

## Kiedy alergicy mają najbardziej przekichane? - Kalendarz Pylenia 2024

Wiosna, czas kwitnących roślin, dłuższych dni i optymizmu – nie dla wszystkich jest tak beztrudna. Dla osób cierpiących na alergię pyłkową, ta pora roku może stać się koszmarem. Wiosną i latem, kiedy pyłków w powietrzu jest najwięcej, alergicy muszą stawić czoła kichaniu, zatkanemu nosowi, swędzącym oczom czy nawet astmie.

natu.care

### Jakie są objawy alergii na pyłki?



**Kłopoty z oddychaniem**  
Wynikają one z zapalenia dróg oddechowych. W rezultacie może wystąpić duszność, kichanie, uczucie zatkania nosa, a nawet astma

**Inne objawy ogólne**  
Alergia na pyłki może powodować takie objawy jak ból głowy, zmęczenie, podrażnienie gardła lub kaszel. U niektórych osób może również pojawić się nieżyt nosa, uczucie drapania w gardle i problemy ze snem.

**Problemy z oczami**  
Pyłki mogą wywoływać reakcje alergiczne. Objawy to zaczerwienienie, pieczenie, swędzenie, łzawienie i obrzęk powiek. W niektórych przypadkach może wystąpić nieostre widzenie

**Skrajne przypadki**  
W ekstremalnych przypadkach alergia na pyłki może spowodować **anafilaksję**, którą charakteryzują gwałtowne i potencjalnie śmiertelne reakcje alergiczne. Objawy to trudności w oddychaniu, obrzęk gardła, szybkie bicie serca, a nawet utrata przytomności.

Takie objawy to nic innego jak reakcja organizmu na drobiny pyłu. Gdy osoba z alergią wdycha pyłki, układ immunologiczny rozpoznaje je jako zagrożenie i reaguje, uwalniając histaminę, która prowadzi do typowych objawów alergii.

Alergia może się pojawić z nienacką w każdym wieku, szczególnie w większych miastach, gdzie pyłki są bardziej zanieczyszczone. Jeżeli dopadł Cię “bez powodu”, którykolwiek z objawów i utrzymuje się dłużej niż kilka dni, możliwe, że również masz alergię. Można to sprawdzić na 2 sposoby: albo poprzez wykonanie testów skórnych - nanosi się wtedy alergeny na skórę, robi drobne nakłucie i obserwuje reakcję organizmu - albo za pomocą badania krwi, które określa poziom wybranych [przeciwciał IgE](#) wytwarzanych w reakcji na alergeny.

