

ALERGIE

a pylový kalendář

Co je to alergie?

Obecně lze říci, že alergie je **nepřiměřená reakce imunitního systému na neškodné látky** v okolním prostředí. Imunitní systém tedy reaguje přehnaně na podněty, které pro něj nejsou nijak nebezpečné (pyly, roztoči, zvířecí srst, potraviny a další).

Příznaky alergie?

U každého člověka se příznaky liší nejen ve své podobě, ale také intenzitě. Mezi nejčastější příznaky patří:



vodnatá rýma, zduření nosní sliznice, kýchání



svědění a zalehnutí uší



zarudnutí a svědění očí



ekzém, kopřivka (vyrážka)



suchý kašel, pískání na průduškách, dušnost



bolesti hlavy

Jaké jsou nejčastější alergeny?

Pyly jsou jedním z nejběžnějších alergenů vůbec. Lidé trpí pylovou alergií od jara do podzimu, kdy kvetou rostliny. Jejich pyl se volně přenáší vzduchem. Mezi další významné alergeny patří **roztoče domácího prachu, plísně, zvířata** a některé druhy **potravín**.

Podle doby trvání obtíží lze dělit alergické obtíže na sezónní či celoroční s občasnými příznaky (intermitentní) či příznaky déle trvajících (perzistující).

Alergie v průběhu života

Neléčená alergická onemocnění mají tendenci v průběhu let nabývat na svém rozsahu. Vyrůstá počet klinicky významných alergenů, intenzita i doba přetrvávání příznaků. Bývá tendence ke vzniku různých druhů alergických onemocnění (rýma, zánět spojivek, atopická dermatitida, astma, potravinová alergie).

Jaká je prevence?

Pokud je to možné, vyhýbejte se dráždivým alergenům. Pokud to není možné, uvádíme několik osvědčených typů.

Na **pylové alergie** pomáhá nošení slunečních / dioptrických brýlí, které vás ochrání před zarudnutím očí. Doporučuje se zvýšená hygiena (například častější mytí rukou a vlasů), neboť právě ve vlasech se může pyl jednoduše uchytit. Vyplatí se také měnit často oblečení. Jakmile přijдете domů, rychle se převlečte a poveste oblečení ven, aby vás doma pyl nedráždil. Také můžete používat mořskou vodu na výplachy nosu, aby se alergeny nedržely na nosní sliznici. Větrat je třeba pouze nárazově ráno a večer, v noci pak nepřímo z druhé místnosti.

Pokud trpíte **alergií na plísně**, tak byste měli doma hojně větrat (zejména po sprchování a vaření) a udržovat vlhkost v normě – tedy okolo 30–40 %.

V boji s **alergií na roztoče** a zvířata jsou účinné nanovláknenné lůžkoviny i čističky vzduchu, úklid navlhko nebo vysavače s filtry.

Jak se alergie léčí?

Alergie se podle současných poznatků nedá zcela vyléčit. Pokud trpíte jen mírnými příznaky, lze je korigovat i svépomocí díky úlevovým lékům – **antihistaminikům**. V každém případě je vhodné navštívit lékaře, který pomocí jednoduchého testu odhalí přesné alergeny a doporučí vám vhodnou formu i sílu léčivého přípravku a poradí i s jeho dávkováním. Zavčasu a správně léčená alergická rýma může zabránit vzniku astmatu.

VÍCE
INFORMACÍ
ZDE:



Pylový kalendář

	leden	únor	březen	duben	květen	červen	červenec	srpen	září	říjen	
líška											
											olše
tis											
											břiza
jasan											
											vrba
topol											
											platan
dub											
											borovice
javor											
											habr
buk											
											ořešák
jírovec											
											lípa
pampeliška											
											jitrocel
jílek											
											lipnice
srha											
											psárka
žito											
											pšenice
kukuřice											
											šfovík
merlík											
											kopřiva
chmel											
											pelyněk
ambrosie											

silně alergenní pyl středně alergenní pyl málo alergenní pyl

Výskyt pylu:

ČASNÝ

OBVYKLÝ

POZDŇÍ

Zdroj: REJFÍŘOVÁ, Jana a Jitka HORŇÁKOVÁ. Dlouhodobý pylový kalendář [online]. Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10, 1 [cit. 2023-09-20].
Dostupné z: <https://szu.cz/tema/zivotni-prostredi/ovzdusi/pyly/dlouhodoby-pylovy-kalendar/>

V jaké dny
jste cítili
největší
příznaky
alergie?
POZNAMENEJTE
SI JE:

ALERGIE?
Díky XADOSU zvládneme
i nabitý den!

Neovlivňuje
každodenní
činnost

Rychlý nástup
účinku*

Účinek
24 hodin

Pouze jedna
tableta jednou
denně

XADOS® 20 mg tablety
10 tablet

Xados® 20 mg, 10 tablet se užívá ke zmírnění příznaků alergické rýmy jako je kýchání, svědění v nose, rýma, ucpaný nos a zarudlé nebo slzíci oči. Může se také užívat k léčbě kopřivky. **Pečlivě si přečtěte příbalový leták.** Volně prodejný lék Xados® 20 mg, 10 tablet obsahuje bilastin. K vnitřnímu užití. *1 hodina

www.quixx.cz

QUIXX® soft

nosní sprej, 30 ml

Pomocník při léčbě
alergické rýmy



Pečlivě si přečtěte návod k použití. Quixx® soft je izotonický roztok mořské vody. Obsahuje vodu z oceánu, čištěnou vodu a extrakt z Aloe vera. Zdravotnický prostředek k aplikaci do nosu.
CZ-OTC-01-2023-v02-print Materiál schválen: říjen 2023 Materiál platný do: říjen 2025