



ZDRAVÍ A KRÁSA 29. 04. 2019

Alergie na pyl je zase tady. Máte ji taky? Otestujte se!

Pokud se například před lety zeptala paní učitelka žáků ve škole, kdo z nich má alergii, zvedlo se sotva pár rukou. Dnes je to přesně naopak. Počet...

Kromě slunečních dní s sebou přináší jaro také několik nepříjemností. Jednou z nich je alergie na pyl, která dokáže pořádně znepříjemnit život. Kýchání, slzíci oči či svědění v ústech, to jsou jen některé z projevů, které provází alergiky celým jarem. Jak poznáte, že [alergie na pyl](#) máte právě vy? Podívejte se, jaké jsou nejčastější příznaky.

Klimatické změny i doprava: alergie na pyl a její příčiny

Pokud se například před lety zeptala paní učitelka žáků ve škole, kdo z nich má alergii, zvedlo se sotva pár rukou. Dnes je to přesně naopak. **Počet alergiků se enormně zvyšuje** a jednou z nejčastějších je alergie na pyl. **Velký vliv na její vznik má podle lékařů a vědců doprava a průmysl.** Znečištěné ovzduší totiž oslabuje naši nosní sliznici a dýchací cesty reagují na alergeny mnohem citlivěji než kdy dříve. Stejně tak **přispívají k vyššímu množství alergiků klimatické změny**, v jejichž důsledku trvá pylová sezóna mnohem déle, než tomu bývávalo zvykem. Přečtěte si, jaké jsou [alergie na pyl od A do Z](#) a také [jak alergie na pyl zmírnit](#) přírodní cestou.

Alergie na pyl - příznaky aneb týká se alergie i vás?

Alergie na pyl má jasně rozpoznatelné příznaky, celkem snadno tedy poznáte, zda se s ní potýkáte i vy. Další fází je [návštěva alergologie](#).

Alergie na pyl trápí vaše oči - máte je zarudlé a bolavé

Kromě toho, že jsou oči oknem do duše, mohou signalizovat také alergii na pyl. A jak se to projevuje? **Oči slzí, svědí, jsou oteklé, zarudlé, někdo může mít také pocit cizího tělíska v oku** - tohle všechno patří mezi příznaky alergie na pyl. K tomu všemu se může přidat také nepříjemný **zánět spojivek**. Důležité je, abyste zamezili kontaktu s alergenem, v tomto případě tedy s pylem.

Noste sluneční brýle nebo **oči častěji vyplachujte studenou vodou**. Ulevit vám mohou také oční kapky, které obsahují *antihistaminika* a další látky, jež pomáhají zmírnit zarudnutí očí. Lékaři doporučují těm, kteří trpí alergií a během pylové sezóny se potýkají s výše zmíněnými příznaky, aby nepodceňovali pravidelné oční prohlídky.

Hepčí aneb alergie je tady - kýchání a kašel

I to patří mezi hlavní příznaky alergie na pyl. Pokud **kýcháte 10x-30x jedním sledem**, můžete si být téměř jisti, že ve vašem případě nejde o chřipku, ale o alergii. **Alergeny dráždí naše dolní dýchací cesty** a ty nás poté nutí k tomu, abychom kašlali. Pokud jsou zasaženy i průdušky, **dochází k tzv. dušnosti**.

Během té jsme nuceni k častému zívání, můžeme cítit bolest na hrudi či dokonce mít pocit cizího tělesa v plicích. Někdo má také pocit, že nemůže tzv. **dodechnout, tedy že má nedostatek vzduchu**. Výše zmíněná **dušnost může být signálem začínajícího astmatu**, proto byste neměli váhat a vyhledat co nejdříve lékaře, aby případně astma vyloučil, popř. zahájil léčbu.



Místo nosu vodovod

Teče vám z nosu, jako kdybyste pustili vodovodní kohoutek? Jednou z příčin alergie na pyl může být **alergická rýma**. Sliznice vašeho nosu je podrážděná alergeny a právě to vede ke **zvýšené tvorbě vodnatého hlenu**, tedy rýmě. Alergická rýma s sebou přináší mimo jiné také **svědění a pálení v nose** nebo zhoršuje průchodnost nosu.

Kromě toho, že vás svědí v nose, může vás **svědit také v uších či v krku**. Pokud máte nos ucpaný delší dobu, často to vede k **bolestem hlavy nebo zvýšené únavě**. Kromě výše zmíněného **může dojít také ke krátkodobé ztrátě čichu**. Ke zmírnění těchto příznaků doporučují odborníci **používat sprej s mořskou vodou**, vincentku, omezit větrání v bytě či dlouhé procházky v přírodě.

Objevit se může i vyrážka

Pokud patříte mezi citlivější jedince, alergie se u vás může projevit také v podobě **vyrážky, ekzému a dalších kožních problémů**. Vyrážka se objevuje nejčastěji na hlavě nebo v podkoleních a loketních jamkách. K těmto příznakům **budete mít sklony zejména tehdy, pokud jste jako děti trpěli atopickým ekzémem**.

Pozor na deprese

Podle odborníků právě **alergie na pyl zhoršuje náladu** i těm, kteří jinak depresemi netrpí. Pokud u vás lékaři diagnostikovali deprese, je možné, že v době, kdy budete zápasit s alergií na pyl, se **mohou zhoršit i vaše deprese.**

A co vy alergie na pyl? Trápí vás? A jakými příznaky trpíte vy?