

ZASADY PROFILAKTYKI U OSÓB UCZULONYCH NA PYŁKI



1



Śpij przy zamkniętych oknach.

2



Unikaj spacerów w dni o wysokim stężeniu pyłków.

3



Noś okulary przeciwsłoneczne maksymalnie zabudowane, aby ograniczyć kontakt spojówek z alergenami.

4



Unikaj prac w ogrodzie, trawa powinna być skoszona przed wytworzeniem się kwiatostanów.

5



Unikaj jazdy samochodem przy otwartych oknach, załóż filtr przeciwpyłkowy.

6



Po spacerze zmień ubranie i wykup się, aby usunąć osadzone ziarna pyłku, zostaw ubranie poza sypialnią, nie susz ubrań po praniu na dworze.

Ponad połowa osób uczulonych na pyłki roślin ma **objawy zespołu jamy ustnej**, czyli podrażnienia śluzówek **po spożyciu pokarmów reagujących krzyżowo**. Chorzy uczuleni na pyłki brzozy zazwyczaj nie mogą jeść jabłek, owoców pestkowych, kiwi, surowej marchewki czy selera.

