



Sezónní plán pro alergiky 2026

Praktický checklist • 4 týdny před → během → po

Kdy začít s preventivní léčbou (podle hlavního alergenu)

Alergen	Vrchol sezóny v ČR	Začít léčit
Olše, líska	únor	leden
Bříza	duben	polovina března
Trávy	konec května – červen	druhá polovina dubna
Pelyněk	konec srpna	konec července
Ambrózie	září	konec srpna
Plísňe (Alternaria, Cladosporium)	léto – podzim	červen

Fáze 1 • 4 týdny PŘED vaší sezónou

Lékárnička

- Antihistaminikum 2./3. generace v tabletách (cetirizin, loratadin, bilastin, desloratadin)
- Antihistaminické oční kapky (Allergodil, Opatanol)
- Solný nebo mořský nosní sprej na denní výplach
- Kortikoidní nosní sprej — začít 1–2 týdny před vrcholem
- Při riziku anafylaxe: zkontrolovat expiraci EpiPenu / Jextu
- Umělé slzy bez konzervantů
- Atopická pleť: emolencia, gel proti svědění

Domácnost

- Vyměnit nebo vyčistit pylový filtr v autě i bytu
- Vyprat lůžkoviny při 60 °C
- Vysát koberce, polštáře a plyšáky
- Vyčistit klimatizaci a její pylový filtr

Plán

- Stáhnout aplikaci Pollen ČHMÚ a aktivovat upozornění
- Napláňovat dovolenou mimo vrchol sezóny (hory, moře)
- Profesionální řidiči: probrat s lékárníkem volbu antihistaminika
- Těhotenství / kojení: dopředu se poradit s lékařem

Fáze 2 • BĚHEM sezóny — denní rutina

Ráno

- Zkontrolovat aktuální koncentraci pylu v aplikaci
- Vzít tabletu antihistaminika preventivně (ne až po prvních příznacích)

- Kortikoidní sprej — 1× denně

Při pobytu venku

- Sluneční brýle (chrání oči před pylem)
- Masky / respirátor při sečení trávy a zahradničení
- Nedělat delší aktivity venku v hodinách s nejvyšší koncentrací (typicky 10–16 h)

Po návratu domů

- Převléct venkovní oblečení
- Osprchovat se nebo opláchnout obličej a vlasy
- Při silnějších příznacích vypláchnout nos solným roztokem

Večer

- Při silných potížích: oční kapky před spaním
- Spát při zavřených oknech
- Při nočních potížích: lékárník doporučí antihistaminikum s nižším rizikem ospalosti

Akutní zhoršení (po dešti, silný vítr, vrchol sezóny)

- Přidat antihistaminické oční kapky a nosní sprej (lokálně + tableta)
- Omezit pobyt venku
- Pokud potíže nepolevují — kontaktovat alergologa

Fáze 3 · PO sezóně — vyhodnocení a plán

Týden po konci sezóny

- Postupně vysadit léky (kortikoidní spreje snižovat po 2–3 dnech, ne naráz)
- Projít si pylový deník: které dny byly nejhorší, co fungovalo

Měsíc po sezóně

- Vyhodnotit, jestli léky stačily, nebo bylo třeba navýšit
- Pokud byla sezóna náročná i přes léky → zvážit imunoterapii (zahájení na podzim a v zimě)
- Pokud vás léky unavovaly → zkusit příští rok jinou účinnou látku
- Doplnit, co došlo (zásoby, filtry, balení)

Mezi sezónami (zima)

- Při náročné sezóně domluvit konzultaci u alergologa
- Zvážit alergenovou imunoterapii (3–5 let, hlavně bříza, trávy, roztoči)
- Vyměnit pylový filtr v autě

Rychlá orientace: alergie vs. viróza

Spíš alergie	Spíš viróza
Jasný, vodnatý sekret z nosu	Hustý sekret, někdy hnis
Svědění v očích, uších, na patře	Bolest hlavy, únava, mírná horečka
Žádná horečka	Postupný nástup
Zhoršuje se venku, doma uleví	Trvá max. 7–14 dní a odezní
Opakuje se ve stejných obdobích	Bez sezónního vzorce

Vlastní poznámky

Před použitím léčivého přípravku si pečlivě přečtěte příbalovou informaci. O správném použití se poraďte se svým lékařem nebo lékárníkem.