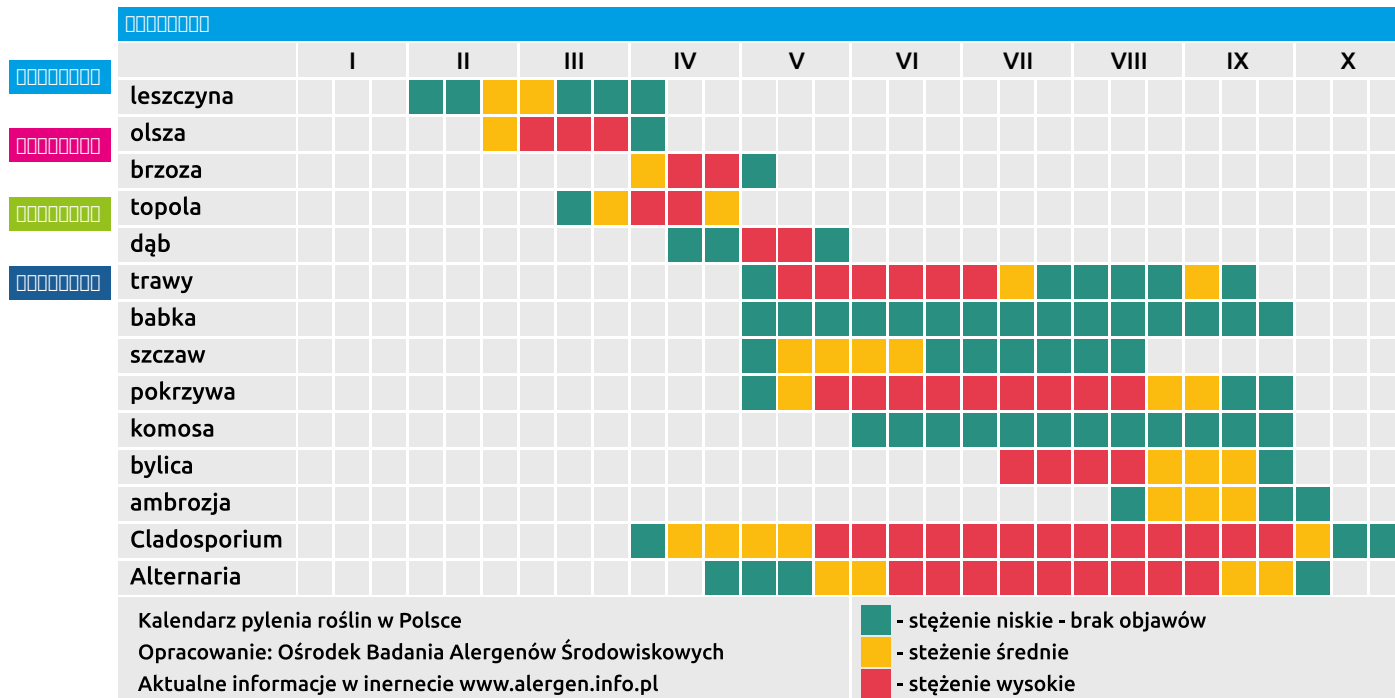
Przyczyną najliczniejszych uczuleń są bylica, komosy i pokrzywy. Kto więc zaczyna cierpieć w drugiej połowie sierpnia, może podejrzewać u siebie alergię na pyłki chwastów, choć bez badania sprawa nie jest przesądzona.

**Więcej na temat sezonowości pyłków
przeczytasz w Apteline.pl**





CAŁOROCZNY KALENDARZ PYLEŃ



MIASTO

ZMORA

ALERGIKA



Chociaż na łonie przyrody jest znacznie więcej roślin, to jednak ich pyłki nie dokuczają alergikom tak mocno, bo nie unoszą się w powietrzu tak długo jak w mieście.

