

### [Akceptuje](#)

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 uczula?

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>



23-06-2026

## **Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej**

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

## Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

## Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

## Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

## Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

## [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

## [Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

## [Za mało siedzenia także może szkodzić](#)

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

**Informacje dnia:** [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad](#)

[terapię](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

## **Partnerzy**