

Jak radzić sobie z alergiami? Wywiad z alergologiem - Natalią Blachą

Miasto

15.04.2026 g. 12:02



Kalendarzowa wiosna nadeszła, a wielu z nas brakuje energii, jesteśmy ospali i zmęczeni. Jak sobie poradzić z przesileniem wiosennym oraz alergią i czy da się tego uniknąć - zapytaliśmy eksperta, lekarkę z Centrum Zdrowia w Opolu - panią Natalię Blachę.



- Często mówimy, że to „przesilenie wiosenne” - czy rzeczywiście, z punktu widzenia medycyny, możemy mówić o takim zjawisku?

- Jest takie zjawisko jak przesilenie wiosenne. Pacjenci często skarżą się na obniżony nastrój, ogólne zmęczenie. Przyczyn takiego stanu upatrujemy w wielu czynnikach - jak zmniejszone nasłonecznienie w porze zimowej, obniżony poziom witaminy D, niedobory dietetyczne, jesteśmy też zmęczeni po przebytych w okresie jesienno-zimowym infekcjach grypowych.

- Czy do nadejścia wiosny możemy się przygotować, by po zimie po prostu dobrze się czuć?

- Przez cały rok powinniśmy o sobie dbać - zapobiegamy zachorowaniom na ostre infekcje - podnosimy odporność, szczepimy się, dbamy o zbilansowaną dietę, o to, żeby dostarczać sobie przez cały rok wszystkie makro i mikroelementy - w tej chwili w sklepach spożywczych, nawet w okresie zimowym są dostępne produkty, warzywa i owoce, które są w stanie nam to zapewnić. Suplementujemy także niezbędne mikroelementy w postaci witaminy D. Staramy się też nadmiernie nie izolować - niepogoda sprzyja temu, by pozostawać w czterech ścianach, zwłaszcza zimna aura to bariera do wyjścia dla starszych osób, jednak powinniśmy spędzać czas z innymi, poza domem.

- Czy objawy przesilenia wiosennego jesteśmy w stanie pomylić z czymś innym? Zachorowaliśmy na coś poważniejszego, ale to bagatelizujemy.

- Jeśli widzimy, że objawy się przedłużają, trwają dłużej niż 2 tygodnie, a ich nasilenie jest większe, niż było w poprzednich sezonach, to wtedy na pewno powinniśmy się skontaktować z lekarzem. Być może to czas, żeby wykonać badanie profilaktyczne.

- Wiosna to trudny czas, zwłaszcza dla alergików. Czy alergiom możemy zapobiegać lub się przed nimi uchronić?

- Nie mamy wpływu na to, co krąży w powietrzu - zanieczyszczenia powietrza w środowisku miejskim, a także naturalne alergeny w postaci pyłących drzew - jesteśmy na nie wszyscy narażeni, czy tego chcemy, czy nie. Możemy jednak skupić się na pielęgnacji dróg oddechowych. Chodzi o dbałość o to właśnie, jakim powietrzem oddychamy. Starajmy się jak najczęściej przybywać na zewnątrz w otoczeniu natury, wychodźmy codziennie na spacer - oczywiście najlepiej gdzieś do parku, a nie przy głównej drodze. Oczyszczajmy drogi oddechowe w postaci na przykład wykonywanych inhalacji bądź nebulizacji górnych dróg oddechowych. Warto również wziąć szybki prysznic po powrocie z dworu, co pomaga oczyścić skórę z alergenów zawieszonych na naszej odzieży, czy włosach. I oczywiście leki - te, które stosujemy przy alergicznym nieżycie nosa to przede wszystkim leki doustne, donosowe, a także dospojówkowe, które bardzo dobrze łagodzą wszystkie dolegliwości.

- Jeżeli jesteśmy alergikami, to najczęściej od dziecka. Czy możemy w jakiś sposób dziecko zabezpieczyć, aby w przyszłości nie musiało mierzyć się z alergiami?

- Trudno dzisiaj formułować takie zalecenia. Widzimy, że alergii w każdym pokoleniu jest coraz więcej. Są one o większym nasileniu, niż to było w poprzednich sezonach. Pochodzenie tego zjawiska jest wieloczynnikowe i ma wiele wspólnego z naszym obecnym stylem życia, narażeniem na wiele zanieczyszczeń, z którymi musimy się kontaktować, a także z nadmierną higienizacją taką codzienną. Niestety niewiele możemy zrobić, aby zapobiec tej alergii. Jeśli natomiast widzimy, że objawy alergii się pojawiają, powinniśmy zdecydowanie nawet łagodne dolegliwości od samego początku leczyć, ponieważ istnieje zjawisko marszu alergicznego, gdzie nieleczone,

łagodne objawy alergii z czasem postępują i rozwijają się w kierunku astmy oskrzelowej.

- Na co powinniśmy zwrócić uwagę, jakie objawy wskazują na to, że mamy do czynienia z alergią?

- Objawy alergii w postaci alergicznego nieżytu nosa to przede wszystkim wodnisty katar, świąd oczu, świąd nosa, kichanie salwami. Przestrzegamy jednak pacjentów, którzy już doskonale znają te dolegliwości, by jednak być czujnym, bo czasami można się pomylić, jeśli chodzi o występujące dolegliwości - szczególnie boimy się dolegliwości jednostronnych: jednostronny obrzęk oka, zapalenie spojówki bądź jednostronny katar, niedrożność nosa - powinny nas skłonić do wizyty u lekarza.

Rozmawiała: **Daria Strąk**

Dane kontaktowe

[Wydział Promocji](#)

Tagi

Alergie

Opole i kropka