

[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: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy