



Proljeće je zakucalo na vrata i s time najavilo prve proletne alergije, koje su počeli osjećati oni osjetljiviji alergičari. Počinje curenje nosa, kihanje, suzenje očiju i začepljenost nosa. Uz nos mogu biti zahvaćeni i drugi organi kao što su ždrijelo, pluća, koža, a u sinusima se proizvode veće količine sluzi. Alergičari najjače simptome imaju za vrijeme sunčanih i vjetrovitih dana, kada je koncentracija peludi u zraku velika. Za vrijeme vlažnih i kišovitih dana, alergičari mnogo lakše podnose simptome, pa čak nekima i nestaju.

Riječ alergija grčkog je podrijetla i znači pretjerana reakcija. Ta reakcija nastaje kada tijelo nenormalno reagira na inače neopasne tvari npr. pelud, prašinu, neke namirnice, lijekove, životinjsko krzno, perje, boje, dim, biljke, plijesan, kemijska zagađenja pa čak i izmet žohara i životinja. Alergijske reakcije su često nasljedna pojava i osobe čiji je jedan roditelj alergičar, imaju 50% šanse da i one razviju osjetljivost, a ako su oba dva roditelja alergičari šanse da i dijete postane alergičar rastu na 75%.

### **Prehlada ili alergija?**

Simptome alergije ponekad je nemoguće razlikovati od simptoma prehlade, pa zbog toga mnogi ljudi niti nisu svjesni o čemu se zapravo radi. Standardni simptomi alergije na pelud najčešće se ne razlikuju od hunjavica različitog intenziteta.

Simptomi su:

1. Konjuktivitis (upala oka) – upaljene oči koje peku, svrbe i suze
2. Rinitis (nos) - začepljenost i curenje iz nosa, svrbež, iritacija, nedostatak njuha, nekontrolirano i često kihanje
3. Upala grla – iritacija, bol, pečenje, kašalj

Alergija može uzrokovati i pojavu astme. Tu je i kontaktni dermatitis, zatim različite iritacije kože, te problemi s probavom. Uz simptome prehlade dolazi glavobolja, razdražljivost, loša koncentracija, otežano disanje, pa čak i gušenje.

### Kako spriječiti simptome?

Najsigurniji način da provjerite jeste li alergični je obaviti laboratorijske pretrage. Prema opisanim simptomima liječnik specijalist će vam napraviti imunološko testiranje, odnosno određivanje ukupne količine [IgE protutijela](#), čime se provjerava alergijska osnova bolesti. Na temelju toga se radi određivanje tvari na koje ste alergični, te se poduzimaju određene mjere i prepisuje terapija.

Za ublažavanje ili pak sprečavanje alergijske reakcije kao terapija daju se [antihistaminici](#), vazokonstriktori i kortikosteroidi, no oni se moraju početi uzimati prije pojave simptoma. Tu je naravno mogućnost i [hiposenzibilizacije](#) (imunoterapije) injekcijama koja traje nekoliko godina. Kada se pak simptomi jave, antihistaminici mogu pomoći, no njihovo djelovanje ovisi osobe do osobe. Osim toga postoje i sprejevi za zaštitu sluznice nosa od djelovanja alergena i dekongestivi.

Koncentracija peludi najviša na proljeće te rano ljeto, kada se priroda budi, odnosno kada biljke počinju cvasti. Pelud može po vjetru putovati i stotinama kilometara daleko, tako da nitko nije zaštićen. Zato se alergičarima preporuča što manje boravka na otvorenom za vrijeme sezone cvatnje. Najbolje je da borave u klimatiziranim prostorima, a neka prozračuju prostorije što je manje moguće.

### Kako ublažiti alergiju prehranom?



[www.zdravobudj.hr](http://www.zdravobudj.hr)