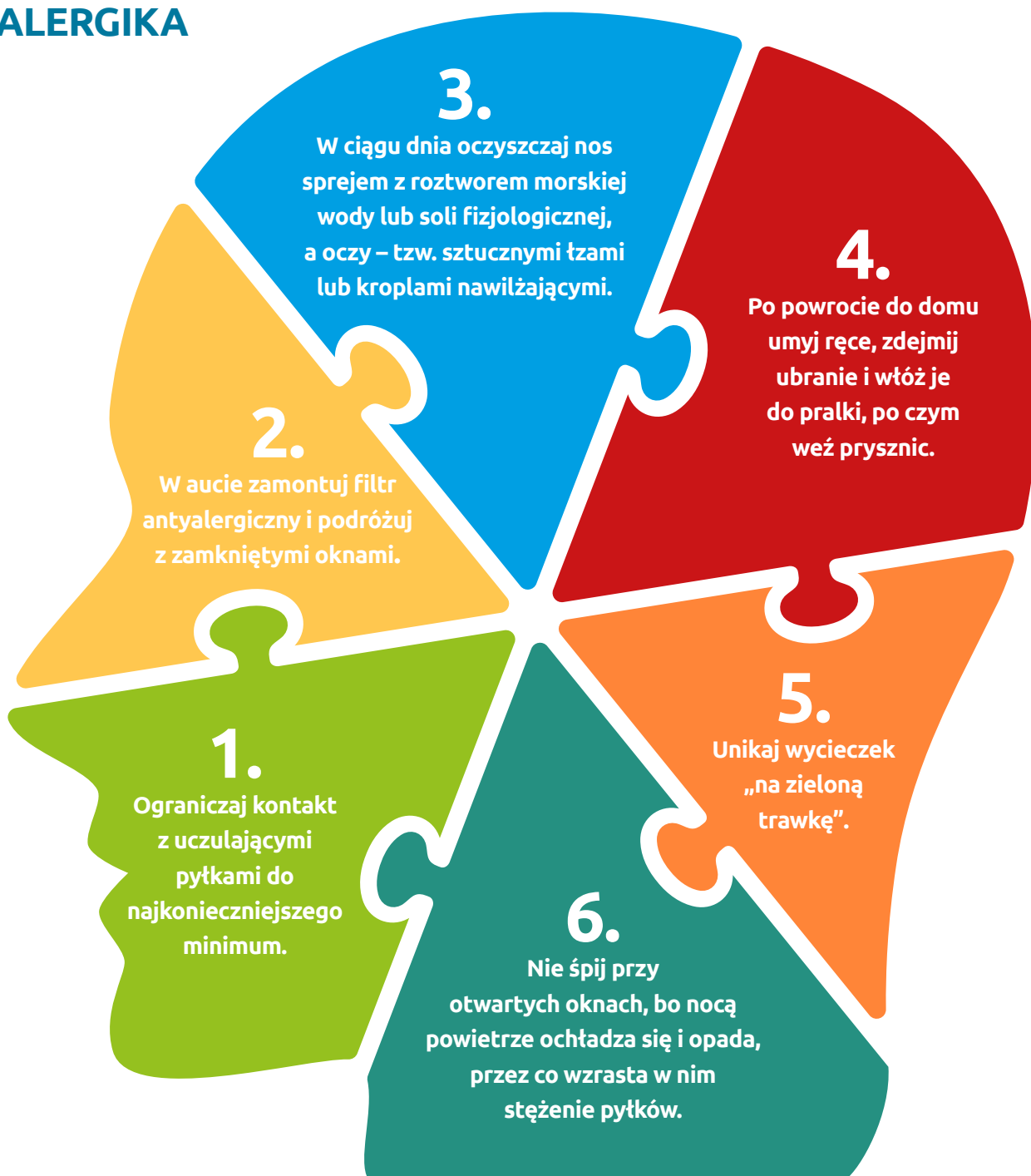
Dlaczego tak się dzieje? Powodem jest zanieczyszczenie powietrza w miastach. Zwłaszcza w centrach dużych miast, oddychamy mieszaną zawierającą ogromną liczbę cząstek węgla pochodzących ze spalin. Do nich „przyklejają” się alergeny, które w czystszyim powietrzu dawno już opadłyby na ziemię. Wdychamy ich więc w takich miejscach znacznie więcej i tym samym narażamy się na większe zagrożenie.

