

ČAS ALERGIJ

PRIHAJAJOČI SONČNI, DALJŠI
DNEVI NAZNANJAJO ČAS, KO
SE NARAVA PREBUJA IN NAS S
SVOJIMI ČARI OSVAJA.



Piše: Suzana Levanič, mag.
farm., koncesionarka Lekarne
Zupančičeva jama Ljubljana

Marsikomu
se v tem
času zagreni
življenje, saj

sprehodi po cvetočih travnikih, gozdovih, pikniki v naravi, športanje niso mogoči, ker se spoprijemajo z obdobjem kihanja, izcedka iz nosu, zamašenega nosu, srbenja kože, solzenja in pordelih oči. Strah jih je tudi pikov žuželk. Pravimo, da je vsega preveč v zraku. Lahko bi govorili o epidemiji alergijskih bolezni, saj v zadnjih letih število pacientov s tovrstnimi težavami narašča. Ena izmed alergijskih bolezni je alergijski rinitis ali seneni nahod, ki je prisoten že pri 20–30 % prebivalstva. Rinitisu pa se pri 30–40 % pridruži še astma, vendar so na prvem mestu kljub temu alergije na hrano in pršice ter na pelode, redkeje pike žuželk. V porastu so sistemske alergijske reakcije, težji poteki in tudi več anafilaktičnih šokov.

RAZLOGI ALERGIJ

Poleg dednih dejavnikov naj bi bili razlogi zahodni, moderen slog življenja, pretirani higienski ukrepi, centralno ogrevanje, klimatske naprave in v naših domovih prisotne večje obremenitve z alergeni pršic, s plesnijo, z živalskimi epiteliiji, s cigaretinim dimom. Seveda pa smo



BIGSTOCK

Ljudje spremenili tudi zunanje okolje z onesnaževanjem (npr. izpušnimi plini avtomobilov), kjer se delci vežejo na pelode, dražijo nosno sluznico in dihalo ter posledično tudi posredno na hrano, kot so: zelenjava, sadje, ribe, morski sadeži. Industrija uvaja vedno nove izdelke in tehnologije pridelave in predelave hrane. Vedno več je umetnih snovi, ki smo jim izpostavljeni. Naše telo jih ne sprejema kot domače, ampak tuje. Tudi naravni alergeni (cvetni prah) lahko v povezavi z umetnimi snovmi v zraku (onesnaževalci) postanejo še močnejši alergeni. Znana je higienska hipoteza (pretirana čistoča), ki pravi, da se imunski sistem v otroški dobi ne sreča z dovolj velikim številom različnih snovi, da bi se ustrezno naučili, kako se odzvati ob stiku z njimi, zato začne pozneje reagirati tudi na neškodljive snovi.

KAJ SE DOGAJA NA MIKRORAVNJU

Beseda alergija izvira iz grščine in pomeni reagirati drugače oz. prevod bi bil preobčutljivo odzivanje. Alergija je preobčutljivostna reakcija organizma zaradi pomanjkljivega, spremenjenega

imunskega sistema, pri čemer se telo preobčutljivo odzove na sicer nenevarne snovi, ki pri drugih zdravih ljudeh ne povzročajo nobenih težav. Ob prvem stiku z alergenom pride do senzibilizacije; imunski sistem se odzove tako, da ustvari ustrezna protitelesa, katerih naloga je, da telesu tuje snovi naredijo neškodljive. Protitelesa se večinoma pritrdijo na celice mastocitov v tkivih. Ko telo ponovno pride v stik z alergenom, se ta veže na že pripravljena protitelesa in to povzroči burno reakcijo. Iz mastocitov se sprostijo velike količine histamina, ta pa povzroči različne alergijske težave.

OBLIKE ALERGIJSKE BOLEZNI IN KATERI ALERGENI JIH POVZROČAJO

Alergijske bolezni se izražajo na dihalih, koži in sistemsko ter so lahko sezonske ali celoletne.

Alergijske bolezni so:

- seneni nahod ali alergijski rinitis, ki je lahko sezonski ali celoletni (alergeni so pelodi trav, plevelov, pelodi dreves)
- alergijska astma
- alergijska koprivnica ali urtikarija
- atopijski dermatitis
- kontaktni dermatitis
- sistemska alergijska reakcija ali anafilaktični šok
- alergije na pršice (alergen pršice hišnega prahu)
- alergije na živalsko dlako (alergen se nahaja v slini, seču, žleznihih izločkih, v kožnem epitelu psov, mačk, konjev)
- alergije na plesen (alergen glive)
- alergija na pike žuželk (os, čebel, čmrljev, sršenov)
- alergija na sonce
- alergija na hrano (alergeni, kot so: jajca, mleko, ribe, lupinarji, oreščki, arašidi, čokolada, pšenica, citrusi; barvila za živila, kot so: tartarazin – v alkoholnih pijačah, eritrozin – v sladoledu, konzerviranem

sadju, azorubin, amarant – v sladica, praških za puding; konzervansi, kot so: sulfiti – v suhem sadju, nitriti – v siru, klobasah, benzoati – v ribjih konzervah, jogurtih, v sladkarijah)

- alergije na zdravila (penicilinski in betalaktamski antibiotiki, aspirin)
- alergije na kovino (alergeni spojine niklja in kroma)
- alergije na kozmetične pripravke (deodoranti, parfumi, barve za lase)

Najpogostejša alergijska težava se pojavlja prav zdaj, spomladi. To je seneni nahod ali alergijski rinitis, pri katerem poteka alergijsko vnetje nosne in očesne sluznice, ki je posledica alergije na cvetni prah. V tem času cvetenja vetrocvetk, ki se oprasujejo s pelodi, ki jih raznaša veter, je koncentracija cvetnega prahu največja. Za Slovenijo imamo izdelan koledar pojavljanja cvetnega prahu v zraku. V osrednji Sloveniji lahko januarja in februarja cveti leska, nato jelša, aprila breza, maja in junija trave, poleti pleveli, trpotec, pelin, ambrozija. Na Obali pa spomladi težave povzročajo pelodi cipresovk, bora in oljke.

Pri otrocih so najpogostejše oblike alergije odvisne tudi od starosti otroka. Pri dojenčkih se te pokažejo na koži in prebavilih. Krivci so prehranski alergeni, zlasti mleko in jajca. Pri zadnjih je zanimivo, da jo z razvojem tolerance v nekaj letih večinoma prerastejo. V predšolskem obdobju so najpogostejši seneni nahod, alergije na pršice in mačjo dlako. Pri šolarjih pa se pogosto razvija alergija na cvetni prah; tako se alergija pri otrocih najpogosteje pojavlja v obliki rinitisa, astme in koprivnice.

NAJPOGOSTEJŠI ZNAKI ALERGIJSKE REAKCIJE

- Oči srbijo in se solzijo, očna veznica je nabrekla, pordela, veke so lahko otekle.
- Srbi nos, kihanje, občutek zamašenega nosu in voden izcedek.
- Srbenje in otekanje v ustih, žrelu, grlu pa tudi otekanje obraza, rok, nog, stopal.
- Srbež kože, izpuščaji.
- Siljenje na bruhanje, slabost, driska in krči v trebuhu ter glavobol.

Bolezniški znaki se največkrat pojavijo na tistem mestu telesa, ki pride v stik z

alergenom. Lahko pa zajame tudi druge organe.

PRIPOROČILA LEKARNARJA

Najpomembnejši ukrep je izogibanje povzročiteljem – alergenom. Pri blažjih simptomih lekarnarji ob splošnih ukrepih svetujemo še zdravila, dostopna brez recepta. To so tako imenovani olajševalci in preprečevalci alergij. Med olajševalci so najučinkovitejši in prva izbira pri zdravljenju alergijskega rinitisa in kožnih reakcij ANTIHISTAMINIKI (v obliki tablet, kot so: levocetirizin, cetirizin, loratadin). Moramo se zavedati, da je alergije treba obvladati/zdraviti. Antihistaminiki so se pokazali kot učinkoviti tudi pri preprečevanju alergijskega marša. To je tako imenovano na starost vezano prehajanje kožnih alergij v težje hujše oblike alergij, kot sta npr. alergija na dihalih, astma. Novejši antihistaminiki imajo manj stranskih učinkov sicer značilnih za to skupino, kot sta utrujenost in zaspanost. Med olajševalce spadajo tudi nosni dekongestivi v obliki pršil ali kapljic, ki lajšajo težave nabrekle nosne sluznice. Sicer se jih pri samozdravljenju lahko uporablja neprekinjeno le nekaj dni. Pomembno je še spiranje nosu s fiziološko raztopino – vsak dan vsaj 2-krat dnevno, da preprečimo vdor alergenov skozi nosno sluznico. Pri senenem nahodu svetujemo tudi prehranska dopolnila, bogata s polifenoli ali posameznimi flavonoidi, ki so se v študijah pokazala kot učinkovita, saj zmanjšajo simptome alergij, kot so: izcedek iz nosu, oteklost nosne sluznice in napadi kihanja. Pri alergijskem konjunktivitisu spiramo oči s sterilno fiziološko raztopino in prav tako lahko krajši čas uporabljamo vazokonstriktorje v obliki kapljic za oči, ki blažijo srbenje in pordelost. Pri tem uporaba kontaktnih leč ni priporočljiva.

Kot preprečevalce alergij oz. za zdravljenje simptomov senenega nahoda lahko svetujemo uporabo kortikosteroidnih pršil za nos, ki vsebujejo učinkovino mometazonfuroat. Alergikom na hrano pomagajo tudi nekateri pripravki s prebavnimi encimi. Najučinkovitejši so tisti encimi, ki razgrajujejo beljakovine. Pri pikih žuželk svetujemo poleg antihistaminikov v obliki tablet ali gela tudi hlajenje prizadetega mesta s hladnimi

obkladki ali z geli s hladilnim učinkom, kar zmanjša oteklino in srbenje. Za otroke z atopijskim dermatitisom, ki predstavljajo že 15–20 % vseh otrok po svetu, imamo v lekarni posebne dermatološke kozmetične linije izdelkov, ki vsebujejo specialna sredstva za kopanje ter bogate izdatne losjone in kreme za nanos na kožo.

V lekarnah vam lahko svetujemo tudi pri lajšanju alergijskih težav s homeopatskimi zdravili. Pri koprivnici (srbečih izpuščajih) svetujemo Apis mellifico ali Urtica urens. Pri alergijskem rinitisu, ko teče iz nosu, kihamo in se nam oči solzijo, svetujemo Allium cepa, Euphrasia, Natrium muriaticum. Pri pikih žuželk pa po navadi priporočamo Ledum palustre in Apis mellifico.

ZDRAVLJENJE PRI ZDRAVNIKU

Kadar so težave hujše in dolgotrajnejše, je pametno obiskati zdravnika. Specifična obravnava in zdravljenje potekata v alergološki ambulanti, v kateri zdravnik opravi alergološke preiskave, kot so: kožni testi, vbodni testi, test z obliži, krvne preiskave (prisotnost protiteles), provokacijski test (predvsem pri prehranskih alergijah in se izvaja v bolnišnici).

Ob blagi do zmerni alergiji dobi pacient predpisana zdravila, kot so peroralni antihistaminiki v obliki tablet, in lokalne antihistaminike v obliki očesnih kapljic ali pršil za nos ter lokalne kortikosteroide v obliki kapljic ali mazil za nanos na kožo, oči ali na nos, ki lajšajo vnetja v celicah in s tem simptome alergij.

Ob hujših alergijah, ki ogrožajo bolnikovo življenje, pa zdravnik predpiše adrenalin, ki ga mora pacient imeti vedno pri sebi (anafilaksična reakcija).

Zdravljenje z imunoterapijo izvajamo pri alergijah na strupe čebel in os ter hujših oblik alergij na pršico in pelode. Imunoterapija poteka z aplikacijo kontroliranih količin antigena v obliki injekcij (SCIT) ali podjezičnega pršila ali tablet (SLIT). Prednost zadnje je, da si bolnik lahko odmeri zdravilo doma in ne povzroča hudih neželenih pojavov, kot so sistemske anafilaktične reakcije, ter odpravi alergijske vzroke za daljše časovno obdobje.

ALARMNI ZNAKI HUDE ALERGIČNE REAKCIJE

Najhujša oblika takojšnje preobčutljivostne reakcije, ki se lahko konča s smrtjo, je anafilaktični šok. Ta se kaže v prizadetosti več organskih sistemov hkrati.

1. stopnja:

- Prizadetost kože, pojav srbenja kože, rdečina, koprivnica.

2. stopnja:

- Angioedem in prebavne motnje: otekanje ustnic, jezika, občutek cmoka v grlu, hripavost, kašelj, bruhanje, driska.

3. stopnja:

- Prizadetost dihal: oteženo dihanje, hitrejši srčni utrip, krč v dihalih.

4. stopnja:

- Stanje šoka s padcem krvnega tlaka: vrtoglavica do izgube zavesti, v skrajnem primeru šok in dihalna ter srčna odpoved.

Do te sicer največkrat pride pri pikih čebel in os, pri zaužitju alergične hrane in nekaterih zdravil.

KAKO NUDIMO PRVO POMOČ PRI ANAFILAKTIČNEM ŠOKU

Zelo koristno in odgovorno je vedeti, kako nuditi prvo pomoč ljudem s sumom, da gre za težko anafilaksijo. Takšno osebo položimo na hrbet in dvignemo noge, preverimo vitalne znake zavesti, dihanja, srčnega utripa. Preverimo dostopnost informacije o pacientu, saj znani ogroženi alergiki pogosto nosijo s seboj zapis o zdravstvenem stanju in paket za samopomoč, ki vsebuje antihistaminik in kortikosteroid, kar naj čim prej zaužijejo. V manj urgentnih primerih jih pacient dobi tudi v najbližji lekarni. Po potrebi si mora ali mu moramo vbrizgati injekcijo adrenalina (EPIPEN) v zunanji zgornji del stegna. Če je oseba nezavestna, pa jo položimo v položaj za nezavestne, to je na bok, in če ne zaznavamo dihanja in srčnega utripa, začnemo oživljanje.

POVZETEK ZDRAVLJENJA ALERGIJSKIH BOLEZNI

Pri zdravljenju alergij je najpomembnejša izločitev alergena iz okolja. Pomembno je, da smo

pozorni na ponavljajoče se simptome, ki so posledica določenih sprožilcev. To odkrivanje je včasih res podobno detektivki. Nekateri znaki, ki so značilni za alergijo, so lahko tudi znak drugih bolezni. Dobro je, da alergijske reakcije, ki jih opazimo in začutimo, preprečujemo z antihistaminiki, ker je vedno njihov skupni dejavnik histamin. Te dobimo v lekarnah brez recepta ali jih predpiše zdravnik. Če so reakcije hujše, zdravnik vključi v zdravljenje še kortikosteroide ali predpiše celo adrenalin. Dodatna možnost je specifična imunoterapija, pri kateri zdravljenje poteka v rednih časovnih presledkih v bolnišnici ali doma in traja od 3 do 5 let, vendar na splošno alergija včasih izzveni tudi sama od sebe, največkrat pa se moramo sprijazniti in živeti z njo. Razveseljuje podatek, da alergije zlasti na hrano pri majhnih otrocih in po 3. letu starosti po navadi samodejno postopno izginejo. Prav tako lahko atopijska preobčutljivost in astma izzvenita v predšolskem obdobju. ✱

Celoten članek preberite na:

www.revijazamojezdravje.si