

# Alergia de primăvară sau rinoconjunctivita alergică

Dacă suferiți de episoade frecvente de strănut, secreții nazale apoase, mâncărime la nivelul nasului sau al ochilor ori ochi iritați și lăcrimoși, este foarte probabil să nu fie vorba despre o răceală, ci despre o reacție alergică.

Această situație poate apărea mai ales odată cu venirea primăverii, deoarece există mai mult polen (**alergie de primăvară**). Este vorba despre o reacție care se produce atunci când polenul intră în contact cu nasul sau cu ochii, inflamează mucoasa și provoacă aceste neplăceri.

La alte persoane, apare pe tot parcursul anului și are legătură cu praful sau cu părul animalelor. Schimbările de temperatură

pot provoca, de asemenea, aceste reacții, însă în acest caz nu este vorba despre o alergie.

Polenurile care pot provoca cele mai multe alergii sunt cele ale gramineelor (toate ierburile, cerealele, trestiele etc.), precum și cele ale măslinului, parietariei, platanilor, chiparosului sau pinului.

Este foarte frecventă și ne afectează calitatea vieții, deoarece interferează cu munca sau cu activitățile în general ori ne limitează posibilitatea de a ieși la plimbare etc.

## Cum se diagnostichează?

În principal, pe baza simptomelor pe care le prezentăm. Investigarea alergiei este de obicei completată cu teste cutanate și cu analize de sânge.

## Cum o putem trata?

- În primul rând, trebuie să încercăm să evităm sau să reducem contactul cu cauza alergiei.

- Apoi, să efectuăm spălături nazale cu ser fiziologic sau cu soluții saline. Acestea vor elimina praful și polenul existente și vor reduce mult neplăcerile.

- Dacă este necesar, putem să utilizăm picături oftalmice sau picături



nazale cu cortizon ori să luă, antihistaminice sub formă de comprimate, în funcție de indicațiilor medicului.

- Și, uneori, cu vaccinuri.

## Cum putem încerca să evităm contactul cu polenul?

Consultați nivelurile de polen din Catalonia.  
[Punct de informare aerobiologică.](#)

În zilele în care este mai mult polen:

- Aerisiți locuința pentru puțin timp și țineți ferestrele închise în restul zilei.
- Nu uscați rufe în exterior.
- Țineți geamurile mașinii închise atunci când călătoriți.
- Evitați să folosiți motocicleta sau bicicleta.
- Evitați să petreceți prea mult timp în aer liber, mai ales la orele răsăritului sau apusului ori în zilele uscate și cu vânt.
- Dacă este mult polen și trebuie să ieșiți, puteți să purtați o mască și ochelari de soare.
- Evitați zonele în care există plante care să vă provoace alergie.
- Nu tăiați iarba și nu măturați terasele.

## Și acasă, putem face ceva?

- Evitați pilotele sau pernele din pene.
- Ștergeți praful cu o cârpă umedă.
- Este mai bine să folosiți aspiratorul și să nu măturați.
- Evitați obiectele pe care se acumulează praful, cum ar fi covoarele, păturile din lână și jucăriile de pluș.

## Și mai putem face ceva pentru a o preveni?

- Beți suficientă apă pentru a menține mucoasele hidratate.
- Evitați alți iritanți, precum fumul de tutun.

## Și ce trebuie să facem în privința animalelor de companie?

Dacă aveți alergie, trebuie să evitați să țineți animale în casă, fie că este vorba de câini, de pisici sau de păsări. Dacă acest lucru nu este posibil, evitați să le atingeți și nu le permiteți să intre în dormitoare.

**Autorii:** Ionuț Chiriac și Eva Roca

**Revizia științifică:** Grupul de lucru pentru alergii din cadrul a CAMFiC

**Revizia editorială:** Grupul de educație sanitară din cadrul a CAMFiC

**Traducere:** Quasar Serveis d'Imatge

Puteți găsi mai multe informații pe pagina noastră web: [www.camfic.cat](http://www.camfic.cat)