Nie znaczy to, że osoby uczulone na pyłki traw, zbóż czy chwastów nie będą czuły żadnego dyskomfortu na wsi. Zawsze nagły kontakt ze zwielokrotnioną liczbą alergenów może być dla alergika groźny.

Ze względu na obficie pylące i mocno alergizujące rośliny warto z głową planować letni wypoczynek. Jeśli w naszej rodzinie jest alergik, wybierzmy się na wakacje nad duży zbiornik wodny, gdzie w wilgotnym, czystym powietrzu unosić się będzie stosunkowo mało alergenów. Wtedy jest większa szansa na spokojniejszy i przyjemniejszy wypoczynek dla całej rodziny.



SZEŚĆ PRZYKAZAŃ ALERGIKA



SKĄD SIĘ BIERZE ALERGIA?

Kilka lat temu Szwedzi przeprowadzili interesujące badania. Jak ustalono, aż 80 procent młodych Szwedów cierpiało z powodu alergii, tymczasem małych Etiopczyków ten problem nie dotyczył. Stąd wniosek, że dzieci żyjące w higienicznych warunkach, a więc mające ograniczony kontakt z drobnoustrojami, leczone antybiotykami, regularnie szczepione i mające zazwyczaj jedynie sporadyczne kontakty ze zwierzętami, są znacznie bardziej podatne na alergię.

O wywoływanie alergii podejrzewa się różne czynniki:

- genetykę,
- ekspozycję na alergeny,
- nawyki dietetyczne,
- szeroko rozumiane czynniki środowiskowe,
- infekcje,
- szczepienia, które zmieniają naturalne procesy immunologiczne.



OBJAWY ALERGII



Alergia to nadwrażliwość organizmu, który reaguje na to, co w normalnych warunkach jest nieszkodliwe dla zdrowia. Objawem jest stan zapalny, a konkretne symptomy zależą od tego, jaki czynnik spowodował reakcję uczuleniową.

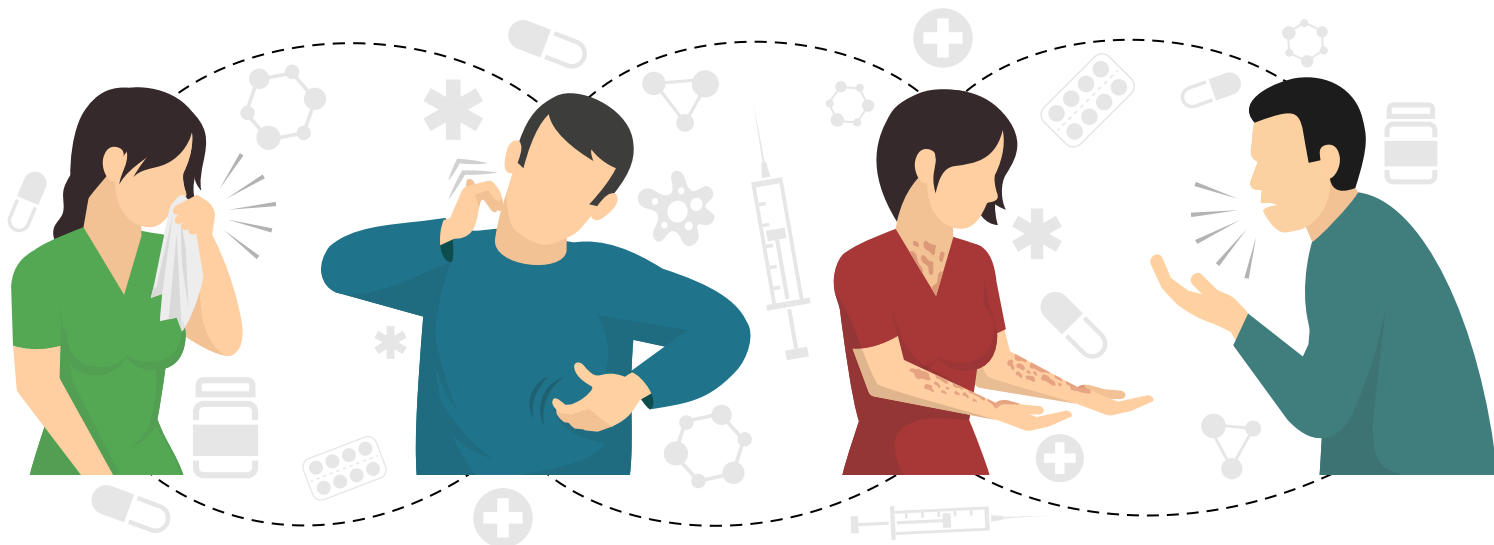
Czynników tych, zwanych alergenami, są setki. W przypadku produktów spożywczych mówi się o alergii pokarmowej, zaś substancji, z którymi kontakt miała skóra – o alergii kontaktowej. Uczulać mogą też leki oraz toksyny wytwarzane przez niektóre zwierzęta, np. owady. Najczęstsza jednak jest alergia wziewna, którą wywołują alergeny wnikające do dróg oddechowych. Najdokuczliwsze spośród nich są pyłki kwitnących roślin.

