Informacja prasowa

Warszawa, 28 maja 2020

**Jak oszukać alergię, czyli pyli latem**

**Lato kojarzy się ze słońcem, spacerami i pachnącym świeżością powietrzem. Dla alergików to jeden z najtrudniejszych momentów w roku. Pogoda i długi dzień sprzyjają aktywności na świeżym powietrzu, a to tylko nasila nieprzyjemne objawy uczulenia - świąd, zaczerwienienie czy łzawienie oczu. Jeśli czujesz, że Twoje oko przybiera postawę obronną, sprawdź czy to nie jest alergia.**

**Czy to jest uczulenie na pyłki?**

Latem przyroda jest w pełnym rozkwicie. Alergicy często odczuwają pierwsze symptomy uczulenia już wiosną, gdy wszystko rozkwita. Jednak warto podkreślić, że stężenie pyłków stale ulega zmianie, dlatego uporczywe objawy mogą pojawić się u uczuleniowców nieco później. Swędzenie, pieczenie i łzawienie oczu, uporczywy katar, kichanie czy kaszel - to reakcja obronna organizmu na kontakt z cząsteczką, na którą jest nadwrażliwy. Taki alergen traktowany jest przez nasz układ immunologiczny jak wróg, którego za wszelką cenę należy unicestwić.

**Czerwiec**

Pierwszy letni miesiąc jest chyba najtrudniejszym dla osób, które zmagają się z alergią na pyłki – te pochodzące z pokrzywy i traw osiągają maksimum. Cladosporium oraz Alternaria – zarodniki grzybów – są w tym czasie najbardziej aktywne i pozostaną takie aż do końca lata. Z zimowego uśpienia powracają do życia też zboża – w szczególności żyto i komosa. Szczaw także jest rośliną, której alergeny sięgają zenitu. Pylenie rozpoczyna również czarny bez, a z końcem miesiąca dołącza do niego lipa drobnolistna.

**Lipiec**

W lipcowym powietrzu alergicy odczują wysokie stężenie pyłków bylicy pospolitej. Najmocniej pylą również wszechobecne chwasty. Pyłki lipy dadzą się we znaki osobom na nie wrażliwym. Na wysokim poziomie pozostają także alergeny pokrzywy, komosy i szczawiu. Nie odpuszczają również unoszące się w powietrzu zarodniki grzybów.

**Sierpień**

To miesiąc, w którym do roślin pylących dołącza ambrozja. W tych tygodniach pokrzywa i komosa wciąż bardzo mocno utrudni codzienność alergikom. Osoby uczulone na trawy mogą odetchnąć z ulgą – cząsteczki tych roślin powoli zmniejszają swoje stężenie w powietrzu, tak samo jak babka. Szczaw z końcem sierpnia przestaje produkować pyłki.

**Wrzesień**

Ze względu na chłodniejsze dni dłużej przebywamy w domu i rzadziej wietrzymy pomieszczenia, zatem do listy alergenów dołączają roztocza kurzu domowego. Ostatni letni miesiąc jest także przełomem dla alergików – większość roślin przestaje pylić z końcem września. Jednak do połowy miesiąca trawy, bylica i ambrozja wciąż utrzymają wysokie stężenie pyłków. Zarodniki grzybów Alternaria powoli wyciszają swoją aktywność, natomiast Cladosporium nieustannie pozostaje w pełnym rozkwicie.

**Jak pomóc oczom alergika**

Suche powietrze i wysokie temperatury to idealne warunki do pylenia roślin. Niestety, najczęstszą ich ofiarą są oczy. Warto ochronić je już w pierwszej chwili, gdy odczujemy dyskomfort i zastosować krople do oczu dla alergików z ektoiną. To naturalna substancja, która tworzy tarczę ochronną na powierzchni oka i utrudnia kontakt z alergenem. Ważna jest też zawartość kwasu hialuronowego, który nawilży podrażnione oko. Takie substancje aktywne znajdziesz na przykład w kroplach Ektin. Lato jest trudnym czasem dla uczuleniowców, jednak z kalendarzem pyleń pod ręką i odpowiednią prewencją, przejdziesz przez tę porę roku puszczając alergii oczko.

Źródła:

<http://www.vpvaleant.pl/pl/a/alergia>

<https://www.pta.med.pl/dla-alergikow/kalendarz-pylenia-roslin/>

<https://alergia.pta.med.pl/alergia/przyczyny/>