**Alergia wiosną? Sprawdź, czy Twoje objawy mogą świadczyć o uczuleniu**

**Wraz z nadejściem ciepłych dni pojawiły się u ciebie dokuczliwe objawy? Katar, kichanie, zaczerwienione, opuchnięte oczy, łzawienie, kaszel, a nawet duszności? Dla wielu osób właśnie z tych powodów wiosna nie jest ulubioną porą roku. To alergicy, których z roku na rok jest coraz więcej. Być może ty również znajdujesz się w tej grupie.**

**Alergia – co to takiego?**

Najprościej ujmując alergia to uczulenie. – *Osoby cierpiące na alergię reagują na występujące w środowisku substancje w sposób nieprawidłowy* – mówi dr Ewa Berlińska, alergolog i dermatolog ze Skin&Smile Berlińska oraz londyńskiej Eva Cure Clinic – *Ich układ immunologiczny, odpowiedzialny za ochronę organizmu przed cząsteczkami mogącymi wpływać na niego negatywnie, odpowiada na te substancje w sposób nadmierny. Innymi słowy: jest na nie nadwrażliwy* – dodaje specjalistka. Objawia się to wieloma nieprzyjemnymi i mogącymi utrudnić codzienne funkcjonowanie symptomami. Zwłaszcza w okresie wiosennym, kiedy budząca się do życia natura wydziela pyłki – alergeny, które są powodem alergii sezonowych.

**Najczęstsze objawy – czy mam alergię?**

Jesteś na spacerze? Uprawiasz aktywność na świeżym powietrzu? A może po prostu przemieszczasz się z domu do pracy i wtedy pojawiają się dokuczliwe dolegliwości? Na odpowiedź organizmu w przypadku alergii nie trzeba czekać długo. – *Bezpośrednia styczność z alergenami wywołuje reakcje* – wyjaśnia dr Berlińska. Najczęściej występującą alergią jest alergiczny nieżyt nosa, czyli tzw. katar sienny. Czym się objawia? M.in. niepohamowanymi seriami kichnięć, wodnistą wydzieliną z nosa, swędzeniem nosa, swędzeniem i łzawieniem oczu. Jeśli wychodząc na świeże powietrze, zaczyna męczyć cię katar, to bardzo możliwe, że cierpisz na alergię sezonową. Zwłaszcza, jeśli objawy dopadają cię, będąc blisko natury. Od wczesnej wiosny do późnej jesieni mogą się one w zależności od okresu aktywności uczulającego alergenu nasilać.

**Jak sobie pomóc?**

Ważną kwestią jest wizyta u lekarza i postawienie trafnej diagnozy. – *Nie zawsze objawy przypominające alergię świadczą właśnie o niej* – mówi dr Berlińska. Dlatego wykonanie testu w gabinecie specjalisty pozwoli wykryć czy jesteśmy na coś uczuleni, a jeśli tak to na co i w jakim stopniu. W zależności od wyników można podjąć właściwe leczenie i przeciwdziałać dolegliwościom. A jak pomóc sobie doraźnie – kiedy objawy przybierają na sile i utrudniają codzienne funkcjonowanie? – *Jeśli wiemy już, co nas uczula, możemy ograniczyć styczność z danym alergenem* – podpowiada specjalistka. Oczywiście w przypadku pyłków drzew, traw, wszelkich roślin, jest to trudne, ale nie niemożliwe. W miarę możliwości w takich przypadkach warto wybierać wieczorowe pory na dłuższe wyjście na świeże powietrze. Wtedy stężenie pyłków w powietrzu jest mniejsze. Podobnie tuż po opadach deszczu, kiedy powietrze jest najczystsze. Warto też unikać długiego przebywania na dworze w czasie upałów. Suche powietrze nie jest sprzymierzeńcem dobrego samopoczucia alergików. W okresie nasilonego pylenia roślin, na których pyłki jesteśmy uczuleni, to pomocne wskazówki. Bardzo istotne może być również śledzenie kalendarza pylenia roślin. W oparciu o jego dane, można postarać się tak zorganizować sobie czas i np. urlop, by wypoczynek na świeżym powietrzu o tej porze roku był również dla alergika przyjemnością.

<http://skin-smile.pl>

<http://www.evacure.co.uk>