Typowe symptomy alergii

Pyłkowica, czyli alergia na pyłki, to obfity wodnisty katar oraz ataki kichania, nasilające się podczas przebywania na dworze i jazdy samochodem. Często towarzyszy temu zapalenie spojówek, czyli swędzenie, pieczenie, zaczerwienienie i łzawienie oczu. Bywa, że uczulenie na pyłki daje o sobie znać uczuciem ciągle zatkanego nosa, bólami głowy lub zatok. Mogą też wystąpić napady kaszlu albo duszności, które nasilają się w nocy i nad ranem. U wyjątkowo wrażliwych osób kontakt z pyłkami wywołać też może swędzącą wysypkę, szczególnie na odkrytych częściach ciała.

Charakterystyczna dla pyłkowicy jest sezonowość ściśle powiązana z okresami kwitnienia poszczególnych roślin. Symptomy utrzymują się od kilku do kilkunastu tygodni i mijają bez śladu, by pojawić się za rok o tej samej porze.

OBJAWY ALERGII



Alergia kontaktowa

Gdy pyłki lub kurz podrażniają oczy lub skórę, mówimy o alergii kontaktowej. Mamy z nią do czynienia, gdy skóra reaguje alergicznie na sierść zwierząt lub na kosmetyki. Wśród zwierząt domowych najbardziej uczula sierść kota. A w zasadzie nie na samą sierść, ale na to, co się na niej znajduje, czyli złuszczone naskórek i ślinę. Działają one na alergików tak intensywnie, że kot nie musi wcale być w tym samym pomieszczeniu co chory, by pojawiły się objawy: zaczerwienienie spojówek, łzawienie, kichanie, katar, duszność.

Więcej na temat alergii kontaktowej
przeczytasz w [Apteline.pl](https://www.apteline.pl)



Klimatyzacja nie dla alergików?

Ostatnio mówi się o nowym rodzaju alergii. Jest to zespół, który powstał w następstwie odpowiedzi organizmu na toksyny, które są produkowane przez bakterie i grzyby, zasiedlające najczęściej klimatyzację w dużych budynkach. Zaobserwowano go już w Europie Zachodniej, USA i Kanadzie. Ten rodzaj alergii ma bardzo niecharakterystyczne objawy: mogą to być stany podgorączkowe, bóle gardła, często powtarzające się przeziębienia, bóle głowy, uczucie psychicznego i fizycznego rozbitcia. Jeśli jesteś alergikiem pracującym w klimatyzowanych pomieszczeniach i nie potrafisz skupić się na zadaniach w pracy, często boli cię głowa i czujesz się nie w pełni swoich sił, sprawdź, kiedy ostatnio była czyszczona klimatyzacja.



TESTY ALERGICZNE



Najlepszym sposobem określenia przyczyny alergii są testy alergiczne, których nie należy wykonywać w okresie pylenia.

