

## **ALERGIE I ODPORNOŚĆ – FUNKCJONOWANIE ORGANIZMU W SEZONIE WIOSENNYM**

Wiosna to czas intensywnego obciążenia dla układu odpornościowego, sprzyja zarówno infekcjom, jak i nasileniu objawów alergicznych.

Biorąc pod uwagę, że nawet 30–40% Polaków ma objawy chorób alergicznych, a około 12 milionów osób w Polsce choruje na alergię, mówimy dziś o tzw. epidemii alergii. W strategii walki z objawami choroby i chorobą ważne jest aby poznać w jaki sposób działa nasz system odporności oraz w jaki sposób skutecznie zmniejszać nasilenia objawów chorób alergicznych.

Dlatego pamiętaj, że:

- ❖ Układ odpornościowy to złożony układ obejmujący skórę błony śluzowej oraz różnorodne komórki i substancje chemiczne broniące organizm przed czynnikami zewnętrznymi
- ❖ Choroby alergiczne to schorzenie u podłoża którego leży nadmierna reakcja układu odpornościowego na czynniki występujące w otoczeniu w dużych ilości i potencjalnie niegroźne dla organizmu.
- ❖ Okres wiosenny to czas występowania infekcji przeważnie o podłożu wirusowym
- ❖ Choroby alergiczne okresu wiosennego są związane występowaniem w powietrzu dużej ilości uczulających pyłków drzew i traw
- ❖ Przy uczuleniu na pyłki roślin warto śledzić komunikaty o pyleniach podawane przez OBAS – [www.alergen.info.pl](http://www.alergen.info.pl)
- ❖ Odczulanie jest najskuteczniejszą metodą leczenia alergicznego nieżyty nosa i poprawia rokowanie w leczeniu astmy
- ❖ Stosowanie leków donosowych i wziewnych wymaga znajomości prawidłowej techniki ich przyjmowania
- ❖ Znajomość źródeł alergenów i metod ich unikania może przyczynić się do zmniejszenia nasilenia objawów chorób alergicznych.