**Jak zmniejszyć ryzyko alergii?**

**Wiosna kojarzy się zazwyczaj ze słońcem i zielenią. Niestety, nie dla wszystkich czas, w którym przyroda budzi się z zimowego snu, może być ulubioną porą roku. W Polsce już około 8 milionów osób cierpi z powodu alergii, a liczba ta wciąż się powiększa.**

O alergii mówimy w sytuacji, gdy organizm reaguje na naturalne bodźce niczym na zagrożenie. Może to dotyczyć spożywanych owoców, warzyw, wybranych produktów spożywczych, ale w codziennym funkcjonowaniu najbardziej przeszkadzają alergie wziewne, np. na pyłki roślin oraz roztocze kurzu domowego.

Jeśli organizm traktuje np. pyłki drzew lub traw jako sygnał do uruchomienia mechanizmów obronnych, wówczas mogą się pojawić objawy takie jak katar sienny, łzawienie oczu, a także trudności z oddychaniem, prowadzące nawet do ataków astmy.

**Skorzystaj z odczulania**

Jeśli stwierdzimy takie objawy u siebie bądź u naszych dzieci, powinniśmy skoncentrować się na dwóch sprawach. Po pierwsze, warto dążyć do ograniczenia kontaktów z potencjalnymi alergenami. Po drugie, wskazane jest wykonanie testów, aby potwierdzić lub wykluczyć, czego faktycznie dotyczy uczulenie i otrzymać receptę na odpowiednie lekarstwa lub – jeśli to możliwe – przejść proces odczulania.

Immunoterapia polega na systematycznym podawaniu odpowiednich dawek alergenu, co w efekcie powinno uodpornić organizm na to, co wcześniej uznawał za zagrożenie. Niestety, kuracja taka może trwać nawet do 5 lat, a jej efekty nie zawsze są zadowalające.

Poza tym nie na wszystkie alergeny można się odczulić. Najlepsze, wystandaryzowane szczepionki pozwalają zmniejszyć lub wyeliminować alergię na sierść zwierząt, roztocze, pyłki brzozy, olchy, leszczyny, traw, bylicy oraz na jad owadów błonkoskrzydłych. Powiększa się też grupa szczepionek niestandardowych, wciąż jednak istnieje wiele alergenów, na które nie można się odczulić.

**Zapobiegaj i lecz – jednocześnie**

Biorąc pod uwagę, że odczulanie trwa długo i nie zawsze uodparnia w sposób całkowity, osoby z alergią muszą radzić sobie także innymi sposobami. W okresie, gdy pylenie alergizujących roślin nasila się, koniecznością staje się przyjmowanie odpowiednich leków.

Gdy alergia jest silna (np. prowadzi do ataków astmy), terapię należy rozpocząć jeszcze zanim groźne dla nas pyłki pojawią się w powietrzu. W przypadku alergii na pyłki drzew, traw i innych roślin, w okresie pylenia warto oczywiście unikać miejsc, w których rosną określone gatunki. Najlepiej też na bieżąco śledzić kalendarz pyleń, tak aby wiedzieć, jakich zagrożeń unikać w danym okresie. Podstawowym działaniem osób uczulonych (lub w przypadku dzieci – ich rodziców i opiekunów) powinno być bowiem dążenie do maksymalnego ograniczenia kontaktu z alergenami.

W przypadku alergii na kurz, najlepiej byłoby usunąć z domu wszelkie dywany, pluszowe zabawki czy też inne przedmioty, które są szczególnie „lubiane” przez roztocze. Najwięcej alergenów znajduje się zazwyczaj w materacach i pościeli (w jednym łóżku może żyć nawet do 2 milionów mikroorganizmów), dlatego absolutnym minimum powinno być zastosowanie pokrowców lub poszew antyalergicznych, a najlepiej zakup pościeli oraz materaców odpornych na przenikanie kurzu.

**Wykorzystaj pomoc techniki**

Bardziej zaawansowanym sposobem walki z alergenami w domu będzie zastosowanie nawilżacza oraz oczyszczacza powietrza w jednym. Warto przy tym zwrócić uwagę, aby wybrać takie urządzenie, które nie będzie posiadało filtrów węglowych lub innych wymiennych wkładek, na których może gromadzić się kurz i brud.

- Najlepszym rozwiązaniem będzie nawilżacz i oczyszczacz powietrza wyposażony w filtr wodny. Powietrze zasysane do takiego urządzenia przechodzi przez obracające się w wodzie walce – mówi Sylwia Siemienowicz z firmy Venta Polen, będącej dystrybutorem tego typu urządzeń. – Oczyszczacz powietrza wiąże w wodzie pyłki roślin, a także kurz i inne zanieczyszczenia. Następnie oddaje do pomieszczenia „wyprane”, czyste powietrze. Natomiast osady, które opadają na dno pojemnika w oczyszczaczu, można łatwo usunąć za pomocą czystej wody – dodaje.

Oczyszczacz powietrza różni się od zwykłego nawilżacza tym, że zapewnia odpowiednią wilgotność w pomieszczeniu, jednocześnie filtrując powietrze. To duża pomoc szczególnie dla tych osób, które źle reagują na typowe alergeny domowe, takie jak sierść zwierząt i roztocze.

Ale możliwość przebywania w pomieszczeniu wolnym od alergenów ma znaczenie także dla osób uczulonych na pyłki. Dobrze, aby po powrocie do domu ze środowiska, w którym były narażone na alergeny, ich organizmy mogły w końcu odpocząć od zagrożeń. Najlepiej wtedy zamknąć okna i włączyć oczyszczacz taki jak np. Venta.

**Unikaj, gdy tylko możesz**

Pamiętajmy, że podstawowa profilaktyka w przypadku alergii polegać powinna przede wszystkim na unikaniu zagrożeń. Dlatego warto korzystać ze wszystkich możliwości, które pozwolą ograniczyć kontakt z alergenami.

A jeśli naprawdę chcemy się uodpornić, korzystajmy z profesjonalnego odczulania. Niestety, nie istnieje możliwość „zahartowania się” poprzez wdychanie alergizujących substancji. Lekceważenie problemu nie jest sprawą błahą, tak jak nie jest błahostką astma (także ta wywoływana alergią); nieleczona, może zagrażać życiu.

[Venta Polen](http://www.venta-airwasher.pl/)