

### [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](#)

## Alergia może być dziedziczna?

To FAKT! Nie oznacza to jednak, że każde dziecko, którego rodzice są alergikami, na pewno zachoruje - zwiększa to jednak skłonność do reakcji alergicznych. Podobnie w jest w drugą stronę: zdrowi rodzice nie dają gwarancji, że maluch uniknie alergii.

Każdego roku rośnie liczba osób zmagających się z alergiami. W krajach wysokorozwiniętych jest to już co najmniej 20-30 proc. populacji. Eksperci alarmują, że w ciągu najbliższego dwudziestolecia nawet co drugi Europejczyk będzie cierpieł na jakąś postać alergii.

Szacuje się, że w przypadku, gdy jeden z rodziców jest lub był w dzieciństwie alergikiem, odziedziczenie skłonności do zachorowania wynosi od około 30 do 40 proc. Jeśli problem dotyczy obojga rodziców, prawdopodobieństwo wzrasta do 60-70 proc. Niektóre badania sugerują, że dziecko może odziedziczyć alergię po rodzicu tej samej płci – czyli córka po matce lub syn po ojcu.

Nie oznacza to, że uczulenie nie pojawi się, gdy rodzi się dziecko osób, które nie mają alergii - prawdopodobieństwo wystąpienia tej choroby u ich potomstwa wciąż wynosi kilkanaście procent. Można ją nabyć także w późniejszym życiu, mimo braku problemów alergicznych w okresie dzieciństwa.

Wpływ na pojawienie się reakcji alergicznych mają nie tylko czynniki genetyczne, ale też środowiskowe, jak choćby zanieczyszczenie powietrza czy higiena otoczenia, a to oznacza, że możemy próbować zniwelować skutki choroby.

## **Jak zminimalizować ryzyko alergii?**

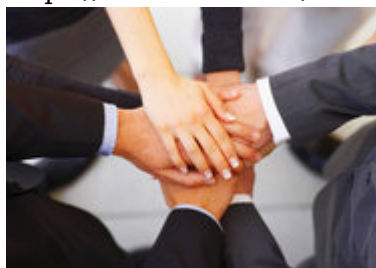
Jest kilka prostych zasad, które warto znać i stosować.

- Jeśli zauważamy u siebie reakcję alergiczną, warto udać się do lekarza i zrobić badania. Dobrze zdiagnozowaną chorobę łatwiej leczyć. Specjalistyczne badania powiedzą nam z czym mamy problem, i czego ewentualnie musimy unikać, aby zmniejszyć dolegliwości.
- Osoby ze stwierdzoną alergią na pyłki i grzyby złagodzą swoje objawy, jeśli będą z wyprzedzeniem znały natężenie alergenów w środowisku. Specjaliści opracowali tzw. kalendarze pylenia roślin, które w wiarygodny sposób wskazują na ich zawartość w powietrzu. Odczytamy z niego, kiedy kwitną rośliny, na które jesteśmy uczuleni, dzięki czemu na czas zdążymy zabezpieczyć się odpowiednimi lekami, będziemy też wiedzieć, jakich miejsc unikać, bo mapy wskazują, w jakich regionach rosną poszczególne gatunki roślin. Uwaga! W tym kontekście szczególną uwagę trzeba przykładac nie tylko do dawek zapisanych leków, ale i dokładnych godzin, w których należy je przyjmować.
- Dobrym pomysłem jest także korzystanie z serwisów informacyjnych lub specjalnych prognoz pogody dla alergików. Znajdziemy tam szereg przydatnych wskazówek, dotyczących np. prędkości i kierunku wiatru, który powoduje migrację alergenów.
- Okularów przeciwsłoneczne nie tylko chronią one przed szkodliwym promieniowaniem UV, ale stanowią też barierę przed pyłkami, dzięki czemu oczy mniej łzawią.
- U niektórych ostrą reakcję alergiczną może wywołać ukąszenie owada - niektórzy muszą ze sobą mieć odpowiednie leki, które należy przyjąć natychmiast po ukąszeniu/użądleniu.
- Dobremu zdrowiu alergika sprzyjają ogólne zasady zdrowego stylu życia, a zatem sprzyjają także regularna aktywność fizyczna i racjonalne odżywianie. Jelita wspomagają bowiem prawidłowe działanie układu trawiennego, chronią przed infekcjami, regulują metabolizm i mają niebagatelny wpływ na odporność.
- Wbrew temu co się mówi, że kobiety w ciąży mogą jeść wszystko, co jest w ciąży dozwolone, powinny jednak ograniczyć produkty wysoko przetworzone, zawierające duże ilości sztucznych dodatków, aromatów i barwników.
- Uczuleni na składniki pokarmów powinni nie tylko wyeliminować żywność je zawierającą, ale ograniczyć też tę z konserwantami: ich układ odpornościowy źle radzi sobie z chemicznymi dodatkami do jedzenia. Tego typu substancje mogą wywoływać reakcje alergiczne.

- Znaczenie dla naszego zdrowia ma czystość powietrza - smog i pyły zawieszone w powietrzu mogą pogłębiać problem alergii i prowadzić do rozwoju astmy. Dlatego alergicy powinni pomyśleć o oczyszczaczu powietrza - dostępne są już takie, które same kontrolują ilość szkodliwych pyłów oraz alergenów w pomieszczeniu
- Higiena otoczenia nie może być przesadna, czyli nie warto przesadzać ze sterylnością - udowodniono, że przesadna dbałość o higienę ma spory wpływ na rozwój alergii w wieku dziecięcym. Układ immunologiczny dziecka funkcjonującego w niemalże sterylnych warunkach sam znajduje sobie wroga, z którym będzie walczyć. Zamiast więc nadmiernie pilnować maluszka i wycierać mu rączki po każdym kontakcie z brudem, powinniśmy pozwolić mu obcować z bakteriami. Oczywiście w granicach rozsądku - nadmiar bakterii też bywa szkodliwy.

Źródło: PTA

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29861.html>



12-05-2026

## [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## [Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## [Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...](#)

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#)

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## [Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## [Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem](#)

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV](#)

[edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Jak rower zmienił świat](#) [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

## **Partnerzy**