

PORADNIK O ALERGII

Kampania edukacyjna „Oddychaj na zdrowie”

Dr n. med. Piotr Dąbrowiecki, alergolog z Polskiej Federacji Stowarzyszeń Chorych na Astmę, Alergię i POChP

1. Co to jest alergia i jakie są jej rodzaje? (szczególny nacisk na alergie na kurz, roztocza itp.)

Alergia oznacza nadmierną, swoistą reakcję układu immunologicznego na kontakt z substancjami, które u osób zdrowych nie czynią żadnej szkody. Układ odpornościowy alergika rozpoznaje te substancje i traktuje jak wroga, uruchamiając reakcję zapalną. Sama nazwa alergia (w języku greckim: „allos ergos”) oznacza inne reagowanie na bodźce wnikaające do organizmu lub z nim się stykające. W wyniku tej reakcji powstają różne dolegliwości, katar, kaszel, swędzące zmiany skórne, które bywają bardzo uciążliwe. Alergia może dotyczyć przewodu pokarmowego, a jej objawami mogą być bóle brzucha, biegunki a często również swędzące zmiany skórne. Szacuje się, że około 50% społeczeństwa reaguje na alergeny powietrzno pochodne (roztocza kurzu domowego, zarodniki pleśni, pyłki roślin, pierze i pióra ptaków, sierść zwierząt) i wtedy cierpi nasz nos (katar, kichanie, blokada nosa) lub oskrzela (kaszel, świsty, duszności). U wielu z tych osób oprócz leczenia alergii w perspektywie może zostać rozpoznana astma.

2. Czym są alergeny i jak wpływają na nasze zdrowie? (szczególny nacisk na alergeny, które możemy znaleźć w domu)

Alergeny to cząstki białek lub aminokwasy, które stanowią bodziec dla układu immunologicznego.

Możemy je podzielić na alergeny inhalacyjne, pokarmowe i iniekcyjne. Do alergenów inhalacyjnych zliczymy sezonowe – pyłki roślin, grzyby pleśniowe (szczególnie ich zarodniki) i całoroczne – roztocza kurzu domowego (ich odchody), sierść zwierząt, składniki ich śliny, kału i moczu, pióra ptasie. Alergeny pokarmowe najczęściej uczulające to orzechy, marchew, mleko, jaja i ryby. Alergeny iniekcyjne to leki i jad osy oraz pszczoły. Często chorzy na alergie reagują krzyżowo np. osoba uczulona na pyłki brzozy może mieć objawy na pokrewne alergenowo jabłko.

Alergeny same nie wywołują reakcji niepożądaney, lecz gdy trafią do organizmu alergika są wychwytywane przez komórki immunokompetentne (czyli „żołnierzy” stojących na straży bezpieczeństwa naszego organizmu) i zaczyna się wojna. Organizm wytacza najcięższe działa (obrzęk błony śluzowej, nadmierne wydzielanie śluzu, skurcz oskrzeli), aby zapobiec wnikaniu w głąb organizmu szkodliwych wg. niego, ale w istocie nieszkodliwych z punktu widzenia biologicznego czynników. Ta niepotrzebna reakcja wyniszcza organizm. Przewlekłe zmiany skórne, swędzący wyprysk, bąble pokrzywkowe, świad powoduje, że skóra osób z alergicznym atopowym zapaleniem skóry nie wygląda dobrze. Co gorsze, jeśli nie wdrożymy odpowiedniej terapii (w tym unikania alergenów), skóra może starzeć się o wiele szybciej. W podobny sposób bagatelizowanie kataru alergicznego (wywoływanego poprzez roztocza kurzu domowego lub zarodniki grzybów pleśniowych) może doprowadzić do rozwoju pełnoobjawowej astmy oskrzelowej. W tym przypadku kaszel i uczucie duszności ze zmienną częstotliwością zaczyna dokuczać pacjentom. W skrajnych przypadkach zmusza ich do częstych wizyt w szpitalu.

3. Jaki odsetek dorosłych Polaków i dzieci cierpi na alergię?

Jeszcze na początku XX w. były to rzadkie choroby. Dziś mówimy o epidemii. Alergie stanowią najczęstszą grupę chorób przewlekłych w populacji do 40 r.ż. Alergie już dawno przestały ograniczać się jedynie do okresowych pór roku, czy określonych środowisk – stają się powszechną chorobą cywilizacyjną. Liczba alergików podwaja się co dekadę. Ocenia się, że co trzeci Polak jest alergikiem, a w wielu regionach kraju jest nim co drugie dziecko. Z badania ECAP przeprowadzonego przez Prof. Smolińskiego wynika, że odsetek rozpoznanych alergicznych zapaleń błony śluzowej nosa stwierdza się u 25% badanych. Jeśli chodzi o astmę, to wykryto ją u ok 11% badanej populacji, a na atopowe zapalenie skóry chorowało 9% całości zbadanej grupy. To podwojenie ilości chorób alergicznych od czasu poprzedniego badania przeprowadzonego w latach dziewięćdziesiątych XX wieku. Co więcej, połowa osób poddanych badaniu będących alergikami to chorzy, u których zdiagnozowano uczulenie na roztocza kurzu domowego – to groźny i bardzo podstępny alergen.

