

ALERGIE NA PYL

Odstranění alergenů a prevence alergických reakcí (režimová opatření)

Vodnatá rýma, ucpaný nos, kýchání, astmatický kašel a svědění očí. To jsou nejběžnější příznaky pylové alergie, takzvané polinózy. Alergická rýma se nesmí podceňovat a zanedbávat, protože může přerůst v další chronické zdravotní komplikace. Hlavní snahou režimových opatření při alergii na pyl je zajistit **ovzduší bez pylů** přinejmenším v místnostech, kde alergik tráví nejvíce času. Informace o průběhu pylové sezóny najdete na www.proalergiky.cz.



Jak se vyhnout pylům?

Mějte čistý vzduch doma i v zaměstnání

Protipylová síť

V místnostech se můžeme chránit před pyly instalací protipylových sítí do oken.

Domácnost bez pylů

Pyl ulpívá na vlasech a oblečení. Abychom si jej nenosili do ložnice, snažíme se převlékat už v předsíni a tam také venkovní oblečení uchovat. Před spaním bychom se také měli osprchovat a umýt si vlasy. Ze stejných důvodů prádlo nesušíme venku.

Čistička vzduchu

Polévatá pylová zrnka odstraňují také čističky vzduchu. Vhodným doplňkem čističky vzduchu je sprej proti vzdušným alergenům (např. Air Cleanse).

Kvalitní vysavač

Pyl, který se dostane do místností, se usazuje spolu s prachem. Abychom zabránili jeho dalšímu vznesení do ovzduší, odstraňujeme jej pravidelným úklidem – kvalitním vysavačem a stíráním vlhkým hadrem.

Víte, že...



Lidový název „senná rýma“, který se používá i v jiných jazycích, je nepřesný. Za alergické reakce totiž nemůže seno jako takové, ale pylová zrnka trav a jiných rostlin, která se v něm mohou vyskytovat. Různí lidé trpí alergií na pylly různých druhů rostlin, někteří i na více druhů současně.

Produkty pro vás

Produkty doporučené pro redukcii alergických reakcí při alergii na pyl

Čistička vzduchu	● ●
Okenní síť proti pylu	● ●
Vysavač s vysokým stupněm filtrace	● ●
Čistící a prací přípravky proti alergenům	●
Filtrační masky	●

● ● Doporučeno ● Vhodné jako doplněk

- Venku pobýváme pokud možno pouze v dobách, kdy se v ovzduší vyskytuje méně pylu, což je obvykle brzy ráno a po dešti (s výjimkou bouřky, která naopak může alergeny rozvířit).
- V přírodě se nejméně pylu vyskytuje v lese (pozor, na okrajích lesa jej zase bývá více) a u vodních ploch (kde nejsou břehy zarostlé).
- Při procházkách nebo projížďkách na kole si chráníme oči brýlemi.
- Při jízdě autem nevětráme oknem, ale pořídíme si vzduchový filtr.
- Sledujeme v médiích pylové zpravodajství, abychom znali výskyty „svých“ pylů v ovzduší. S předstihem si necháme předepsat potřebné léky. Pokud pozorujeme

alergické příznaky i mimo tuto dobu, sdělíme to svému lékaři.

- Před pylovou „vlnou“ je možné ujet do jiných zeměpisných šířek nebo nadmořských výšek, kde námi nesnášené rostliny kvetou jindy než u nás, anebo v menší míře.
- Zjistíme si, jak námi nesnášené rostliny vypadají, abychom s nimi omylem nepřišli do kontaktu. Při styku s pokožkou by nám mohly vyvolat například kopřivku.
- V kritickém období se vyhýbáme různým dráždivým látkám, které by mohly příznaky zhoršovat – pobyt v zakouřeném nebo prašném prostředí, kontakt s těkavými látkami, čistícími prostředky a dalšími chemikáliemi atd.

Veškeré informace o alergii na pyl najdete na:

ProAlergiky.cz

Specializovaný portál pro alergii, astma a atopický ekzém

- vše o alergiích
- bezplatná odborná poradna
- adresář lékařů a dalších kontaktů pro alergiky
- specializovaný internetový obchod pro alergiky
- podrobné informace o tom, jak předcházet alergickým reakcím

