

Al·lèrgia primaveral o Rino-conjuntivitis al·lèrgica

Si pateixes episodis freqüents d'esternuts, mocs aquosos, picor al nas o als ulls, o ulls irritats i plorosos, és molt probable que no es tracti d'un refredat, sinó d'una reacció al·lèrgica.

Aquesta situació et pot passar especialment quan arriba la primavera perquè hi ha més pol·len (**al·lèrgia primaveral**). Es tracta d'una reacció quan el pol·len entra en contacte amb el nas o els ulls, que inflama la mucosa i et provoca aquestes molèsties.

A d'altres els passa tot l'any, en relació amb la pols o el pèl dels animals. Els **canvis de temperatura** també poden causar aquestes reaccions, però llavors no són una al·lèrgia.

Els **pòl·lens** que poden causar més al·lèrgies són els de graminies (totes les herbes, els cereals, les canyes, etc.), i també l'olivera, parietària, plataners, xiprer o pi.

És molt freqüent i afecta la teva qualitat de vida, perquè interfereix amb la feina o amb les activitats en general, o limita que puguis sortir a passejar, etc.

Com es diagnostica?

Sobretot per les molèsties que presentes. L'estudi de l'al·lèrgia se sol completar amb proves cutànies i anàlisi de sang.

Com ho puc tractar?

● El primer és que intentis evitar o reduir el contacte amb la causa de l'al·lèrgia.

● Després fes rentats nasals amb sèrum fisiològic o solucions salines. Aquestes t'eliminaran la pols i el pol·len que hi pugui haver i et disminuiran molt les molèsties.

● Si cal, utilitza col·liris o gotes pel nas amb cortisona, o



pren antihistamínics en pastilla, segons t'indiqui la metgessa.

● I, a vegades, amb vacunes.

Com puc intentar evitar el contacte amb el pol·len?

Consulta els nivells de pol·len a Catalunya. [Punt d'informació aerobiològica](#).

Els dies que hi ha més pol·len:

- Ventila la casa poca estona i tanca les finestres la resta del dia
- No estenguis la roba a l'exterior.
- Tanca finestres del cotxe quan viatgis
- Evita utilitzar la moto o la bicicleta
- Evita estar massa estona a l'aire lliure, i sobretot a les hores de la sortida o la posta de sol, o els dies secs i amb vent.
- Si n'hi ha molt i has de sortir, pots posar-te una mascareta i ulleres de sol.
- Evita les zones on hi ha plantes que et produeixen al·lèrgia.
- No hi tallis la gespa, ni escombris terrasses.

I a casa, puc fer-hi alguna cosa?

- Evita edredons o coixins de ploma.
- Neteja la pols amb un drap humit.
- Millor passa l'aspirador, i no escombris.
- Evita les coses on s'acumula pols, com catifes, mantes de llana i ninos de peluix.

I puc fer alguna cosa més preventiva?

- Beu prou aigua per mantenir les mucoses hidratades.
- Evita altres irritants, com el fum del tabac.

I què he de fer amb les mascotes?

Si tens al·lèrgia, has d'evitar tenir animals a casa, tant gossos, com gats, com ocells. Si no és possible, evita tocar-los i no deixis que entrin als dormitoris.