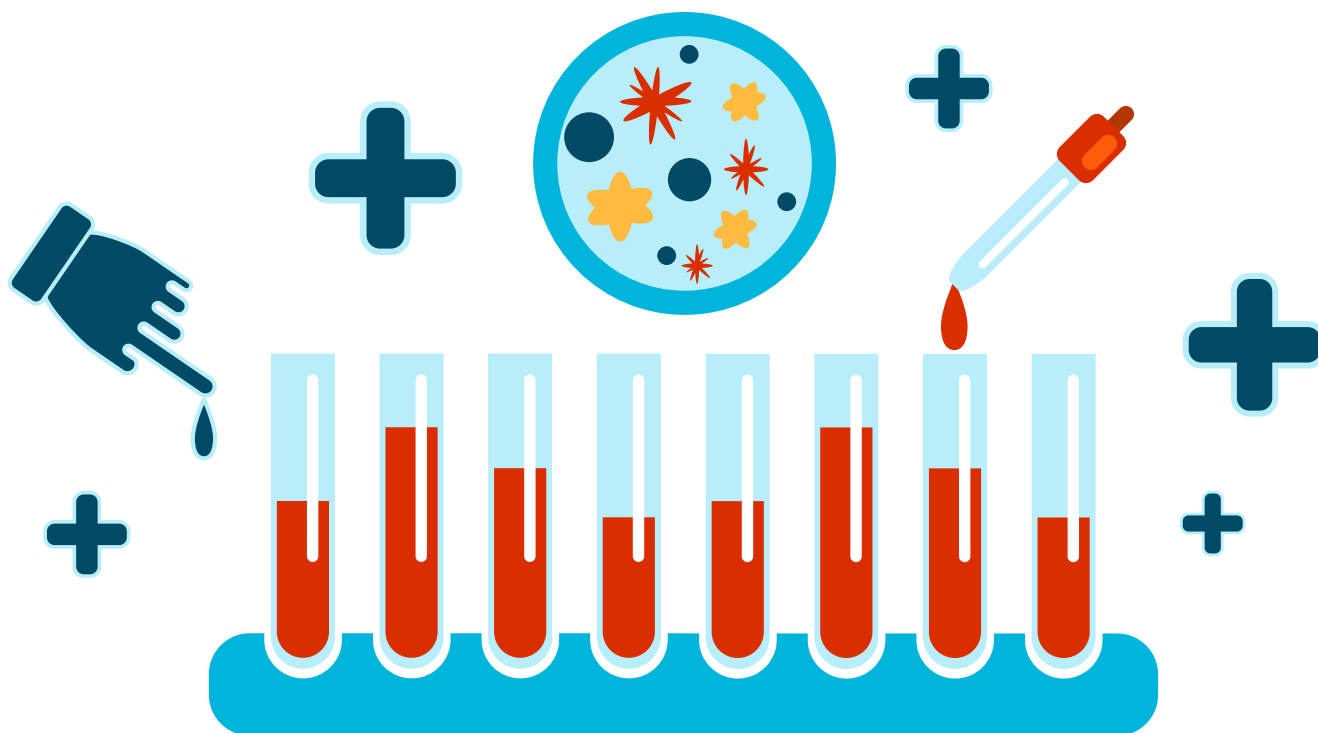
Testy alergiczne skórne

Podstawowym badaniem są testy skórne. Testy te są szczególnie przydatne w diagnozowaniu uczulenia na alergeny zawieszone w powietrzu, takie jak pyłki roślin (traw, drzew i chwastów), roztocza kurzu domowego, alergeny sierści zwierząt lub grzyby pleśniowe. Znajdują zastosowanie również w rozpoznawaniu alergenów odpowiedzialnych za alergiczne i całoroczne zapalenia spojówek i błony śluzowej nosa oraz astmy.

W skład zestawu przesiewowego wchodzi następujące alergeny:

- drzew wczesno pylących: leszczyna, olcha czarna, topola biała, wiąz, wierzba;
- drzew późno pylących: brzoza, buk, dąb szypułkowy, platan, jesion, lipa;
- pyłków traw i zbóż: kostrzewa łąkowa, wiechlina łąkowa, rajgras angielski, życica trwała, kupkówka pospolita, kłosówka wełnista, żyto, pszenica, owies;
- pyłków chwastów: bylica pospolita, babka lancetowata, nawłóć pospolita, pokrzywa zwyczajna;
- grzybów pleśniowych;
- sierści i naskórka zwierząt domowych, takich jak: pies, kot, chomik, świnka morska, królik;
- roztoczy kurzu domowego.