### Kalendarz pylenia

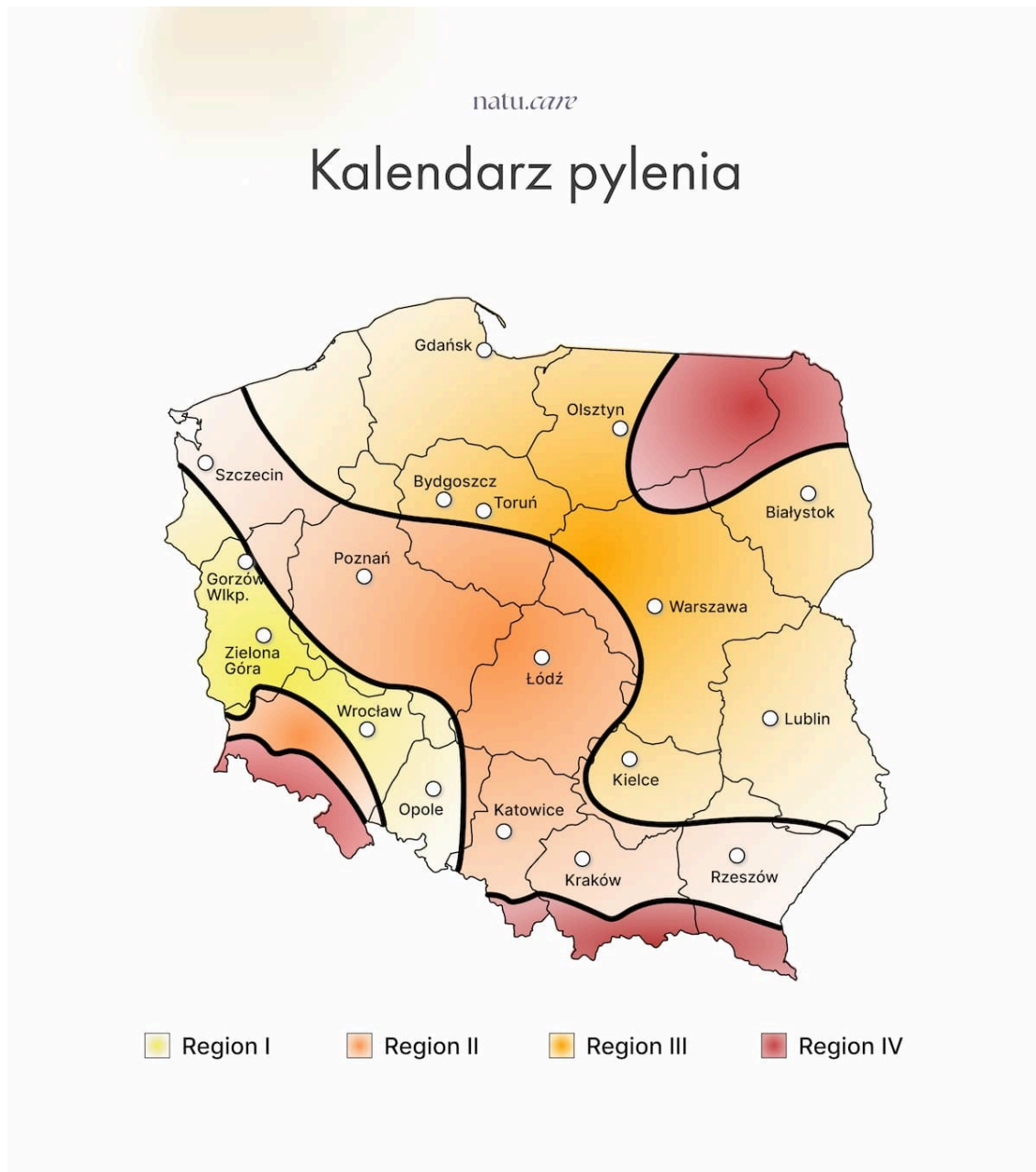
Alergicy mogą przewidzieć, kiedy wystąpią u nich objawy korzystając z kalendarza pylenia, który określa pory, w jakich różne rośliny uwalniają pyłki w ciągu roku. Zróżnicowanie geograficzne Polski powoduje, że [sezon pylenia roślin](#) jest inny w zależności od regionu. Polska pod tym względem podzielona jest na:

**I rejon:** najcieplejsza część kraju, obejmująca południowo-zachodnią Polskę (z wyjątkiem Sudetów), gdzie okres pylenia traw i drzew zaczyna się najwcześniej.

**II rejon:** obejmuje środkową i południową część Polski, od Wielkopolski po Podkarpacie oraz Sudety i charakteryzuje się drugim co do intensywności okresem pylenia.

**III rejon:** obszary przybrzeżne i wschodnie regiony Polski (z wyłączeniem Podkarpacia), gdzie okres pylenia jest opóźniony o około 10 dni w porównaniu do zachodnich regionów.

**IV rejon:** Suwałki i górzyste obszary na południowej granicy Polski, gdzie dłuższy okres zimy opóźnia pylenie roślin nawet o dwa tygodnie w porównaniu z cieplejszymi obszarami kraju.



natu.czw

# Kalendarz pylenia

## Region I

	zk	styczeń	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Leszczyna	++												
Olsza	+++												
Brzoza	+++												
Topola	+												
Dąb	++												
Trawy	+++												
Babka	+												
Szczaw	++												
Pokrzywa	+												
Komosa	++												
Bylica	+++												
Ambrozja	++												
Cladosporium	++												
Alternaria	+++												

Stężenie pyłku niskie duże zk - znaczenie klimatyczne +++ duże ++ umiarkowane + małe

## Region II

	zk	styczeń	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Leszczyna	++												
Olsza	+++												
Brzoza	+++												
Topola	+												
Dąb	++												
Trawy	+++												
Babka	+												
Szczaw	++												
Pokrzywa	+												
Komosa	++												
Bylica	+++												
Ambrozja	++												
Cladosporium	++												
Alternaria	+++												

Stężenie pyłku niskie duże zk - znaczenie klimatyczne +++ duże ++ umiarkowane + małe

## Region III

	zk	styczeń	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Leszczyna	++												
Olsza	+++												
Brzoza	+++												
Topola	+												
Dąb	++												
Trawy	+++												
Babka	+												
Szczaw	++												
Pokrzywa	+												
Komosa	++												
Bylica	+++												
Ambrozja	++												
Cladosporium	++												
Alternaria	+++												