4. Czy możemy uchronić siebie oraz swoich bliskich przed alergią i alergenami? W jaki sposób?

Alergolodzy zwykli mawiać, że nie ma alergii bez alergenu. Stosowanie profilaktyki antyalergenowej przyczynia się do złagodzenia lub wręcz do ustąpienia objawów choroby.

Roztocza gnieźdzą się głównie w naszych łóżkach, a także w dywanach i przedmiotach pochłaniających kurz domowy. Stąd też podstawą profilaktyki jest dbanie o własne łóżko. Pranie pościeli w temperaturze 60 stopni przez godzinę – zabija roztocze, mrożenie pościeli w temperaturze poniżej zera (im więcej poniżej zera tym lepiej) to także dobra metoda, ale czas mrożenia to 4-8 godzin, a więc jest to długa i żmudna metoda. Należy zadbać także o dobry odkurzacz, który wyciągnie większość roztoczy z naszego materaca, a także usunie je z dywanów i podłogi, po której chodzimy. Osoby uczulone na pleśnie powinny usunąć kwiaty doniczkowe z sypialni (ponieważ są one źródłem pleśni domowych). Dobre systemy czyszczące powietrze w domu mogą poprawić efektywność naszych zabiegów. Jeśli wymienione sposoby są niewystarczające i choroba nadal dokucza należy zaangażować w układ immunologiczny i rozpocząć odczulanie – czyli immunoterapię alergenową. To metoda bardzo skuteczna i wysoce bezpieczna.

5. Czy to, czym oddychamy może mieć wpływ na występowanie alergii lub choroby układu oddechowego?

Zanieczyszczenia środowiska zewnętrznego i wewnątrzdomowego może w bezpośredni sposób wpływać na wystąpienie i nasilenie objawów alergicznych. Badania naukowe i dane epidemiologiczne wskazują, że przebywanie w środowisku o zwiększonym poziomie zanieczyszczeń powietrza może istotnie wpływać na rozwój i dynamikę procesu uczulenia. W ostatnim dziesięcioleciu nastąpił dwukrotny wzrost częstości występowania chorób atopowych (alergicznego nieżytu nosa, astmy, atopowego zapalenia skóry) mimo, że stężenia alergenów pozostały w tym czasie na podobnym poziomie. To niemożliwe, aby doszło do zmian w strukturze genów odpowiedzialnych za rozwój alergii. Po prostu zmieniło się środowisko, w którym żyjemy. Alergeny powietrze-pochodne wnikając do układu oddechowego mają na swojej powierzchni cząstki zanieczyszczeń powietrza, które nasilają odpowiedź zapalną organizmu na alergen. Duet alergen+zanieczyszczenia powietrza intensywniej stymuluje układ odpornościowy człowieka do reakcji obronnej na czynnik potencjalnie nieszkodliwy. To przewlekłe zapalenie stoi u podstawy takich objawów jak

katar, kichanie, kaszel czy duszność. Z dekady na dekadę rośnie poziom zanieczyszczeń w środowisku zewnętrznym a alergolodzy notują zwiększoną zapadalność na choroby alergiczne. Dodatkowo wzrasta ilość zaostrzeń chorób alergicznych np. astmy w momentach, kiedy pomiary zanieczyszczeń powietrza notują swoje najwyższe stężenia. To, co występuje na zewnątrz domu w dużej ilości, wnika także do środka mieszkań i domów wywołując niepożądane działania.

Najgroźniejsze zanieczyszczenia powietrza to pyły PM10, PM2,5, tlenki azotu, ozon, tlenki siarki. Narażenie pyłku traw na wyższe stężenia tlenu azotu i ozonu powoduje zwiększone uwalnianie ziaren pyłku zawierającego alergeny. Narażenie na tlenki siarki i ozon może wywołać uszkodzenie śluzówki dróg oddechowych i zaburzać oczyszczanie oskrzeli, zwiększając tym samym ryzyko wystąpienia zaostrzenia astmy, alergicznego nieżytu nosa lub POCHP. Zwiększa także dwukrotnie ryzyko zwykłych przeziębień.

