

## Odróżniamy alergię od przeziębienia

Oslabienie, łzawienie, pieczenie oczu, katar i kolejna seria kichnięć. Zastanawiasz się, czy to następne przeziębienie. W końcu okres jest ku temu sprzyjający. Jednak wcale to nie musi być to, co znasz. Zanim sięgniesz po kolejną dawkę leków dowiedz się więcej na temat chorób cywilizacyjnych. Diagnoza może Cię zaskoczyć – a jeśli to alergia?

### Analizuj

Nam, zwykłym śmiertelnikom, trudno odróżnić normalny katar towarzyszący przeziębieniu od alergicznego nieżytu nosa. W obu przypadkach objawy są podobne: bóle głowy, zatka nos i nierzadko płynna wydzielina z niego, a także gorsze samopoczucie. Warto zastanowić się i dokładnie przeanalizować symptomy, aby niepotrzebnie nie sięgać po kolejne dawki leków na przeziębienie. Długotrwały nieżyt nosa może być oznaką alergii na grzyby, pleśnie i roztocza, które nadmiernie rozmnażają się w okresie grzewczym.

Podwyższona temperatura ciała niejednokrotnie występuje przy przeziębieniu, natomiast nie towarzyszy nieżytowi alergicznemu. Wydzielina z nosa, na początku intensywna, zmienia swoją konsystencję na gęstszą, po kilku (zwykle siedmiu) dniach zanika. Alergiczny katar ma postać wodnistego śluzu i taką konsystencję zachowuje tak długo, jak mamy styczność z alergenem. Jeśli oczy pieką, swędzą, a nawet łzawią (nie doświadczysz tego przy przeziębieniu), masz ataki kichania, które powracają seria za serią, to możesz już raczej być pewnym, że to alergia. Obserwuj objawy - jeśli kichanie nasila się w konkretnych miejscach lub podobnych sytuacjach, sprawdź, co może je powodować. W okresie grzewczym szczególnie nie sprzyjają Ci zamknięte, ogrzewane i niewietrzone pomieszczenia. W powietrzu takich pomieszczeń znajduje się całe bogactwo alergenów.

Człowiek wdycha około 500 litrów powietrza na godzinę. W zamkniętym pomieszczeniu cząstki alergizujące, w tym: naskórek, roztocza, zarodniki grzybów i pleśni stanowią ok. 90% wszystkich cząstek zawieszonych w powietrzu. Podczas oddechu zanieczyszczenia te dostają się do naszego układu oddechowego i wywołują objawy alergiczne. Kichanie i nasilona wydzielina z nosa to mechanizmy obronne naszego organizmu przed tymi zanieczyszczeniami.

**Zobacz więcej:** Dlaczego coraz więcej ludzi choruje na alergię?

[http://www.jaallergik.pl/dlaczego-coraz-wiecej-ludzi-choruje-na-alergie\\_porady-tresc\\_70.html](http://www.jaallergik.pl/dlaczego-coraz-wiecej-ludzi-choruje-na-alergie_porady-tresc_70.html)

## Działaj

Aby nie narazić się na tego typu oznaki, które uprzykrzają nasze normalne funkcjonowanie, unikaj miejsc, w których ograniczony jest dostęp świeżego powietrza. Zdajemy sobie sprawę, że to niełatwe. Przecież pracujemy w nowoczesnych budynkach, zaopatrzonych w klimatyzacje (nierzadko zanieczyszczone i zagrzybione) i nie zawsze możemy otworzyć okna. W takich przypadkach często ratujemy się specjalnymi lekami, które ułatwią nam życie z grzybami i roztocami. Specjalne tabletki zawierające substancję o nazwie pseudoefedryna, działają bezpośrednio na receptory zlokalizowane w błonie śluzowej dróg oddechowych. Zwąężają naczynia krwionośne, co prowadzi do obkurczenia obrzękniętych błon śluzowych nosa. Po kilkunastu bądź kilkudziesięciu minutach można cieszyć się drożnym nosem, ale niestety nadal kosztem naszego zdrowia, bo przyjmując lek wprowadziliśmy do organizmu środki chemiczne, które nie pozostają obojętne dla organizmu. Oprócz stosowania leków postaraj się jak najczęściej wietrzyć pomieszczenia, w których przebywasz. Jednak i z tym warto uważać, gdyż można złapać przeziębienie. Z pomocą coraz częściej przychodzi nam nowoczesna technologia. Powstały już urządzenia, które oczyszczają powietrze dbając o jego jakość w kilku najważniejszych aspektach: czystość, stan jonów, wilgotność, zapach. Takie urządzenia po włączeniu zasysają powietrze i wypuszczają je pozbawione alergenów, szkodliwych cząsteczek, dymu i nieprzyjemnych zapachów, a jeśli ich działanie jest oparte na wodnym separatorze to również zmieniają jony ujemne na dodatnie i optymalizują wilgotność.

Ewa Kuchta

Redakcja portalu [www.jaallergik.pl](http://www.jaallergik.pl)

Artykuł zamieszczony w ramach akcji „Nie daj się alergii”. Przygotowano na podstawie informacji z serwisu [claritineactive.pl](http://claritineactive.pl) oraz [powermed.pl](http://powermed.pl)

Więcej na temat akcji: [www.jaallergik.pl/akcja\\_strona\\_101.html](http://www.jaallergik.pl/akcja_strona_101.html)