

Alergie na pyl

Jak se vyhnout alergizujícím pylům

••• Protipylová síť do okna

V pylové sezoně ve venkovním vzduchu poletuje velké množství pylu. Aby vám ho do místnosti pronikalo co nejméně, je ideální větrat přes protipylovou síť, kterou na sezonu nainstalujete do okna, jímž nejčastěji větráte.

••• Nenosit pylu do pokoje

Pyl ulpívá na vlasech a oblečení. Abyste si jej nenosili do ložnice, snažte se převlékat už v předsíni a tam také venkovní oblečení uchovat. Před spaním byste se měli osprchovat a umýt si vlasy. Ze stejných důvodů prádlo v kritickém období nesušte venku.

••• Čištění vzduchu

Pylová zrnka alergizujících rostlin jsou lehká a dlouho se drží ve vzduchu. Z něj je velmi snadno a rychle odstraníte pomocí čističky vzduchu. Vhodným

doplňkem čističky vzduchu je sprej proti vzdušným alergenům (např. Air Cleanse).

••• Pečlivý úklid

Pyl, který se dostane do místností, se usazuje spolu s prachem. Abyste zabránili jeho dalšímu vznesení do ovzduší, odstraňujte jej pravidelným úklidem – vysáváním vysavačem s kvalitní filtrací a stíráním vlhkým hadrem.

••• Další vhodná opatření

→ **Příprava na pylovou sezonu:** Sledujte pylové zpravodajství, abyste znali výskyty „svých“ pylů v ovzduší. S předstihem si nechte předepsat potřebné léky.

→ **Správné načasování vycházky:** Venku pobývejte pokud možno pouze v dobách, kdy se v ovzduší vyskytuje méně pylu, což je obvykle brzy ráno a po dešti (s výjimkou bouřky, která naopak může alergeny rozvířit).

→ **Správná volba míst:** V přírodě se nejméně pylu vyskytuje uprostřed lesa a u vodních ploch s holými břehy. Před pylovou „vlnou“ je možné ujet do jiných zeměpisných šířek nebo nadmořských výšek, kde vámi nesnášené rostliny kvetou jindy než u nás, anebo v menší míře.

→ **Ochrana obličeje:** Při procházkách, projíždkách na kole nebo cestách veřejnou dopravou s otevřenými okny si chraňte dýchací cesty filtrační polo-maskou (respirátorem) a oči brýlemi.

→ **Zavřená okna v autě:** Při jízdě autem nevětrejte oknem, ale vzduchotechnikou, jejíž běžnou součástí je pylový filtr.

→ **Seznámení se s nepřítelem:** Zjistěte si, jak vámi nesnášené rostliny vypadají, abyste s nimi omylem nepřišli do kontaktu. Při styku s pokožkou by vám mohly vyvolat vyrážku.

Co je pyl a jak se projevuje alergie na něj

Pylová „zrnka“ jsou rozmnožovací částičky všech kvetoucích rostlin. Obsahují bílkoviny, na které může u člověka vzniknout alergická přecitlivělost. Jejimi nejběžnějšími příznaky jsou vodnatá rýma, ucpaný nos, kýchání, astmatický kašel a svědění očí. Tyto příznaky se typicky objevují jen v určitých obdobích roku. Informace o průběhu pylové sezóny a další podrobnosti o pylech najdete na ProAlergiky.cz.

Alergická rýma se nesmí podceňovat a zanedbávat, protože může přerůst v chronické zdravotní komplikace.

Produkty, které pomáhají

Produktová skupina	Důležitost
Čističky vzduchu	★★★
Sítě proti pylu	★★★
Vysavače s vysokým stupněm filtrace	★★
Přípravky na odstranění alergenů	★★
Filtrační masky	★★



Jak vybírat produkty doporučované při alergii na pyl

••• Čističky vzduchu

Čistička ze vzduchu odstraňuje různé druhy škodlivých a obtěžujících nečistot. Kvůli různým typům účinně pohlcují nejen pyl, spory plísní nebo zvířecí alergeny, ale samozřejmě i běžný prach nebo také zbytky cigaretového kouře. Toho nejčastěji dosahují pomocí HEPA filtru, který zachytí 99,9 % všech pevných částic rozptýlených ve vzduchu. Většina čističek je také vybavena uhlíkovým filtrem, který absorbuje toxické či zápachající plyny a výpary, a také nějakým druhem ionizátoru, který zvyšuje účinnost čištění.

