**PAVASARINĖ ALERGIJA – KAS TAI IR KAIP APSISAUGOTI?**

**Svarbu žinoti – kokios žiedadulkės tvyro ore. Kovą – balandį pastebimos anksti pradedančių žydėti medžių: alksnių, lazdynų, beržų, gluosnių, tuopų, kadagių, uosių žiedadulkės. Gegužę žydi ąžuolai, pušys, eglės, klevai, pražysta kai kurios žolės, kurių žiedadulkės taip pat sukelia alergijos simptomus. Šienligės kamuojamas žmogus gali būti alergiškas kelių augalų žiedadulkėms, tada ši liga vargina ilgiau – kol nužydi visi šie augalai.**

**Alergija tai yra imuninės sistemos apsauginė reakcija į nekenksmingą medžiagą. Imlumas alergijai būna paveldėtas, didesnė šios ligos tikimybė, jeigu ja serga abu tėvai. Sergantiesiems labai svarbu žinoti, kokios žiedadulkės tvyro ore ir kokia jų koncentracija, kad galėtų planuoti savo dieną.**

**Simptomai būdingi žiedadulkių alergijai: sloga, čiaudulys, nosies užgulimas, nosies niežulys, akių parausimas ir ašarojimas, akių vokų patinimas, gausios vandeningos išskyros iš nosies, sunkus kvėpavimas.**

**Visų pirma turite žinoti, kas jums kenkia. Kai išsiaiškinsite, kas paskatina jūsų alergijos simptomus, galėsite imtis papildomų priemonių, siekdami jų išvengti. Sergantieji alerginėmis ligomis, kurias sukelia žiedadulkės, turėtų vengti kontakto su jomis, nes tai yra veiksmingiausia alergijos gydymo priemonė.**