TESTY ALERGICZNE



Alergiczne naskórkowe testy płatkowe

Naskórkowe testy płatkowe (NTP) wykonuje się w diagnostyce alergologicznej różnych odmian wyprysku, a w szczególności w przypadku podejrzenia wyprysku kontaktowego. NTP wykonuje się na skórze pleców, gdzie zabezpieczone alergeny przykleja się za pomocą plastrów. Po upływie 48 godzin testy się usuwa i dokonuje się pierwszego odczytu. Kolejny odczyt ma miejsce po upływie trzeciej doby od nałożenia. W trakcie obecności testów na skórze chory nie powinien moczyć tej okolicy pleców.

Testy alergiczne z krwi

Inną metodą ujawniania przyczyn uczulenia są badania immunologiczne z krwi. Sprawdza się dzięki nim, czy są w niej przeciwciała swoiste IgE dla jakiegoś alergenu. Jeśli są, oznacza to, że organizm po wcześniejszym kontakcie z jakąś substancją zaczął produkować przeciwciała, by bronić się przed nią. Ten sposób diagnozowania alergii wykorzystuje się zwłaszcza u małych dzieci, bo u nich testy wykonuje się zwykle dopiero po 5. roku życia.

Więcej na temat testów alergicznych
przeczytasz w [Apteline.pl](https://www.apteline.pl)



INSTRUKCJA OBSŁUGI MAŁEGO ALERGIKA



Jeśli dziecku dokuczają latem nawracające katar, pokąstuje, cierpi z powodu bólu głowy – należy udać się do lekarza. Dopiero diagnoza potwierdzająca alergię pozwala na rozpoczęcie właściwego leczenia.

Kiedy wiadomo już, na co uczulone jest dziecko, należy rozpocząć kontratak, czyli odczulanie. Lekarz dobierze szczepionkę i określi dawki, w jakich powinna być podawana. Od-

czulanie jest procesem długotrwałym, trzeba przymierzyć się do niego już jesienią lub zimą, by zdążyć przed okresem pylenia. Odczulanie można przeprowadzać tylko wtedy, gdy dziecko jest zdrowe. Przeciwwskazaniem jest nie tylko wysoka gorączka, grypa czy zapalenie oskrzeli, lecz nawet zwykły katar czy pokąsywanie. Po szczepieniu taka drobna z pozoru infekcja może się bowiem rozwinąć, a więc podanie leku – zamiast pomóc – zaszkodzi.

**Więcej na temat odczulania
przeczytasz w Apteline.pl** 



INSTRUKCJA OBSŁUGI MAŁEGO ALERGIKA

Wzmocnij odporność dziecka

Jeśli dziecko z alergią często przeziębia się, „tępie” choroby wirusowe nawet poza okresem pylenia, to znak, że jego organizm jest osłabiony. Gdy nadejdzie wiosna, gorzej będzie sobie radził również ze skutkami pylenia. W ramach profilaktyki można rozważyć podawanie dziecku leków wzmacniających, na przykład stosowanego już przez nasze prababki tranu.

Aktywności mówimy TAK!

Dbając o odporność małego alergika, nie można zapomnieć o jego rozwoju fizycznym. Dawniej słabowitym dzieciom zalecano ograniczenie wysiłku, zwalniano z zajęć fizycznych w przedszkolu i szkole, jak ognia unikano wypraw na basen czy sanki. Tymczasem ruch, w tym zabawy na świeżym powietrzu, gdy nie jest ono przesycone alergenami, jest doskonałym sposobem wzmacniania organizmu. Wybierając się z dzieckiem na spacer, należy ubrać je nieco lżej niż siebie. Dzieci nie są mniej odporne na zimno niż osoby dorosłe, a zwykle na świeżym powietrzu intensywnie się ruszają: biegają, skaczą, grają w piłkę. Ubrane zbyt ciepło spocą się i przeziębienie murowane.

