

# Alergie

Zalecenia dla pacjenta w przypadku dolegliwości związanych z **alergicznym nieżytem nosa, alergicznym zapaleniem spojówek, pokrzywką**

Autorka: mgr farm. Magdalena Taperek

\_\_\_\_\_

imię i nazwisko pacjenta

- Pojawienie się takich objawów (bardzo często sezonowo) jak: wyciek wodnistej wydzieliny z nosa, kichanie, świądu nosa, łzawienia oczu, duszności, pokrzywki na skórze pod wpływem czynnika zewnętrznego może wskazywać na alergię.
- Jeżeli objawy utrudniają codzienne funkcjonowanie, należy udać się do lekarza w celu ustalenia przyczyny dolegliwości i podjęcia właściwego leczenia.
- Należy przyjmować leki zgodnie z zaleceniami lekarza.
- W ramach profilaktyki należy unikać alergenów oraz sytuacji narażających na kontakt z nimi.
- W przypadku alergii na roztocza zaleca się częste wietrzenie pomieszczeń, częstą zmianę pościeli i pranie jej w 60°C, usunięcie rzeczy gromadzących kurz np. zasłony, dywany, pufy. Zaleca się odkurzanie na mokro lub z filtrem HEPA.
- W przypadku alergii na pyłki zaleca się śledzenie kalendarza pyleń i unikanie miejsc pylenia (lasy, łąki). Niewskazane jest suszenie ubrań na zewnątrz. Po spacerze należy wziąć prysznic i zmienić ubranie, aby pozbyć się alergenów ze skóry.
- Jeżeli pojawiają się objawy takie jak: duszność, świszczący oddech, chrypka, kaszel, zaczerwienie skóry z pokrzywką, nudności, wymioty, biegunka, czasami zawroty głowy, należy wezwać pogotowie ratunkowe lub jak najszybciej udać się na SOR, gdyż może to być reakcja anafilaktyczna.
- W przypadku wystąpienia wcześniejszych reakcji anafilaktycznych lub astmy o ciężkim bądź umiarkowanym przebiegu z jednoczesną alergią pokarmową, należy zawsze mieć przy sobie ampułko-strzykawkę z adrenaliną.
- W przypadku alergii pokarmowej zaleca się wyeliminowanie z diety produktów powodujących uczulenie. Ponadto zaleca się samodzielne przygotowywanie posiłków, należy unikać potraw gotowych o nieokreślonym składzie.
- Zaleca się rzucenie palenia.
- Zaleca się przemywanie oczu solą fizjologiczną oraz nosa solą fizjologiczną bądź hipertonicznymi czy izotonicznymi roztworami wody morskiej w celu łagodzenia objawów alergii.
- Należy płukać jamę ustną wodą po każdorazowym zastosowaniu glikokortykosteroidów wziewnych w celu uniknięcia rozwoju grzybicy w jamie ustnej i gardle.
- Nie zaleca się przyjmowania wapnia i kwercetyny jako dodatkowej suplementacji przy alergii ze względu na brak danych potwierdzających ich skuteczność.
- W przypadku ciężkich w przebiegu alergii na jad owadów, astmy oskrzelowej, alergicznego nieżytu nosa czy zapalenia spojówek należy rozważyć zastosowanie odczulania.

## ZALECENIA FARMACEUTY

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_