

# Kalendarz pylenia

# Jak radzić sobie z alergią na pyłki?



## Unikaj ekspozycji na pyłki

Staraj się ograniczyć czas spędzany na zewnątrz, kiedy poziom pyłków w powietrzu jest wysoki, zwłaszcza w okresach intensywnego zakwitania roślin. Zamknięte okna i klimatyzacja w domu oraz samochodzie mogą zmniejszyć kontakt z alergenami.

## Leki przeciwstaminowe

To środki, które nierzadko dostaniesz bez recepty. Pomagają łagodzić objawy alergii, takie jak kichanie, swędzenie oczu czy nieżyt nosa. Działają przez blokowanie histaminy, substancji wydzielanej przez układ odpornościowy podczas reakcji alergicznej



## Immunoterapia

Polega na stopniowym wprowadzaniu alergenu do organizmu, co ma na celu wytworzenie odporności. Metoda ta jest zazwyczaj stosowana, gdy inne sposoby radzenia sobie z alergią nie są skuteczne.

## Leki sterydowe

Środki przepisywane przez lekarza, które pomagają zredukować stan zapalny wywołany przez reakcję alergiczną. Mogą być podawane w formie inhalacji, tabletek lub zastrzyków.



## Alternatywne terapie

Niektóre osoby z alergią na pyłki szukają ulgi w alternatywnych terapiach, takich jak akupunktura czy homeopatia. Choć ich skuteczność nie jest tak dobrze udokumentowana jak tradycyjnej medycyny, niektórzy pacjenci zgłaszają pozytywne wyniki

# Kalendarz pylenia

## Region I

	zk	styczeń	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Leszczyna	++												
Olśza	+++												
Brzoza	+++												
Topola	+												
Dąb	++												
Trawy	+++												
Babka	+												
Szczaw	++												
Pokrzywa	+												
Komosa	++												
Bylica	+++												
Ambrozja	++												
Cladosporium	++												
Alternaria	+++												

Stężenie pytku niskie duże zk - znaczenie klimatyczne +++ duże ++ umiarkowane + małe

## Region II

	zk	styczeń	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Leszczyna	++												
Olśza	+++												
Brzoza	+++												
Topola	+												
Dąb	++												
Trawy	+++												
Babka	+												
Szczaw	++												
Pokrzywa	+												
Komosa	++												
Bylica	+++												
Ambrozja	++												
Cladosporium	++												
Alternaria	+++												

Stężenie pytku niskie duże zk - znaczenie klimatyczne +++ duże ++ umiarkowane + małe

## Region III

	zk	styczeń	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Leszczyna	++												
Olśza	+++												
Brzoza	+++												
Topola	+												
Dąb	++												
Trawy	+++												
Babka	+												
Szczaw	++												
Pokrzywa	+												
Komosa	++												
Bylica	+++												
Ambrozja	++												
Cladosporium	++												
Alternaria	+++												

Stężenie pytku niskie duże zk - znaczenie klimatyczne +++ duże ++ umiarkowane + małe

## Region IV

	zk	styczeń	luty	marzec	kwiecień	maj	czerwiec	lipiec	sierpień	wrzesień	październik	listopad	grudzień
Leszczyna	++												
Olśza	+++												
Brzoza	+++												
Topola	+												
Dąb	++												
Trawy	+++												
Babka	+												
Szczaw	++												
Pokrzywa	+												
Komosa	++												
Bylica	+++												
Ambrozja	++												
Cladosporium	++												
Alternaria	+++												

Stężenie pytku niskie duże zk - znaczenie klimatyczne +++ duże ++ umiarkowane + małe

# Jakie są objawy alergii na pyłki?

## Kłopoty z oddychaniem

Wynikają one z zapalenia dróg oddechowych. W rezultacie może wystąpić duszność, kichanie, uczucie zatkania nosa, a nawet astma

## Inne objawy ogólne

Alergia na pyłki może powodować takie objawy jak ból głowy, zmęczenie, podrażnienie gardła lub kaszel. U niektórych osób może również pojawić się nieżyt nosa, uczucie drapania w gardle i problemy ze snem.



## Problemy z oczami

Pyłki mogą wywoływać reakcje alergiczne. Objawy to zaczerwienienie, pieczenie, swędzenie, łzawienie i obrzęk powiek. W niektórych przypadkach może wystąpić nieostre widzenie

## Skrajne przypadki

W ekstremalnych przypadkach alergia na pyłki może spowodować **anafilaksję**, którą charakteryzują gwałtowne i potencjalnie śmiertelne reakcje alergiczne. Objawy to trudności w oddychaniu, obrzęk gardła, szybkie bicie serca, a nawet utrata przytomności.

# Kalendarz pylenia

