

[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

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Fakty na temat alergii, które warto znać!

Alergia niejedno ma imię. Można być uczulonym nie tylko na pyłki drzew czy sierść zwierząt, lecz także na alkohol, a nawet na... słońce! Do tego liczba alergików szybko się zwiększa. Nic zatem dziwnego, że temat alergii wywołuje coraz większe zainteresowanie i rodzi wiele pytań. Poznaj najważniejsze fakty i mity na temat alergii. Czy istnieją „hipoalergiczne” psy? Czy są jakieś drzewa przyjazne dla alergików? Czy pomidor po ugotowaniu też uczuła?

Bardzo konkretnych, popartych aktualną wiedzą medyczną odpowiedzi na te i wiele innych praktycznych pytań dotyczących alergii udziela w wydanej niedawno przez PZWL Wydawnictwo Lekarskie książce „Alergie. Fakty i mity” znany lekarz - dr Łukasz Durajski. W poniższym tekście przytoczymy kilka z nich.

Zacznijmy jednak od przeglądu najważniejszych faktów na temat alergii.

Alergia jest chorobą cywilizacyjną

„W ciągu roku liczba alergików w populacji rośnie o 0,5-2,5 proc. Żadna z chorób cywilizacyjnych nie wykazuje aż takiego tempa wzrostu. Na początku lat 90. XX w. chorych było 15 proc. populacji. Obecnie szacuje się, że w Polsce około 40 proc. społeczeństwa cierpi na alergię, a 25 proc. populacji wymaga w związku z tym opieki lekarskiej. Oznacza to, że nie każdy alergik pozostaje pod stałą opieką lekarza” - pisze Łukasz Durajski.

Jakie są przyczyny tego niepokojącego trendu? Autor książki wymienia kilka istotnych powodów i czynników ryzyka, jak np. rosnące zanieczyszczenie środowiska czy życie w coraz bardziej sterylnych warunkach. Trzeba jednak dodać, że na ryzyko rozwoju alergii u konkretnej osoby bardzo duży wpływ mają także czynniki genetyczne, czyli odziedziczona po przodkach skłonność do alergii (zwiększona podatność na zachorowanie).

„Oszacowano, że gdy tylko jeden z rodziców ma alergię to prawdopodobieństwo jej wystąpienia u dziecka wynosi 20-40 proc., natomiast gdy oboje rodziców cierpi na alergię, to prawdopodobieństwo jej wystąpienia u potomka wzrasta już do 60-80 proc.” - czytamy w książce.

W tym kontekście warto jeszcze dodać, że na ryzyko rozwoju alergii spory wpływ mają też warunki w jakich rozwija się dane dziecko, począwszy już od warunków w życiu płodowym (np. palenie w ciąży, palenie przy dziecku zwiększa to ryzyko). Z kolei czynnikami chroniącymi, czyli zmniejszającymi ryzyko rozwoju alergii u dziecka są m.in.: karmienie piersią do 6. Miesiąca, a także stopniowe wprowadzanie pokarmów stałych do diety dziecka od 6. miesiąca.

„Statystyki pokazują, że alergię występują znacznie rzadziej u dzieci karmionych piersią czy w rodzinach wielodzietnych (w przeciwieństwie do jedynaków)” - podkreśla Łukasz Durajski.

Co to jest alergia (uczulenie)

To nieprawidłowa, nadmierna reakcja układu immunologicznego na różne występujące w środowisku substancje, które nazywamy alergenami. Ze względu na drogę dostania się alergenu do organizmu lub okres występowania alergii dzieli się na kilka kategorii: wziewną, pokarmową, kontaktową, reakcję na jad, reakcję na leki, całoroczną i sezonową.

Co ciekawe, w kontekście profilaktyki, autor książki apeluje do rodziców małych dzieci, aby nie przesadzali z dbaniem o czystość i higienę w domu.

„Podstawowe zasady higieny są zupełnie wystarczające. Używanie na co dzień, bez powodu i bez uzasadnienia płynu do dezynfekcji, gdy wchodzimy do pokoju swego dziecka, jest kompletnie bez sensu. Właściwie w ten sposób robimy mu krzywdę. Nie tworzymy bańki mydlanej, pozwólmy organizmowi nauczyć się funkcjonować w tym środowisku” - przekonuje Łukasz Durajski.

