



# L'ALLERGIA DI PRIMAVERA

FEDERCHIMICA  
ASSOSALUTE  
Associazione nazionale farmaci di automedicazione

Semplicemente  
SALUTE

## Etimologia

“Allergia” è un vocabolo di derivazione greca e significa “**reagire in modo diverso**”. L’allergia è una risposta “anomala” dell’organismo al contatto con sostanze estranee, i cosiddetti allergeni: l’organismo reagisce rilasciando alcune sostanze, tra cui l’istamina, responsabili dei sintomi.

## Quali sono i tipi di allergia



- da **INALAZIONE**
- da **INGESTIONE**
- da **PUNTURA di insetti**
- da **CONTATTO**

## I SINTOMI

- **PRURITO**
- **CONGESTIONE NASALE**
- **STARNUTI**
- **RINORREA**  
(gocciolamento nasale)
- **CONGIUNTIVITE**
- **LACRIMAZIONE E OCCHI LUCIDI**
- **PRURITO OCULARE**
- **TOSSE**

## I RIMEDI

maggiori info su

[semplicementesalute.it](http://semplicementesalute.it)



### Antistaminici e antiallergici per uso topico

In forma di spray o colliri sono usati per il trattamento di riniti e congiuntiviti allergiche stagionali.

### Corticosteroidi per uso topico

In forma di spray per il trattamento di riniti stagionali.

### Antistaminici orali

Trattamento sintomatico di breve durata

dei sintomi allergici come prurito, riniti e congiuntiviti allergiche stagionali con rinorrea, prurito nasale e/o oculare, starnutazione e lacrimazione.

### Decongestionanti nasali e vasocostrittori

Decongestionanti per il trattamento di riniti, raffreddore, sinusiti.

Sono disponibili in spray nasali o come colliri decongestionanti in caso di congiuntivite.

# I CONSIGLI

## Come sopravvivere alla stagione primaverile



### DURANTE LA GIORNATA

- Evitare di uscire all'aperto nelle ore di maggiore concentrazione pollinica (ore centrali e più calde) o in giornate calde e ventose.
- Evitare di uscire nelle fasi iniziali di un temporale perché la pioggia facilita la liberazione di allergeni dai pollini.
- Cercare di respirare con il naso piuttosto che con la bocca (attraverso il naso infatti l'aria viene depurata di alcune particelle).
- Evitare le zone ad alta concentrazione pollinica (parchi, giardini, etc.).
- Stare lontani dai fumi, dai profumi e dalle polveri che facilitano l'insorgenza di starnuti, prurito e tosse.
- Consultare i calendari pollinici per conoscere il periodo delle fioriture per poter adottare i giusti accorgimenti nei periodi indicati.
- Evitare di viaggiare in auto con i finestrini aperti preferendo i climatizzatori, in genere dotati di filtri antipolline.
- Indossare in bicicletta o in motorino (ancor più che a piedi) mascherina e occhiali da sole, meglio se avvolgenti.



### IGIENE PERSONALE

- Fare la doccia e lavare i capelli ogni giorno per contrastare i pollini e gli altri allergeni che si depositano sugli abiti e sui capelli.
- Importante è il lavaggio delle cavità nasali, che funzionano da filtro e trattengono i pollini.
- Detergere palpebre, ciglia e sopracciglia può essere di aiuto per eliminare allergeni che si depositano nelle zone oculari e perioculari nel corso della giornata.



### IN CASA

- Cambiare frequentemente le lenzuola.
- Lavare spesso il pavimento.
- Evitare di usare l'aspirapolvere a meno che non sia dotata di specifici filtri.
- Evitare il contatto con i tappeti, le moquette, le tappezzerie e i peluche.
- Tenere le finestre il più possibile chiuse durante la giornata, ricambiando l'aria al mattino presto o alla sera tardi, quando la concentrazione pollinica è più bassa.