Výkon čističky: Alergeny nesmějí dostat čas vyvolat alergickou reakci. Správná čistička pro alergika by proto měla být schopna za jednu hodinu pročistit alespoň čtyřnásobek objemu vzduchu v místnosti:

$\text{plocha podlahy (m}^2\text{)} \times \text{výška stropu (m)} \times 4 =$
minimální potřebný vzduchový výkon (m³/h)

Účinnost filtrace: Procento zachycených částic alergenů se musí blížit stove bez ohledu na používaný systém filtrace.

Nízká hlučnost: Zajímejte se především o hlučnost čističky při nejnižším výkonu ventilátoru, protože právě na tento výkon čistička většinu dne poběží. Neměla by přesahovat 30 dB, což odpovídá slabému šumu. To je důležité zejména pro čističku určenou do ložnice.

Automatický provoz: Moderní přístroje jsou vybaveny prachovým senzorem, který sleduje koncentraci alergenů ve vzduchu. Přizpůsobují svůj výkon aktuálnímu znečištění vzduchu.

Cena a životnost příslušenství: Do většiny čističek je potřeba občas koupit nový filtr. Zjistěte si, kolik stojí a jak dlouho vydrží ve vašich podmínkách.



Instalace protipylové sítě do okna

••• Okenní sítě proti pylu

Protipylové sítě jsou velmi podobné běžným sítím proti hmyzu, avšak mají daleko hustější strukturu. Díky tomu jsou schopny zachytit až 90 procent pylových zrnků. Zároveň je zajištěna i ochrana před hmyzem. Síť je většinou možné instalovat bez narušení okenního rámu (systém suchých zipů nebo nosných rámečků).

Účinnost filtrace: Výrobce nebo prodejce by měl prokázat filtrační schopnosti sítě pomocí výsledků nezávislého testu nebo certifikátu.

Velikost: Síť se vyrábějí ve více rozměrech. Větší síť je možné nůžkami snadno upravit na rozměr okna.

Životnost: Zajímejte se o to, kolik let můžete síť používat, aniž by ztrácela svou funkčnost. Dražší a odolnější tkané sítě se obvykle po skončení sezony dají vyprat a uložit na další rok.

••• Přípravky na odstraňování alergenů

Speciální přípravky jsou schopné neutralizovat alergeny usazené v kobercích, čalounění, matracích, přehozech, pelíšcích domácích mazlíčků a dalších textilních předmětech, případně alergeny poletující ve vzduchu. Existují jako spreje, přísady na praní nebo dokonce roztoky pro ošetřování srsti zvířat.

Bezpečnost složení: Na likvidaci alergenů byste měli vybírat přípravky, které budou neškodné jak pro lidi, tak pro zvířata. Neměly by pokud možno obsahovat agresivní těkavé látky, které by mohly dráždit citlivější dýchací cesty alergika

či astmatika. Nejbezpečnější bývají odstraňovače alergenů na přírodní bázi.

Účel použití: Volte takové přípravky, které odpovídají druhu odstraňovaných alergenů. Konkrétně na pylové alergeny je vhodná kombinace spreje do vzduchu a přísady na praní.

Sprej proti vzdušným alergenům Air Cleanse



••• Nenechte se napálit

V obchodech je možné pod označením „čistička vzduchu“ najít velmi různorodé přístroje, mezi kterými jsou velké rozdíly v účinnosti. Alergik by se proto neměl nechat nalákat na podezřele nízkou cenu ani oblíbené tvrzení prodejce „vhodná pro alergiky“. Měl by být spíše náročným zákazníkem a zajímat se o to, jak rychle a jak důkladně dokáže nabízená čistička odstraňovat alergeny. Ve specializovaných obchodech mu personál s výběrem odborně poradí.

ProAlergiky

Dopřejte si kvalitnější život s alergií, astmatem nebo atopickým ekzémem

- srozumitelné rady, jak zvládnout život s alergií
- recepty bez lepku, vajec nebo mléka
- specializovaný internetový obchod
- bezplatná odborná poradna

info@proalergiky.cz
541 212 450

proalergiky.cz