

# 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](http://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

Polétavá 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	● ●
Čisticí a prací přípravky proti alergenům	●
Filtrační masky	●

● ● Doporučeno      ● Vhodné jako doplněk

- Nezbytná opatření**
- 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, čisticími 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