Stężenie pyłku niskie duże zk - znaczenie klimatyczne +++ duże ++ umiarkowane + małe

## Region IV

	zk	styczeń	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Leszczyna	++												
Olsza	+++												
Brzoza	+++												
Topola	+												
Dąb	++												
Trawy	+++												
Babka	+												
Szczaw	++												
Pokrzywa	+												
Komosa	++												
Bylica	+++												
Ambrozja	++												
Cladosporium	++												
Alternaria	+++												

Stężenie pyłku niskie duże zk - znaczenie klimatyczne +++ duże ++ umiarkowane + małe

## Jak sobie radzić?

Mimo że pyłki mają znaczną przewagę w starciu z alergikami, istnieje kilka sposobów na poprawę jakości życia i komfortu codziennego funkcjonowania poprzez:

- **Unikanie ekspozycji na pyłki:** ograniczenie czasu spędzanego na zewnątrz w okresach intensywnego pylenia roślin, zamknięte okna i korzystanie z klimatyzacji w domu oraz w samochodzie, może pomóc w minimalizacji ekspozycji na alergeny
- **Leki przeciwhistaminowe:** pomagają w łagodzeniu objawów alergii poprzez blokowanie działania histaminy
- **Immunoterapię:** metodę polegającą na stopniowym wprowadzaniu alergenu do organizmu, mającą na celu rozwinięcie odporności
- **Dostosowanie diety:** przyjmowanie probiotyków, zwiększenie [spożycia produktów antyhistaminowych](#), czy utrzymywanie odpowiedniego nawodnienia jest kluczowym aspektem zmniejszenia dolegliwości alergicznych i poprawy samopoczucia
- **Zmianę nawyków związanych z praniem:** ubrania przyciągają pyłki i mogą je transportować do domu, a regularne pranie w ciepłej wodzie, zwłaszcza ubrań noszonych na zewnątrz, pomaga usunąć te alergeny. Dodatkowo, ważne jest częste pranie pościeli, aby uniknąć gromadzenia się na niej pyłków
- **Stosowanie oczyszczaczy powietrza:** efektywne filtrowanie powietrza zatrzymuje większość pyłków, którym udało się dostać do naszego domu
- **Częste sprzątanie:** odkurzanie za pomocą odkurzacza wyposażonego w filtr HEPA pomoże usunąć większość pyłków, a umycie podłogi na mokro zapobiegnie rozprzestrzenianiu się alergenów w powietrzu

Pylenie roślin to niewątpliwie jedno z większych wyzwań okresu wiosenno-letniego dla alergików. Jednakże, podchodząc świadomie do tego tematu i stosując się do podanych wyżej wskazówek, możemy zmniejszyć przykre objawy, jakie towarzyszą w tym trudnym okresie.

# Jak radzić sobie z alergią na pyłki?



## Unikaj ekspozycji na pyłki

Staraj się ograniczyć czas spędzany na zewnątrz, kiedy poziom pyłków w powietrzu jest wysoki, zwłaszcza w okresach intensywnego zakwitania roślin. Zamknięte okna i klimatyzacja w domu oraz samochód mogą zmniejszyć kontakt z alergenami.

## Leki przeciwstaminowe

To środki, które nierzadko dostaniesz bez recepty. Pomagają łagodzić objawy alergii, takie jak kichanie, swędzenie oczu czy nieżyt nosa. Działają przez blokowanie histaminy, substancji wydzielanej przez układ odpornościowy podczas reakcji alergicznej



## Immunoterapia

Polega na stopniowym wprowadzaniu alergenu do organizmu, co ma na celu wytworzenie odporności. Metoda ta jest zazwyczaj stosowana, gdy inne sposoby radzenia sobie z alergią nie są skuteczne.

## Leki sterydowe

Środki przepisywane przez lekarza, które pomagają zredukować stan zapalny wywołany przez reakcję alergiczną. Mogą być podawane w formie inhalacji, tabletek lub zastrzyków.



## Alternatywne terapie

Niektóre osoby z alergią na pyłki szukają ulgi w alternatywnych terapiach, takich jak akupunktura czy homeopatia. Choć ich skuteczność nie jest tak dobrze udokumentowana jak tradycyjnej medycyny, niektórzy pacjenci zgłaszają pozytywne wyniki