

Peľová sezóna a alergie: čo pomáha a na čo nezabúdať

10.4.2026 - | Fakultná nemocnica s poliklinikou Žilina

Alergie patria medzi najčastejšie zdravotné ťažkosti súčasnosti a postihujú čoraz viac ľudí všetkých vekových kategórií. Významnú skupinu tvoria inhalačné alergie. Prejavujú sa najmä opakovaným kýchaním, upchatým nosom, výtokom z nosa, svrbením očí alebo dýchacími ťažkosťami, ktoré môžu výrazne ovplyvniť kvalitu každodenného života.

Aktuálne sa začala peľová sezóna stromov. Ak ste doteraz neboli vyšetrení alergológom, prinášame vám niekoľko odporúčaní od odborníka z detskej imuno-alergologickej ambulancie oddelenia pediatrie MUDr. Daniela Lúčaníka.

Obmedzenie kontaktu s alergénmi:

Správne vetranie - vetrajte najmä ráno pri východe slnka, počas dňa sa vetraniu radšej vyhnite,

Čistička vzduchu - pomôže vytvoriť takmer bezprašné a nízkoalergénové prostredie v domácnosti,

Oblečenie a hygiena - po príchode z vonkajšieho prostredia sa prezlečte, osprchujte sa a umyte si vlasy,

Pranie - počas peľovej sezóny nesaňte oblečenie vonku,

Vysávanie - ideálne je používať vysávač s HEPA filtrom,

Slnečné okuliare - pomáhajú obmedziť kontakt očí s peľom,

Solné spreje/výplach nosa - pomáhajú vyplaviť alergény z nosovej dutiny,

Obmedzenie pobytu vonku - najmä počas slnečných a veterných dní.

Lieky - voľnopredajné: tabletky, očné kvapky a spreje do nosa.

Voľnopredajné lieky je potrebné užívať podľa návodu a neprekračovať odporúčané dávkovanie.

Užitočný môže byť aj kvercetín (quercetín), prírodné antihistaminikum. Ak liečba nie je dostatočne účinná, kontaktujte svojho všeobecného lekára, ktorý vám môže predpísať silnejšie antihistaminiká alebo účinnejšiu lokálnu liečbu. V prípade potreby liečby u detí sa taktiež obráťte na svojho lekára.

Veríme, že peľovú sezónu zvládnete aj vďaka týmto radám oveľa ľahšie. Prečo je však dobré vyhľadať alergológa? Voľnopredajné lieky pomáhajú predovšetkým zmiernovať príznaky. Alergológ však môže nasadiť aj špecifickú liečbu - alergénovú imunoterapiu. Pri nej sa dlhodobo podávajú malé dávky alergénu, aby si naň organizmus postupne zvykol. Je to jediná liečba, ktorá môže viesť až k úplnému vymiznutiu alergie.

<https://www.fnspza.sk/aktualne/1218-pelova-sezona-a-alergie-co-pomaha-a-na-co-nezabudat>