Szczepienie przeciwko grypie

By dziecko łatwiej zniósło okres pylenia, jesienią i zimą należy chronić je przed infekcjami wirusowymi. Jeśli chodzi o przedszkola, warto je zaszczepić przeciw grypie. W przypadku gdy maluch nie dostał szczepionki przeciwko

pneumokokom i meningokokom, w późniejszym wieku warto go równocześnie zaszczepić szczepionkami, które chronią przed tymi schorzeniami i dodatkowo przed gripą.

Moskitiery zamiast zastłon

By możliwie najlepiej przygotować małego alergika do sezonu pylenia, należy zrobić porządki w domu. Usuń z jego pokoju kwiaty doniczkowe, powyrzucaj z całego mieszkania bukiety suszonych kwiatów. Najlepiej będzie, jeśli pozbędziesz się też dywanów oraz ciężkich, pluszowych zastłon. W zamian kup lekkie, nadające się do częstego prania, gęste firanki lub zainwestuj w moskitiery, najlepiej z jak najgęstszą siatką i zainstaluj je w najczęściej otwieranych oknach. Dzięki temu, gdy przyświeci słońce i zaczną kwitnąć kwiaty, a po nich trawy, nadal będziesz mogła bez wahania wietrzyć pokój alergika.



I jeszcze jedno. Gdy dziecko się przeziębilo lub „złapie” jakąś wirusową infekcję, nie podawaj mu herbatki ziołowej czy miodów, w których pełno jest przecież kwiatowych pyłków.



KATAR SIENNY

CZY ZWYKŁE PRZEZIĘBIENIE?



Objawy alergicznego nieżytu nosa bardzo często są mylone z przeziębieniem. Czy rzeczywiście tak trudno odróżnić od siebie te choroby?

– Tak, ponieważ ich objawy mogą być identyczne. Właściwie tylko na podstawie informacji, w jakiej porze roku i w jakich sytuacjach się one pojawiają, możemy myśleć o ich alergicznej przyczynie. Przykładowo, jeśli objawy występują w sezonie pylenia roślin, możemy

podejrzewać, że ich powodem są pyłce rośliny. W przypadku gdy symptomy trwają cały rok, a mamy w domu kota, psa albo dużo roztoczy kurzu domowego, również możemy się doszukiwać alergicznego podłoża. Każdy nieżyt nosa, zwłaszcza przewlekły, powinien być zbadany pod kątem alergicznych uwarunkowań. Raczej nie powinniśmy zakładać z góry, że przyczyną dolegliwości jest alergia i od razu włączyć leczenie przeciwalergiczne. Trzeba to najpierw udokumentować, a leczenie może przeszkadzać w wykonywaniu badań.

PIELĘGNACJA SKÓRY ALERGICZNEJ I ATOPOWEJ



Skóra atopowa jest wyjątkowo wrażliwa i podatna na uszkodzenia, zatem wymaga szczególnej ochrony i pielęgnacji.

Mycie skóry atopowej

Przede wszystkim do pielęgnacji skóry alergicznej nie należy używać mydła ani płynów zawierających detergenty (SLS i SLES), które działają agresywnie na skórę atopową, jeszcze mocniej ją wysuszając. Bezpieczniej sięgać po antyalergiczne środki przeznaczone do skóry problematycznej. W tej roli świetnie sprawdzi się odpowiedni dermokosmetyk. Najlepiej, jeśli wybierzesz taki, który jednocześnie oczyszcza oraz zapewnia skórze długie nawilżenie i ochronę przed alergenami. Po kąpieli nie należy mocno trzeć skóry ręcznikiem. Pogłębi to podrażnienia i zmiany skórne. Skórę osuszamy delikat-

nie przykładając do niej ręcznik. Po każdym prysznicu czy kąpieli należy nawilżyć i natłuścić skórę.

Egzema – jak złagodzić świąd

Najbardziej dokuczliwym objawem AZS jest świąd. Niestety, drapanie narusza uszkodzoną skórę, doprowadzając do zakażeń wzmagających swędzenie. Tak powstaje błędne koło skutkujące zaostrzaniem się objawu. Uporczywy świąd może także w dużym stopniu utrudnić codzienne życie. Wiele osób twierdzi, że jest gorszy od bólu. Zaburza spokojny sen i uniemożliwia normalne funkcjonowanie, przez co prowadzi do wyczerpania i frustracji.

