

## Testy na alergię

Objawy alergii wziewnej nie zawsze są jednoznaczne, dlatego podstawą leczenia jest diagnoza stawiana na podstawie szczegółowego wywiadu z pacjentem oraz wyników testów skórnych i/lub oznaczając stężenie swoistych IgE we krwi.

Testy skórne są szczególnie przydatne przy badaniu uczuleń na alergeny wziewne. Polegają na nałożeniu na skórę badanego roztworu z zawartością alergenu i nakłuciu skóry, tak by nałożony roztwór wszedł w reakcję z tkankami organizmu. Bąbel o średnicy powyżej 3 mm, który może pojawić się w wyniku testu oznacza obecność przeciwciał swoistych dla danego alergenu.



### Gdzie szukać alergologa:

<https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/PrzychodnieSpecjalistyczne>



Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

[pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)

[diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl)

Akademia NFZ



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



Ministerstwo Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

## Alergie wziewne



## Alergie

- W Polsce zwiększa się odsetek osób chorujących na alergię, ponad połowa Polaków może mieć dodatni wynik testu.
- Ok 40% Polaków ma alergię objawową
- Ok 25% osób cierpi na alergiczny nieżyt nosa.
- U ok 10% osób rozwijają się objawy astmy oskrzelowej.

## CZY WIESZ

### Czym jest alergia?

Alergia to nadmierna, nieprawidłowa reakcja układu odpornościowego organizmu na alergeny, które u osób zdrowych nie wywołują żadnych oznak choroby.

Alergia krzyżowa pojawia się, gdy u osoby uczulonej na jeden alergen wystąpią niepożądane objawy po kontakcie z innym alergenem (np. roztocza kurzu domowego → skorupiaki; pyłki traw → arbuz, pomidor).

### Najczęstsze alergeny

Alergia wziewna może być wywołana przez wiele czynników, jednak do najczęstszych alergenów należą:

- pyłki roślin wiatropylnych;
- zarodniki grzybów pleśniowych;
- roztocza kurzu domowego;
- sierść i alergeny zwierząt domowych oraz hodowlanych.

### Objawy alergii

Najbardziej charakterystycznymi objawami alergii wziewnej są:

- nawracający katar, zatknięty nos, kichanie;
- zapalenie spojówek (przekrwione spojówki, łzawiące, niekiedy opuchnięte oczy);
- suchy, męczący kaszel (bez cech ostrej infekcji);
- drapanie w gardle;
- swędzące zmiany skórne;
- nawrotowe infekcje górnych dróg oddechowych;
- bóle głowy, zmęczenie.

U niektórych osób, w przypadku uczulenia krzyżowego, mogą pojawiać się objawy ze strony układu pokarmowego.

**Alergia może wystąpić w każdym wieku.**

## Profilaktyka alergii

Podstawą profilaktyki jest unikanie kontaktu z alergenem. Nie zawsze jest to możliwe, należy jednak znać metody ograniczania stężenia alergenu w otoczeniu chorego.

### Uczulenie na pyłki:

- unikaj spacerów w dni o wysokim stężeniu pyłków, unikaj prac w ogrodzie;
- śpij przy zamkniętych oknach;
- noś okulary przeciwsłoneczne, aby ograniczyć kontakt spojówek z alergenem;
- wykup się po spacerze i zmień ubranie – usuniesz w ten sposób pyłki, które na tobie osiadły;
- nie susz ubrań na dworze;
- unikaj jazdy samochodem przy otwartych oknach, używaj filtrów przeciwpyłowych.

### Uczulenie na pleśń:

- unikaj miejsc i usuwaj z otoczenia rzeczy z widocznym nalotem pleśni, usuń rośliny doniczkowe;
- zapewnij prawidłową wentylację pomieszczeń, utrzymuj w nich niską wilgotność. Unikaj nawilzaczy powietrza;
- unikaj prac w ogrodzie (grabienie liści, koszenie trawy) oraz kontaktu z drewnem (np. do kominka).

### Uczulenie na roztocza:

- utrzymuj w domu temperaturę poniżej 22 st. C, wilgotność pomiędzy 40-45 %, nie stosuj nawilzaczy;
- odkurzaj odkurzaczem z filtrem wysokiej efektywności HEPA;
- regularnie pierz pościel (raz w tygodniu) w temp. powyżej 60 st. C, kołdry i poduszki, co 4-12 tygodni. Na kołdry i poduszki nakładaj pokrowce z tzw. tkanin barierowych (nie przepuszczających alergenów roztoczy, o drobnym splocie);
- unikaj przedmiotów, na których gromadzi się kurz (dywany, zasłony, tapicerowane meble). Unikaj pościeli z pierza i wełny, stosuj materace z gąbki, które można zimą mrozić na dworze a latem suszyć na słońcu;
- często wietrz sypialnie i pościel;
- nie wycieraj kurzu na sucho, stosuj mokre ściereczki. Przy silnej alergii poproś o pomoc przy sprzątananiu lub noś maseczkę ochronną.