

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



[Strona główna](#) > [Start](#)

Wiosenna alergia na pyłki

Unikanie kontaktu z alergenami pyłków roślin jest trudne z uwagi na ich „wszędobylskość”. Można jednak próbować stosować się do następujących zamieszczonych poniżej ogólnych wskazówek dla osób cierpiących na choroby związane z uczuleniem na pyłki roślin.



Pamiętaj!

- W okresie pylenia unikaj wycieczek do lasu oraz na wieś, gdzie stężenie pyłku jest często bardzo duże. Staraj się planować podróże, uwzględniając komunikaty o stężeniu pyłków (na stronie Ośrodka Badania Alergenów Środowiskowych). Zobacz także: Kalendarz pylenia roślin w Polsce.
- Nie koś trawy, unikaj świeżo skoszonych trawników, nad którymi unoszą się pyłki.
- Nie przebywaj poza pomieszczeniami zamkniętymi, gdy stężenie pyłków w powietrzu jest największe, czyli w dni gorące, suche lub wietrzne w okresie pylenia.
- Ogranicz poranną aktywność fizyczną na świeżym powietrzu - o tej porze stężenie pyłków w powietrzu jest największe.
- Wychodź na spacer w trakcie deszczu lub zaraz po silnym deszczu - wówczas stężenie pyłków w powietrzu jest najmniejsze, gdyż deszcz usuwa je z atmosfery.
- W okresie pylenia spędzaj wakacje w miejscach, gdzie stężenie pyłków jest najmniejsze (np. wysoko w górach lub nad morzem).
- Chronić oczy okularami. Stanowią one swego rodzaju ochronę oczu przed pyłkami.
- Po przyjeździe do domu spłukuj pyłki z całego ciała, zwłaszcza w dni, gdy ich stężenie w powietrzu jest największe.
- W okresie dużego stężenia pyłków zamykaj okna w domu, szczególnie w godzinach nocnych i porannych, a także w gorące, suche lub wietrzne dni. Mieszkanie wietrz po deszczu, gdy stężenie pyłków jest najmniejsze.
- W domu używaj filtrów powietrza typu HEPA. Oczyszczają one powietrze z unoszących się w nim cząsteczek, w tym z alergenów.
- W trakcie podróży samochodem lub pociągiem nie otwieraj okien.
- Regularnie słuchaj komunikatów o aktualnych stężeniach i opadzie pyłków roślin.

- Unikaj pokarmów reagujących krzyżowo z pyłkami roślin (np. u osób uczulonych na pyłek brzozy mogą występować objawy reakcji alergicznej po spożyciu selera, marchwi, jabłek i wiśni).
- Doraźnie można zastosować donosowy lek obkurczający naczynia nosa (zmniejsza zatkanie nosa) lub lek przeciwhistaminowy (nie przerywa już obecnych objawów, ale zapobiega ich narastaniu – zwłaszcza kichania, świądu nosa czy wycieku z nosa).

Źródło: dr n. med. Filip Mejza/ <http://alergie.mp.pl>

<http://laboratoria.net/home/12825.html>

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy