

Wstęp 7

Vademecum alergika 8

Czym jest alergia? 8

Jakie są przyczyny występowania chorób alergicznych? 10

Jakie są objawy chorób alergicznych? 14

Co powinniśmy wiedzieć o alergenach? 16

Co to jest wstrząs anafilaktyczny? 49

Jakie są rodzaje alergii? 51

Jak rozpoznać choroby alergiczne? 70

Jak postępować w przypadku chorób alergicznych? 74

Astma o podłożu alergicznym u dorosłych 86

Czym jest astma oskrzelowa? 87

Dlaczego powstaje skurcz oskrzeli? 88

Jakie są objawy astmy? 89

Na jakie niepokojące objawy powinno się zwracać uwagę? 90

Jakie są rodzaje astmy oskrzelowej? 91

Jaki przebieg ma astma? 92

Czy astma jest dziedziczna? 93

Jakie są przyczyny występowania astmy? 94

Jakie czynniki wyzwalają ataki astmy? 95

W jaki sposób rozpoznaje się astmę? 96

W jaki sposób można leczyć astmę? 98

Jak przyjmuje się leki przeciw astmie? 100

Jak należy zachować się w razie ataku astmy? 101

Czy z astmy można się wyleczyć? 102

Jaką rolę w leczeniu astmy oskrzelowej odgrywa medycyna naturalna? 103

Jak powinna wyglądać dieta w astmie? 105

Czy astmatyk powinien zrezygnować z uprawiania sportu? 106

Jak powinien być zorganizowany urlop astmatyka? 107

O czym astmatyk musi pamiętać? 108

Alergie u dzieci 109

Jak zapobiegać alergii przed urodzeniem się dziecka? 110

Czy można zapobiec, zmniejszyć nasilenie lub opóźnić wystąpienie pierwszych objawów alergii? 114

Czy pora urodzin ma wpływ na skłonność do alergii? 116

Czym jest alergia u dzieci? 117

Co to jest skaza atopowa? 118

W jaki sposób rozpoznaje się alergię u dzieci? 119

Jak sprawdzić, czy małe dziecko ma alergię? 121

Jakie są rodzaje alergii u dzieci? 123

Czym jest alergia pokarmowa u dzieci? 124

Jakie są główne objawy atopowego zapalenia skóry (AZS) u dzieci? 131

Kiedy mówimy o wyprysku kontaktowym u dzieci? 137

Jakie czynniki wywołują pokrzywkę u dzieci? 140
Kiedy nawracający katar ma podłoże alergiczne? 141
Czym jest gorączka sienna? 142
W jaki sposób zapobiega się chorobom alergicznym u dzieci? 143
W jaki sposób leczy się choroby alergiczne u dzieci? 145
Czy z alergii się wyrasta? 147
Jak nauczyć dziecko żyć z chorobą alergiczną? 148
O czym powinni pamiętać rodzice dziecka alergicznego w wieku szkolnym? 149

Astma o podłożu alergicznym u dzieci 150

Jakie czynniki wywołują astmę dziecięcą? 151
Jakie są objawy astmy u dziecka? 153
Jak rozpoznaje się astmę oskrzelową u dziecka? 154
Jak przebiega atak astmy u dziecka? 155
Co zrobić, gdy dziecko ma atak astmy? 156
W jaki sposób leczy się astmę dziecięcą? 157
Jaki wybrać inhalator? 159
Czy z astmy się wyrasta? 160
Jak sprawić, by dziecko chore na astmę było szczęśliwe? 161

Adresy niektórych poradni alergicznych 162

Słowniczek ważniejszych terminów 163

Bibliografia 165