Informacja prasowa

Warszawa, 8 lipca 2020

**Przyszła mama, a alergia**

**Alergie niosą ze sobą przykre dolegliwości. Odczuwasz swędzenie i łzawienie oczu, masz wodnisty katar lub zmiany skórne? Najprawdopodobniej to uczulenie. W ciąży poradzenie sobie z nieprzyjemnymi objawami jest trudne, ponieważ nie można stosować większości środków farmakologicznych. Zobacz, co może zrobić przyszła mama, by poczuć się lepiej i po jakie wyroby medyczne sięgnąć, by nie zaszkodzić sobie i maluszkowi.**

W ciąży szczególnie dba się o swoje zdrowie, obserwuje zmieniające się ciało i jest się wyczulonym na wszelkie niepokojące sygnały ze strony organizmu. Okazuje się, że aż u co czwartej ciężarnej pojawiają się objawy alergii. Zachodzące zmiany hormonalne sprawiają, że na niektóre substancje, które dotąd nie uczulały, może pojawić się nadwrażliwość. Jeśli kobieta cierpiała na alergię przed zajściem w ciążę dolegliwości mogą się zintensyfikować lub pozostać w uśpieniu. Zawsze jednak należy swój stan zdrowia skonsultować z lekarzem alergologiem, który podejmie decyzję o kontynuacji leczenia lub zmianie terapii antyalergicznej dla bezpieczeństwa mamy i dziecka.

**Potencjalne alergeny**

Burza hormonów sprawia, że ciężko przewidzieć reakcje organizmu na czynniki zewnętrzne, z którymi ma styczność kobieta ciężarna. Dlatego należy z dużą ostrożnością podchodzić do produktów, które potencjalnie mogą wywołać uczulenie. Nie zaleca się na przykład stosowania nowych kosmetyków, lepiej wybierać te już sprawdzone, a najlepiej te dedykowane kobietom w ciąży. Warto także wiedzieć, jakie są najpopularniejsze alergeny, wśród nich wymienić można:

* kurz, roztocza i grzyby,
* sierść zwierząt (zwłaszcza kotów),
* pyłki traw, zbóż i drzew (przede wszystkim brzozy i olchy),
* produkty spożywcze (takie jak owoce morza, cytrusy, orzechy, mleko).

Najczęstszymi symptomami nieprawidłowej reakcji organizmu po kontakcie z substancją uczulającą są: wodnisty katar, pieczenie, swędzenie, łzawienie lub zaczerwienie oczu, wzmożone kichanie, pokrzywka, a nawet kaszel. Może dojść do pomylenia objawów alergii z lekkim przeziębieniem. Zdarza się także, że zmiany hormonalne w ciąży powodują obrzęk śluzówki nosa, jest to fizjologiczna reakcja i nie ma nic wspólnego z uczuleniem. By uniknąć pomyłek zawsze niepokojące dolegliwości najlepiej skonsultować z lekarzem.

**Zapobieganie alergii w ciąży**

Co zrobić, by nie dopuścić do wystąpienia uczulenia? Rada jest jedna, choć w niektórych przypadkach bardzo trudna do zrealizowania. Należy unikać wszelkiej styczności z potencjalnymi alergenami. Skutecznym sposobem na kurz będzie usunięcie z domu dywanów, koców, wykładzin oraz wszelkich przedmiotów, które mogą stać się jego siedliskiem. Jeśli negatywnie reagujemy na sierść zwierząt, chronimy się przed bezpośrednim kontaktem z nimi. Warto zadbać nie tylko o zdrową dietę, ale także o to, by znalazło się w niej, jak najmniej alergizujących produktów. Trzeba też obserwować reakcje, gdy tylko coś wywoła nieprzyjemne dolegliwości, najlepiej od razu wykluczyć to z codziennego menu. Najtrudniej jest unikać alergenów wziewnych. W sezonie pylenia można ograniczać czas spędzony na zewnątrz, wietrzyć mieszkanie jedynie w nocy lub w czasie deszczu, gdy stężenie pyłków jest mniejsze.

To właśnie ten rodzaj alergii występuje najczęściej, powoduje trudności w swobodnym oddychaniu i atakuje oczy, które zaczynają swędzieć i łzawić, co znacznie pogarsza ogólne samopoczucie.

**Łagodzenie objawów**

Co zrobić, gdy symptomów uczulenia nie uda się uniknąć? Gdy pojawiają się pierwsze objawy można sięgnąć po domowe sposoby, by nie dopuścić do ich pogłębienia. Bezpieczna dla kobiet w ciąży będzie sól fizjologiczna i woda morska, które wspomogą w walce z zatkanym nosem. Pomocny może okazać się także nawilżacz i oczyszczacz powietrza, który zwiększy jego wilgotność i ułatwi oddychanie.

Co zrobić, gdy kąciki oczu swędzą i pojawia się nadmierne łzawienie? Jak przynieść sobie natychmiastową ulgę? Po większość farmaceutyków nie można sięgnąć, ze względu na potencjalnie szkodliwe substancje, które mogą mieć negatywny wpływ na rozwój płodu. Należy zwrócić uwagę na skład produktu, powinien być jak najbardziej naturalny i nie zawierać konserwantów. Musi zawierać informację, że jest dozwolony do stosowania u kobiet w ciąży. Te wymagania spełnia Ektin, który jest dostępny bez recepty i może być stosowany przez ciężarne i dzieci, a także u osób ze szczególnie wrażliwymi oczami. Krople te zawierają kwas hialuronowy, który fizjologicznie występuje w organizmie, jest bezpieczny dla zdrowia, a równocześnie znacznie poprawia komfort oczu, dzięki właściwościom nawilżającym. Dodatkowo w tym wyrobie medycznym znajduje się innowacyjna cząsteczka Ectoin®, zmniejszającą stan zapalny i stabilizującą błonę komórkową. Roztwór izotoniczny tworzy na powierzchni oka naturalną tarczę, chroniącą przed szkodliwym wpływem alergenów. Przynosi ulgę, regeneruje spojówkę oraz, jeśli dojdzie do alergicznego zapalenia spojówek, jest wsparciem w procesie leczenia.

Źródła:

-https://www.bausch.com.pl/twoje-oczy/infekcje-i-podraznienia-oka/alergie/

-https://www.bausch.com.pl/produkty/krople-do-oczu/ektin/