

Marzec oznacza objawy alergiczne u 30% Polaków

16 marca 2025

Aż 30 proc. mieszkańców Polski zareaguje w marcu objawami alergii na pyłki m.in. brzozy, olchy i leszczyny – wynika z rozmowy PAP z alergologiem dr. Piotrem Dąbrowieckim. Alergików wspomaga Instytut Ochrony Środowiska PIB, który przygotowuje czterodniowe prognozy pylenia roślin.

Pyłki brzozy i olchy należą do najczęściej występujących alergenów w Polsce. Na marzec przypada również okres pylenia leszczyny. Alergie na pyłki drzew dotkną na wiosnę znaczną część mieszkańców Polski – poinformował PAP dr hab. n.med. Piotr Dąbrowiecki, członek zarządu głównego Polskiego Towarzystwa Alergologicznego z Kliniki chorób Wewnętrznych Infekcyjnych i Alergologii WIM.

„Okolo 40 proc. mieszkańców Polski to osoby z dodatnimi testami, czyli takie, które mogą potencjalnie zareagować na wiosenne pyłki olchy, leszczyny, czy brzozy. Osób z potwierdzoną alergią mamy w Polsce aż 30 proc. Są to osoby, które po wyjściu na zewnątrz mają objawy alergicznego nieżytu nosa i zapalenia spojówek oczu” – powiedział alergolog.

Pylenie brzozy rozpoczyna się zazwyczaj pod koniec marca i trwa do początku maja, ale największe stężenie alergenów brzozy przypada na drugą połowę kwietnia. Olcha pyli najczęściej od lutego do połowy kwietnia. Przez okres lutego i marca pyli również leszczyna. Intensywność oraz czas obecności pyłków roślin alergennych w powietrzu zależy bezpośrednio od czynników pogodowych, zwłaszcza temperatury powietrza.

„W momencie, kiedy mamy pylenie leszczyny lub olchy, po wyjściu na zewnątrz osoby uczulone mają takie objawy jak świąd oka, uczucie piasku pod powiekami, ale też objawy ze strony nosa, czyli kichanie, takie salwy kichania, pojawia się

wodnisty katar, ale również ściekanie wydzieliny po tylnej ścianie gardła, które daje uczucie chrypki, pokasływania, może być też obrzęk błony śluzowej nosa, czyli nos się kompletnie zatyka. U osób bardzo wrażliwych, kiedy ten pyłek dojdzie do dolnych dróg oddechowych, mogą być objawy takie jak kaszel, świsty duszności, czyli pełnoobjawowa astma alergiczna” – zaznaczył lekarz.

Alergolog podkreślił także, że do załagodzenia objawów konieczne jest leczenie, które wiele osób zaniedbuje. „Alergia nie znika, ona wróci na wiosnę, jeśli jesteśmy uczuleni na pyłki drzew. Osoby uczulone powinny przyjąć leki antyhistaminowe dostępne w formie tabletki, czy w formie kropli do oczu, można zastosować steryd donosowy, także w formie OTC, który jest dostępny w ramach opieki farmaceutycznej w aptece. Ale najlepszą metodą zapobiegania i leczenia alergii wziewnej jest immunoterapia swoista, czyli tak zwane odczulanie. Pacjent, który już wie, że jest uczulony na pyłek drzew i ma wykonane testy, powinien już po zakończonym sezonie, czyli od września 2025 roku, zgłosić się do alergologa i przyjąć szczepionkę odczulającą. W tym momencie wiosna 2026 będzie najszcześniejszym okresem w jego życiu, bo u połowy chorych dochodzi do całkowitej remisji objawów, a u większości – do znacznej ich remisji” – powiedział lekarz.

Instytut Ochrony Środowiska Państwowy Instytut Badawczy przygotowuje prognozy pylenia roślin na 96 godziny (4 dni), które można śledzić na stronie <https://ios.edu.pl/alergeny/>.

Ministerstwo Zdrowia w przypadku objawów alergii zaleca ponadto, oprócz konsultacji lekarskiej, ograniczenie ekspozycji na pyłki, w tym m.in. noszenie okularów przeciwsłonecznych, zmianę odzieży po powrocie do domu, czy wietrzenie pomieszczeń po deszczu, gdy stężenie alergenów w powietrzu jest mniejsze.

Autorstwo: PAP

Źródło: NaukawPolsce.pl