6. Jak kurz może wpływać na organizm alergika lub astmatyka?

Nadmiar kurzu w otoczeniu może podrażniać układ oddechowy u wszystkich ludzi.

Napad kichania po ekspozycji na dużą ilość kurzu to zwykle zjawisko, chroni układ oddechowy przed czynnikami szkodliwymi, ale... jeśli ten sam kurz (a właściwie zawarte w nim roztocza) wpadnie do nosa lub oskrzeli alergika uczulonego na roztocza to dochodzi do aktywacji układu immunologicznego i błona śluzowa nosa brzęknie powodując, że nos staje się niedrożny. Po tylnej ścianie gardła spływa gęsta, lepka wydzielina drażniąc zakończenia nerwowe i wywołując kaszel. U osoby z astmą może dojść do skurczu oskrzeli, co ogranicza oddychanie i wywołuje duszności. Bez leków się wtedy nie obejdzie.

7. Jak dbać o powietrze w domu i dlaczego jest to ważne? Porady praktyczne, jak stworzyć dom przyjazny dla alergika.

W domu, gdzie przebywa alergik powinno się zrezygnować z przedmiotów zatrzymujących kurz, jak dywany z długim włosiem, meble z tapicerką, pluszowe zabawki, inne przedmioty (tj. takie, które nie pełnią funkcji użytkowej, a gromadzi się na nich kurz). Z gładkich powierzchni można szybko usunąć zanieczyszczenia, lecz struktura tkaniny stanowi idealne miejsce, gdzie gromadzą się: naskórek ludzi i zwierząt domowych, sierść, roztocza, mikroorganizmy (bakterie, pierwotniaki, jaja pasożytów), pleśnie, pyłki roślin. Niełatwo je wydobyć spośród gęstych włókien, dlatego warto skorzystać z dobrego odkurzacza. Najlepiej używać odkurzacza z filtrem typu AllergyPlus. Wychwytuje on mikroskopijne cząsteczki i pochłania groźne alergeny: pyłki roślin, zarodniki grzybów pleśniowych, roztocza. Pamiętajmy także o sprawnej wentylacji i wietrzeniu pomieszczeń czystym powietrzem.

8. Jakie są najpopularniejsze mity związane z alergiami?

Alergią można się zarazić.

To nieprawda. Atopie, czyli skłonności do bycia alergikami dziedziczymy po naszych rodzicach i dziadkach. Jeśli mama jest alergiczką, szansa że jej dzieci także będą alergikami wzrasta do 50%. Jeśli mama i tata mają

objawy alergii, dzieci w 70-80% są skazane na ten problem. Czasami objawy alergii pojawiają się u osób bez wywiadu alergicznego w rodzinie, ale zdarza się to rzadko, ok. 20% chorych.

Z alergii można wyrosnąć.

To częściowa prawda. W przypadku uczulenia na białko mleka krowiego, jeśli świadomi rodzice zastosują dietę bezmleczną to w 2-3 r.ż. często dzieci nie reagują na ten alergen, ale w zamian pojawiają się inne uczulenia np. alergią na roztocze lub pyłki i te niestety towarzyszą nam do końca życia. Wtedy warto zastosować profilaktykę antyalergenową i odczulanie.

Katar alergiczny nie przechodzi w astmę.

To nieprawda. Nieleczony alergiczny nieżyt nosa w 50% przypadków przechodzi w astmę oskrzelową. Dzieje się tak częściej u osób uczulonych na alergeny grzybów pleśniowych i roztocza kurzu domowego. Astmie sprzyja fakt, że osoba z katarzem alergicznym często oddycha ustami a przez to nieoczyszczone powietrze, pełne alergenów i innych zanieczyszczeń, wpada głęboko do układu oddechowego, wywołując stan zapalny. Nos to doskonały filtr. Musi działać, abyśmy czuli się dobrze.

Profilaktyka w alergii ma małe znaczenie.

To nieprawda. Nie ma alergii bez alergenu. Bardzo ważne, dla jakości życia alergików jest chronienie się przed alergenami. Atopowe zapalenie skóry, alergiczne zapalenie błony śluzowej nosa, astma alergiczna to choroby, które rozpoczęły się w momencie, kiedy układ immunologiczny alergika po raz kolejny zetknął się z cząstką, na którą jest uczulony. Im mniej alergenów w otoczeniu tym mniej objawów alergii.

Po co brać leki jak można zastosować medycynę niekonwencjonalną.

To kolejny mit. Będąc uczulonym na roztocza kurzu domowego lepiej zainwestować w profilaktykę zmieniając wystrój wnętrza, kupić odkurzacz z wydajnym filtrem zatrzymującym nawet najdrobniejsze pyłki zastosować nowoczesne i skuteczne odczulanie.