



Oczyszczacz powietrza a alergeny wziewne - co warto wiedzieć?

data aktualizacji: 2026.05.30



Alergia wziewna potrafi mocno utrudnić codzienne życie. Kichanie, zatkany nos, łzawiące oczy, drapanie w gardle, kaszel i ogólne złe samopoczucie sprawiają, że nawet zwykłe domowe obowiązki stają się bardziej męczące.

W czerwcu **alergicy** mogą szczególnie **mocno odczuwać objawy alergii**. To właśnie wtedy w powietrzu często utrzymuje się wysokie stężenie pyłków, zwłaszcza pyłków traw. Dodatkowo życie utrudniają alergeny obecne w domu, takie jak kurz, roztocza, sierść zwierząt, naskórek, zarodniki pleśni, grzyby, bakterie i wirusy.

Odpowiedź brzmi: tak - dobrze dobrany oczyszczacz powietrza może znacząco zmniejszyć ilość alergenów unoszących się w pomieszczeniu i **poprawić komfort życia**. Warto jednak wiedzieć, jak działa i na co zwrócić uwagę przy wyborze urządzenia.

Czym są alergeny wziewne?

[Alergeny wziewne](#) to mikroskopijne cząsteczki unoszące się w powietrzu, które mogą wywoływać reakcję alergiczną. Organizm osoby uczulonej traktuje je jako zagrożenie, mimo że dla większości ludzi są całkowicie nieszkodliwe.

Do najczęstszych alergenów wziewnych należą:

- pyłki traw,
- pyłki drzew i chwastów,
- zarodniki pleśni,
- roztocza kurzu domowego,
- sierść i naskórek zwierząt,
- kurz oraz drobny pył zawieszony.

Objawy alergii wziewnej mogą przypominać przeziębienie. Pojawia się katar, kichanie, kaszel, świąd nosa, zaczerwienione i łzawiące oczy, a czasem także bóle głowy, problemy ze snem, zmęczenie i uczucie ogólnego rozbicia.

Jakie alergeny dominują w czerwcu?

Czerwiec to jeden z najtrudniejszych miesięcy dla alergików. Właśnie wtedy bardzo intensywnie pyłą trawy, które są jedną z najczęstszych przyczyn alergii wziewnych w Polsce. Dlatego warto regularnie sprawdzać [kalendarz pylenia](#), który pokazuje aktualne stężenie pyłków w powietrzu.

W czerwcu szczególnie uciążliwe mogą być:

- **Pyłki traw.** To jeden z najważniejszych alergenów sezonowych w czerwcu. Stężenie pyłków traw potrafi być bardzo wysokie, szczególnie podczas ciepłych, suchych i wietrznych dni.
- **Żyto.** W czerwcu nadal pyli również żyto, które należy do silnie uczulających zbóż. U osób wrażliwych może nasilać katar, kichanie, łzawienie oczu i duszności.
- **Pokrzywa.** Pyli intensywnie, choć zwykle rzadziej wywołuje silne objawy alergiczne niż trawy. Mimo to u części osób może dodatkowo pogarszać samopoczucie.
- **Zarodniki pleśni.** Ciepło i wilgoć sprzyjają rozwojowi pleśni. Zarodniki grzybów pleśniowych unoszą się w powietrzu zarówno na zewnątrz, jak i wewnątrz budynków. Mogą nasilać objawy alergii, zwłaszcza u osób z nadwrażliwością dróg oddechowych.

Na co zwrócić uwagę przy wyborze oczyszczacza powietrza dla alergika?

Nie każdy model będzie równie skuteczny. W przypadku alergii wziewnych warto zwrócić uwagę na kilka ważnych elementów.

Komplet filtrów

Dobry oczyszczacz powietrza powinien być wyposażony w kilka typów filtrów, które działają razem i uzupełniają swoje funkcje.

Filtr wstępny

Wyłapuje największe zanieczyszczenia widoczne gołym okiem, takie jak kurz, włosy czy większe cząstki sierści. Dzięki temu chroni kolejne filtry przed zbyt szybkim zabrudzeniem.

Filtr HEPA

To absolutna podstawa w oczyszczaczu dla alergika. Najlepiej wybierać urządzenia wyposażone w filtr **HEPA klasy H13** lub wyższej. Taki filtr skutecznie zatrzymuje drobne cząsteczki unoszące się w

powietrzu. Zatrzymuje między innymi pyłki roślin, zarodniki pleśni, roztocza, pyły PM2.5 i PM10.

Filtr węglowy

Pomaga ograniczać nieprzyjemne zapachy oraz część lotnych substancji obecnych w powietrzu.

Wydajność oczyszczania

Oczyszczacz powinien być dopasowany do wielkości pomieszczenia. Zbyt słabe urządzenie będzie oczyszczało powietrze wolno i mniej skutecznie.

Warto wybierać model, który sprawdzi się w konkretnym metrażu pokoju. Dzięki temu oczyszczacz szybciej przefiltruje powietrze i skuteczniej ograniczy ilość alergenów.

Tryb nocny

Dla alergików spokojna noc ma ogromne znaczenie. Katar, zatłakany nos i kaszel często nasilają się właśnie podczas snu.

Dlatego warto wybrać oczyszczacz z trybem nocnym. Urządzenie pracuje wtedy ciszej, nie przeszkadza w odpoczynku, a jednocześnie nadal oczyszcza powietrze.

Czujniki jakości powietrza

Nowoczesne oczyszczacze potrafią automatycznie dostosowywać moc pracy do aktualnego poziomu zanieczyszczeń. To bardzo wygodne rozwiązanie, ponieważ urządzenie samo reaguje na pogorszenie jakości powietrza.

Blokada rodzicielska

Blokada rodzicielska nie jest niezbędna, ale może bardzo ułatwić życie rodzicom. Dzięki niej dziecko nie zmienia przypadkowo ustawień urządzenia, a oczyszczacz będzie pracował zgodnie z wybranym trybem.

Przykładem oczyszczacza powietrza posiadającego powyższe elementy i polecanego dla alergików może być [Klarta Forste 4](#). To niewielkie i lekkie urządzenie, które sprawdzi się w pomieszczeniach do 40 m².

Czy warto kupić oczyszczacz powietrza na sezon pylenia?

Jeśli objawy alergii nasilają się wiosną i latem, oczyszczacz powietrza może okazać się bardzo dobrą inwestycją. Szczególnie w czerwcu, gdy stężenie pyłków traw często osiąga wysokie wartości, czyste powietrze w domu może przynieść dużą ulgę.

Warto jednak pamiętać, że najlepsze efekty daje regularne używanie urządzenia - nie tylko przez kilka dni, ale przez cały sezon pylenia.

Artykuł sponsorowany.

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/81945-oczyszczacz-powietrza-a-alergeny-wziewne-co-warto-wiedziec>