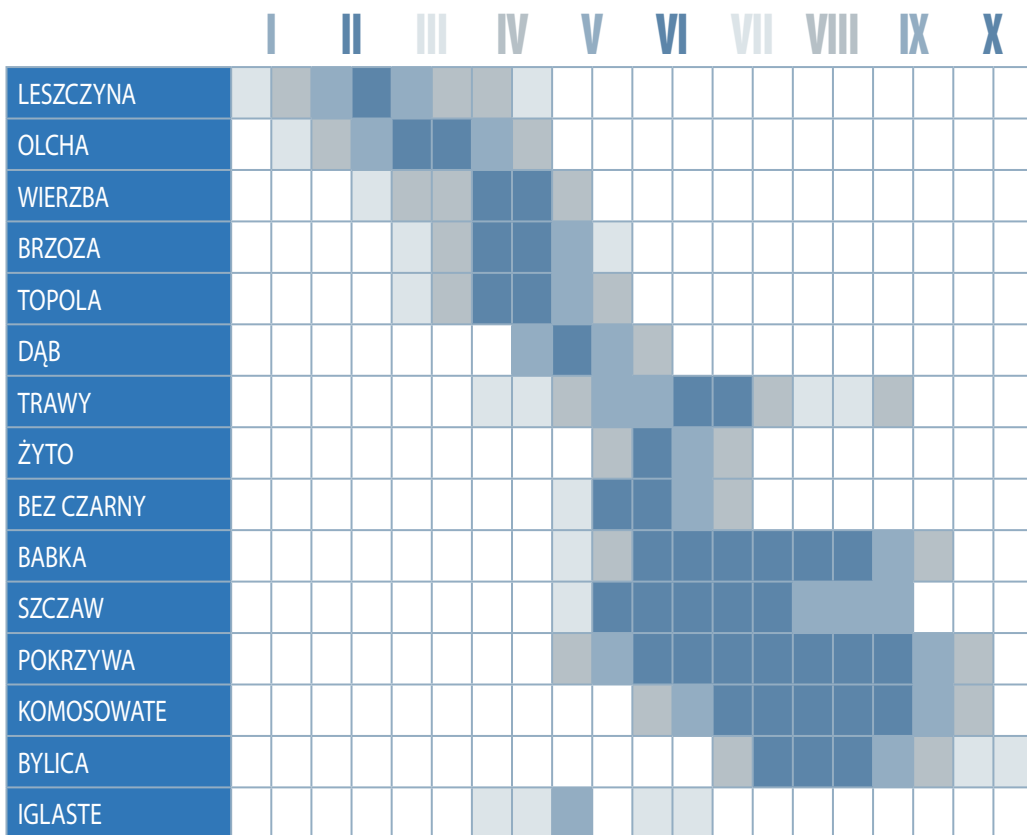


# Sprawdź, kiedy pyłą

Wydaje się nam, że rośliny stanowią dla nas zagrożenie tylko późną wiosną i latem – nic bardziej mylnego! W Polsce pylenie trwa niemal cały rok, oczywiście z różnym natężeniem: już w styczniu do akcji szykują się leszczyna i olcha, w lutym obecność ich zarodników w powietrzu jest naprawdę bardzo wysoka. Latem najczęściej jest „fruwających” zarodników traw i zbóż, które

powodują objawy uczulenia aż u 80% alergików cierpiących na katar sienny. Jesień to czas pyleń chwastów. Jeśli alergica wzięwna na pyłki roślin to Twój problem, zapoznaj się z kalendarzem pylenia, słuchaj komunikatów o pyleniu roślin w radiu i TV, sprawdź je na stronie internetowej <http://www.alergen.info.pl/> i nie daj się zaskoczyć uczulającym pyłkom!

## KALENDARZ PYLEŃ – STĘŻENIE PYŁKÓW W POWIETRZU PODCZAS KOLEJNYCH MIESIĘCY



■ bardzo duże stężenie   ■ duże stężenie   ■ średnie stężenie   ■ małe stężenie

Najbardziej „zjadłe” pyłki to:

- pyłki traw
- bylica
- brzoza
- babka
- leszczyna
- olcha

tego niezbędne jest śledzenie raportów na temat pylenia, komunikatów w prognozach pogody. Kalendarz pyleń, który przygotowaliśmy, też może się przydać. W okresie, gdy uczulających nas związków jest najwięcej, starajmy się przebywać na dworze jak najkrócej. Po powrocie do domu zawsze zmieniamy ubranie i bierzmy prysznic – pozbedziemy się uczulających cząstek, które na osiadły na naszych włosach i ubraniu. W okresie największego pylenia można też zawiesić w oknach wilgotne firanki z grubo tkanego materiału – zatrzymają znaczną część uczulających cząsteczek znajdujących się w powietrzu.

Bardzo ważne jest nie tylko wyeliminowanie dolegliwości, ale także zapobieganie ich powikłaniom, np. w przypadku kataru i ciągłego obrzęku błony śluzowej nosa udrożnienie go i umożliwienie odpływania wydzieliny z zatok przynosowych (zbyt długie zaleganie wydzieliny może spowodować zapalenie zatok). Trzeba pamiętać o tym, by jak najczęściej oczyszczać nos, wydmuchując wydzielinę w jednorazową chusteczkę – pomocne bywa wcześniejsze przepłukiwanie nozdrzy roztworem soli fizjologicznej lub morskiej (np. w spreju), by usunąć nadmiar śluzu, oczyścić śluzówkę i jednocześnie zmniejszyć dolegliwości związane z zatkaniem nosa. Warto wypróbować także doustne środki na katar, które zmniejszają przekrwienie i obrzęk podrażnionej błony śluzowej, łagodzą jej stan zapalny, co ułatwia oddychanie i eliminuje zarówno wodnisty katar, jak i uczucie zatkanego nosa. Przestrzeganie pewnych zasad, które pozwolą na ograniczenie kontaktu z alergenami, i systematyczne stosowanie wskazanych leków sprawi, że tegoroczną wiosnę i my, alergicy, powitamy z ogromną radością!

# ALERGIA?

Wytchnienie przyniesie  
**Sudafed®**,  
który łagodzi objawy alergii  
(katar, zatknięty nos).



Tabletki powlekane. Jedna tabletkę zawiera 60 mg pseudoefedryny chlorowodoru (Pseudoephedryni hydrochloridum). Wskazania do stosowania: Preparat Sudafed stosuje się w objawowym leczeniu zapalenia błony śluzowej nosa i zatok przynosowych w przebiegu przeziębienia, grypy, alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa. Preparat przeznaczony jest dla dorosłych i dzieci w wieku powyżej 12 lat. Przeciwwskazania: u pacjentów z nadwrażliwością na pseudoefedrynę lub na którąkolwiek substancję pomocniczą; u pacjentów z ciężkim nadciśnieniem tętniczym lub z ciężką chorobą wieńcową; u pacjentów, którzy przyjmują lub przyjmowali przez ostatnie dwa tygodnie leki z grupy inhibitorów monoaminooksydazy; u pacjentów przyjmujących furazolidon. Podmiot odpowiedzialny: McNeil Products Limited, C/O Johnson & Johnson Limited, Foundation Park, Roxborough Way, Maidenhead, Berkshire SL6 3UG, Wielka Brytania. SUD/02/09/05

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.