

Wiosna w pełni – jak chronić się przed sezonowymi zagrożeniami?

Wiosna to czas, kiedy przyroda odżywa, a wraz z nią pojawiają się liczne okazje do spędzania czasu na świeżym powietrzu. Niestety, to także okres, w którym mogą pojawić się zagrożenia zdrowotne, mogące zakłócić radość z nadejścia cieplejszych dni. Na co szczególnie warto zwrócić uwagę i jakie sprawdzone metody prewencyjne pomogą uniknąć nieprzyjemnych dolegliwości?

Wiosenne zagrożenia zdrowotne

Wiosną **rośnie stężenie pyłków roślin**, co może powodować nasilenie objawów alergii u osób uczulonych. Wraz z cieplejszymi dniami wzrasta również intensywność **promieniowania UV**, które bez odpowiedniej ochrony może prowadzić do poparzeń słonecznych, a w dłuższym czasie – do uszkodzeń skóry. Dodatkowo, wiosną **zwiększa się aktywność kleszczy**, szczególnie w parkach, lasach i innych terenach zielonych. Ukąszenia tych pasożytów mogą być nie tylko nieprzyjemne, ale także niebezpieczne, ponieważ kleszcze przenoszą choroby, takie jak **borelioza** czy **kleszczowe zapalenie mózgu**. Dlatego tak istotne jest, aby osoby spędzające czas na świeżym powietrzu stosowały odpowiednie środki ochrony.

Prewencja alergii

Chociaż wcześniej nie doświadczałeś objawów alergii, wzrost stężenia pyłków może spowodować ich pojawienie się u osób wrażliwych.

Jak temu zapobiec?

- Należy regularnie **sprawdzać prognozy pylenia**, które informują o stężeniu alergenów w powietrzu. W dniach o wysokim poziomie pyłków warto ograniczyć czas spędzany na zewnątrz, zwłaszcza w godzinach, gdy stężenie jest najwyższe.
- Stosowanie leków przeciwhistaminowych **zgodnie z zaleceniami lekarza** może pomóc w zapobieganiu objawom alergii.
- Dobrym rozwiązaniem jest **instalacja filtrów powietrza** w domach oraz **regularne pranie odzieży**, która mogła zebrać pyłki podczas spacerów.

- Osoby z przewlekłymi alergiami powinny skonsultować się z alergologiem, który dobierze odpowiednią terapię i zaleci suplementy wspomagające odporność.

Jeśli mimo prewencji wystąpią objawy alergii, ważna jest szybka reakcja, np. zażycie leku przeciwhistaminowego lub **konsultacja z lekarzem**.

Zapobieganie ukąszeniom kleszczy

- Wraz z cieplejszymi dniami kleszcze stają się bardziej aktywne, a ich ukąszenia mogą prowadzić do **groźnych chorób**. Jak skutecznie się chronić?
- Kluczowy jest **odpowiedni ubiór** – podczas spacerów po terenach zielonych warto założyć długie spodnie, koszule z długimi rękawami oraz buty zakrywające kostki.
- Należy także stosować **preparaty odstraszające owady**, których skuteczność potwierdzają badania naukowe.
- Po powrocie z miejsc, w których mogą występować kleszcze, należy **dokładnie sprawdzić ciało**, szczególnie miejsca trudno dostępne, takie jak pachy, zgięcia łokci czy okolice kolan.

Postępowanie po ukąszeniu

Jeśli kleszcz zostanie wykryty, należy użyć precyzyjnej pęsety, chwytając pasożyta jak najbliżej skóry i usuwając go równomiernym ruchem. Ważne, **by usunąć całego kleszcza, ponieważ pozostawione fragmenty mogą powodować infekcje**. Po usunięciu kleszcza miejsce ukąszenia należy oczyścić alkoholem lub roztworem antyseptycznym, by zminimalizować ryzyko zakażenia. Dobrze jest również zanotować datę i miejsce ukąszenia, co pomoże lekarzowi w ocenie sytuacji, jeśli wystąpią późniejsze objawy. Jeśli po kilku dniach pojawiają się symptomy, takie jak rozszerzająca się wysypka, gorączka, bóle stawów czy inne niepokojące objawy, konieczna jest szybka konsultacja medyczna.

Zabezpieczenie przed promieniowaniem UV

Intensywne promieniowanie UV, które jest najsilniejsze w godzinach popołudniowych, stanowi poważne zagrożenie dla skóry wiosną. Jak chronić się przed oparzeniami i długotrwałymi uszkodzeniami skóry?

- Ważne jest, aby regularnie nakładać kremy z filtrem o wysokim SPF,, które tworzą barierę ochronną przed szkodliwym działaniem promieniowania. Warto aplikować krem **co najmniej 20 minut przed wyjściem na zewnątrz i ponownie co dwie godziny**, zwłaszcza po intensywnej aktywności fizycznej lub kontakcie z wodą.
- Dodatkowo, należy nosić lekką, ale zakrywającą ciało odzież, jak koszule z długimi rękawami, kapelusze oraz okulary przeciwsłoneczne, które chronią oczy przed UV.
- Warto także unikać bezpośredniego kontaktu ze słońcem w godzinach, gdy **promieniowanie jest najintensywniejsze – zazwyczaj między 11:00 a 15:00.**

Postępowanie przy poparzeniu słonecznym

W przypadku poparzenia słonecznego ważna jest szybka reakcja, która złagodzi objawy i zapobiegnie dalszym uszkodzeniom skóry. Należy jak najszybciej udać się w chłodne miejsce, z dala od słońca. Chłodne, wilgotne okłady na poparzone miejsca będą pomocne. Zaleca się również stosowanie preparatów z **aloesem lub pantenolem**, które łagodzą podrażnienia. Jeśli pojawią się pęcherze lub nasili się ból, konieczna jest konsultacja z lekarzem, który może zalecić leki przeciwbólowe lub przeciwzapalne. Warto pamiętać o **zwiększonej podaży wody, aby zapobiec odwodnieniu**, które często występuje przy poparzeniach.

Podsumowanie

Wiosna oferuje wiele okazji do spędzania czasu na świeżym powietrzu, ale warto pamiętać o zagrożeniach, które się z nią wiążą. Należy uwzględnić zwiększoną aktywność kleszczy, silniejsze promieniowanie UV oraz ryzyko alergii. Dzięki odpowiedniej profilaktyce i edukacji możesz w pełni korzystać z wiosny, nie martwiąc się o swoje zdrowie.

Autor: Nikola Dawidowska

Źródła:

<https://www.gov.pl/web/gis/kleszcze--powazne-zagrozenie-dla-naszego-zdrowia>

<https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/poradnik-pacjenta-oparzenia-sloneczne-kiedy-slonce-szkodzi,8451.html>

<https://www.gov.pl/web/psse-police/sezon-pylenia--najwazniejsze-informacje-dla-osob-cierpiacych-na-alergie>