**Pokonać alergię**

**Niestety są wśród nas osoby, którym wiosna nie kojarzy się zbyt dobrze. I choć z chorobami alergicznymi mamy do czynienia przez cały rok, to właśnie osoby z alergią na pyłki mają przed sobą najtrudniejsze tygodnie.**

**Alergią** nazywamy nadmierną reakcję układu immunologicznego na czynnik (alergen), który dla zdrowego organizmu nie jest w żaden sposób szkodliwy. Alergenami mogą być pyłki roślin, roztocza, substancje chemiczne, składniki pokarmowe i wiele wiele innych. Alergię uznaje się już jako chorobę cywilizacyjną, ponieważ dotyczy ok. 30-40% populacji. Będąc alergikiem na pyłki roślin ważne jest, aby odpowiednio przygotować się do ”sezonu”, w czym pomocny jest kalendarz pyleń (a najlepiej na bieżąco aktualizowane dane dotyczące stężenia pyłków dla danego regionu) – dzięki niemu wiadomo, kiedy rozpoczyna się pylenie i tym samym kiedy należy rozpocząć przyjmowanie leków, by nie dopuścić do zaostrzenia objawów, a także kiedy stężenie pyłków jest już na tyle niskie, że można bezpiecznie odstawić leki.

# **Objawy alergii**

Charakterystycznym objawem zarówno dla alergicznego nieżytu nosa, alergicznego zapalenia spojówek, jak również alergii skórnych, jest **świąd**. Bąble na skórze swędzą, oczu nie można przestać się trzeć, a tzw. salwy kichania wydają się nie mieć końca. Często to właśnie świąd powoduje, że jesteśmy w stanie odróżnić alergię od innej dolegliwości. Doświadczeni alergicy wiedzą bardzo dobrze, jak wyglądają u nich objawy alergii, natomiast osoby, u których nie rozpoznano wcześniej alergii, powinny skontaktować się z lekarzem w razie wystąpienia niepokojących dolegliwości.

# **Jakie leki stosuje się w alergii?**

Warto się postarać, żeby chociaż w jakimkolwiek stopniu ograniczyć ekspozycję na alergen. Często jednak jest to niemożliwe, dlatego na szczęście mamy pełną gamę leków, które pomagają przetrwać ten ciężki czas. W leczeniu alergii stosowane są różne leki i w różnych postaciach. Podstawę stanowią doustne leki przeciwalergiczne, które różnią się m.in. skutecznością oraz tym, w jakim stopniu powodują senność, co dla wielu pacjentów jest bardzo ważne. Dlatego też większość z tych leków lepiej stosować na noc. Są również leki, które powinno się stosować rano na czczo – na szczęście one powodują senność w najmniejszym stopniu. Poza lekami doustnymi zastosowanie w leczeniu alergii znajdują preparaty miejscowe – do oka, do nosa i na skórę.

# **Jak prawidłowo stosować sterydy donosowe?**

Często obserwuję w aptece, że pacjenci boją się stosować sterydy, czy to w preparatach donosowych, czy w nebulizacji. Prawidłowe stosowanie aerozoli do nosa zmniejsza ryzyko działań niepożądanych i powoduje, że są one bardzo bezpieczne, więc nie trzeba się ich obawiać. Sterydy należy aplikować na czystą śluzówkę, dlatego bardzo ważne jest, aby najpierw dobrze oczyścić nos z zalegającego śluzu np. za pomocą wody morskiej. Przed aplikacją aerozolu ze sterydem bardzo ważne jest również, aby wstrząsnąć butelką, ponieważ zazwyczaj są to zawiesiny, które charakteryzują się opadaniem substancji stałej na dno (tak samo jak woda z mąką). Wstrząśnięcie preparatem spowoduje, że lek równomiernie rozproszy się w rozpuszczalniku i tym samym zostanie podany w odpowiedniej dawce. Następnie można przystąpić do aplikacji leku – w tym celu należy końcówkę aplikatora delikatnie wsunąć do przedsionka nosa i skierować ją na skrzydełko nosa. Dzięki temu lek lepiej działa, a jego stosowanie jest bezpieczniejsze. Stosując jakiekolwiek aerozole do nosa warto pamiętać o tym, aby nie wciągać nadmiernie leku, ponieważ to spowoduje, że nie zadziała on miejscowo w obrębie jamy nosowej i zatok, ale spłynie do gardła i po prostu zostanie połknięty. Nie można zatem poczuć smaku leku podanego donosowo – to świadczy o jego złym podaniu. Sterydy donosowe zawsze ważne są kilka tygodni po otwarciu – o tym też warto pamiętać.

# **Co warto wiedzieć o kroplach do oczu?**

Krople do oczu stosowane w alergii mogą zawierać różne leki. Warto wiedzieć, że jedne z tańszych kropli zawierają substancję należącą do tzw. kromonów – są to krople bardzo bezpieczne i skuteczne, ale zaczynają działać dopiero po kilku dniach, dlatego ich stosowanie należy rozpocząć na ok. tydzień przed spodziewaną ekspozycją na alergen. Krople do oczu również można stosować przez jakiś czas po otwarciu – od kilku tygodni do kilku miesięcy.

Czasem ulgę może już przynieść samo przepłukanie oczu solą fizjologiczną (nastąpi wypłukanie alergenu z powierzchni oczu) oraz nałożenie na powieki chłodnych żelowych okładów.

# **W jaki sposób aplikować sterydy na skórę?**

Maści i kremy ze sterydami działają przeciwzapalnie i przeciwświądowo. Należy je stosować cieniutką warstwą tylko na zmienioną chorobowo skórę.

# **„Wapno na alergię”**

W dalszym ciągu pacjenci proszą w aptece o „wapno na alergię” czyli preparat z wapniem, najczęściej w formie tabletek musujących do rozpuszczania w wodzie lub syropu. Sam preparat z wapniem niestety jednak nie pomoże pozbyć się objawów alergii, można jednak go traktować jako leczenie wspomagające.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | I | | | II | | | III | | | IV | | | V | | | VI | | | VII | | | VIII | | | IX | | | X | | | XI | | | XII | | | Znaczenie kliniczne |
| trawy |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | +++ |
| brzoza |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | +++ |
| bylica |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | +++ |
| leszczyna |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ++ |
| olsza |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | +++ |
| topola |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| dąb |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ++ |
| szczaw |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ++ |
| pokrzywa |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| babka |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| komosa |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| ambrozja |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | +++ |
| *Cladosporium* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| *Alternaria* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | +++ |

http://www.alergen.info.pl/kalendarz\_pylenia\_roslin.php . Aktualizacja: 12.04.2023r.