Atopowego zapalenia skóry nie da się całkowicie wyleczyć. Ale jedno jest pewne: da się z nim żyć. Wystarczy skutecznie łagodzić jego objawy.

**Więcej na temat pielęgnacji skóry atopowej
przeczytasz na [Apteline.pl](https://www.apteline.pl)**



NATŁUSZCZAJ, NAWILŻAJ, CHROŃ

CZYM PIELEGNOWAĆ SKÓRĘ SKŁONNĄ DO ATOPII?



Krem barierowy Emolium

Intensywnie pielęgnuje i chroni wrażliwą, suchą, skłoną do podrażnień skórę rąk i innych części ciała. Wzmacnia barierę ochronną, intensywnie regeneruje, redukuje podrażnienia. Polecany w przypadku zmian skóry o charakterze egzemy (wyprysk atopowy).

ZAMÓW



Emulsja do kąpeli Allerco

Preparat emolientowy przeznaczony do pielęgnacji skóry suchej, wrażliwej, skłonnej do podrażnień i alergii. Chroni przed powstawaniem podrażnień, zabezpiecza płaszcz hydrolipidowy. Do pielęgnacji skóry suchej, wrażliwej, skłonnej do podrażnień i alergii.

ZAMÓW



Cetaphil Restoraderm balsam do nawilżania twarzy i ciała

Odbudowuje ceramidy naturalnie występujące w skórze oraz warstwę hydrolipidową, utrzymując odpowiedni poziom nawilżenia. Hipoalergiczna formuła bez konserwantów. Zalecany do pielęgnacji skóry suchej, wrażliwej i atopowej.

ZAMÓW



Żel do mycia Eloderm

Delikatnie myje, nawilża i natłuszcza suchą skórę łagodząc podrażnienia i odczucie świądu. Skutecznie chroni przed czynnikami zewnętrznymi przywracając skórze jej naturalną funkcję ochronną.

ZAMÓW



NATŁUSZCZAJ, NAWILŻAJ, CHROŃ

CZYM PIELEGNOWAĆ SKÓRĘ SKŁONNĄ DO ATOPII?



Oillan Med + Szampon keratolityczny

Przeznaczony do codziennego mycia podrażnionej, swędzącej, chronicznie suchej skóry głowy, ze zdiagnozowanymi dermatozami (AZS, łuszczyca, egzema). Przeznaczony dla dzieci od 3. roku życia oraz dla dorosłych.

ZAMÓW



Emolientowa emulsja CERA+ Solutions

Nawilża skórę, zmniejsza uczucie świądu oraz łagodzi podrażnienia. Polecana do kąpieli dla osób ze skórą wrażliwą, zaczerwienioną, podrażnioną, przesuszoną, łuszczącą się, ze skłonnością do atopowego zapalenia skóry.

ZAMÓW



Bepanthen Sensiderm Daily Care

Lekki krem, zawierający prebiotyk stymulujący bakterie, które wchodzi w skład ochronnej mikroflory. Zapewnia długotrwałe nawilżenie, wzmacnia barierę ochronną skóry i wspiera prawidłową mikroflorę skóry. Polecany do codziennej pielęgnacji skóry dzieci oraz skóry wrażliwej i suchej ze skłonnością do atopii.

ZAMÓW



CERA+ Solutions, emolientowy balsam do ciała

Wyraźnie poprawia nawilżenie i natłuszczenie skóry, łagodzi podrażnienia. Przeznaczony do codziennej pielęgnacji skóry wrażliwej (w tym niemowląt i dzieci), podrażnionej, przesuszonej, ze skłonnością do atopowego zapalenia skóry.

ZAMÓW



**Sprawdź naszą
aplikację mobilną!**
Aplikacja dostępna w sklepach
Google Play oraz AppStore



apteline.pl

ZAMÓW
w Internecie

ODBIERZ
w swojej aptece

**DARMOWA
DOSTAWA**
do 1000 aptek
w całej Polsce!