Co najczęściej uczula:

- roztocza kurzu domowego,
- pyłki roślin,
- sierść zwierząt,
- pleśń (zarodniki grzybów),
- białko mleka krowiego,
- ryby,
- białko jaja kurzego,
- orzeszki (zwłaszcza ziemne),
- owoce (zwłaszcza cytrusowe),
- metale (zwłaszcza nikiel, kobalt, chrom),
- perfumy i kosmetyki,
- olejki eteryczne,
- konserwanty,
- niektóre leki (np. przeciwzapalne, antybiotyki),
- formaldehyd (występuje m.in. w lakierach, odzieży, tworzywach sztucznych).

Uwaga: alergia może zabić!

Dr Łukasz Durajski podkreśla w swojej książce, że alergia może doprowadzić do wstrząsu anafilaktycznego, czyli gwałtownej, uogólnionej reakcji organizmu, która może doprowadzić nawet do śmierci. Taki wstrząs może wystąpić już w ciągu kilku sekund od kontaktu z alergenem, lecz zazwyczaj pojawia się w ciągu pół godziny. W takiej sytuacji należy natychmiast wezwać pogotowie! W czasie wstrząsu anafilaktycznego trzeba jak najszybciej podać choremu adrenalinę (w postaci zastrzyku domięśniowego). Zatem wszystkie osoby, które już kiedyś doświadczyły tego stanu powinny mieć zawsze przy sobie adrenalinę - na wszelki wypadek.

Po czym rozpoznać wstrząs anafilaktyczny? Wśród możliwych objawów są m.in.:

- nudności lub wymioty,
- kołatanie serca,
- zawroty głowy,
- duszność i kaszel,
- świszczący oddech,
- ból brzucha,
- nagły spadek ciśnienia,
- ból głowy.

Więcej szczegółowych informacji na temat istotnych zagrożeń związanych z chorobami alergicznymi, jak też dotyczących ich diagnozowania i leczenia znaleźć można w omawianej książce. Znaleźć w niej można jednak również mnóstwo ciekawostek i praktycznych porad, dotyczących życia codziennego alergików. Poniżej przytaczamy kilka przykładów.

Czy alergicy mogą mieć w domu jakieś zwierzęta?

Okazuje się, że są pewne gatunki zwierząt, które w mniejszym stopniu od innych wywołują alergię. Z psów są to m.in. pudel, jamnik, nowofundland, labradoodle, a z kotów przedstawiciele rasy Sfinks czy też koty rosyjskie niebieskie. Ponadto obniżone ryzyko wiąże się też z posiadaniem papugi, czy wreszcie rybek akwariowych. Ale Łukasz Durajski zastrzega, że w praktyce może być z tym bardzo różnie - wszystko zależy bowiem od indywidualnego przypadku. Alergicy powinni więc generalnie

w tej kwestii zachować dużą ostrożność i przestrzegać kilku żelaznych zasad higieny (np. nigdy nie pozwalać na lizanie twarzy przez zwierzątko).

Czy można być uczulonym na alkohol?

Okazuje się, że tak. Najczęściej uczula wino, a najrzadziej czysta wódka. Generalnie im więcej składników zawiera alkohol tym większe ryzyko alergii.

Czy pomidor po ugotowaniu uczula?

Tak, ponieważ część zawartych w nim alergenów (np. globulina) nie zmienia swych właściwości pod wpływem obróbki termicznej.

Czy są jakieś drzewa przyjazne dla alergika?

Na szczęście są. Najmniejszy potencjał alergiczny mają drzewa owocowe, drzewa iglaste, jaśmin, bez, jarzębina, grab i topola.

Czy istnieje alergologia na słońce?

Niestety tak. Konkretnie, reakcję alergiczną wywołuje w tym przypadku promieniowanie UV. Tę jednostkę chorobową nazywa się fachowo fotodermatozą (jej objawem są bardzo swędzące zmiany skórne, np. grudki i pęcherzyki), najczęściej jednak nie dotyka ona twarzy.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29662.html>



27-04-2026

Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



22-04-2026

Rozwiązania Watson-Marlow wspierają

proces produkcyjny Torbay Pharma

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.

Informacje dnia: [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#)
[Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#)
[Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow](#)

[wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#)

Partnerzy