

ABC alergii

Prawie 90% Polaków twierdzi, że nie posiada wystarczającej wiedzy na temat alergii¹. Co warto wiedzieć na temat tej choroby? Jakie inne zagadnienia są z nią związane? Wspólnie z ekspertem programu „Zdrowa ONA”, prof. dr hab. n. med. Bolesławem Smolińskim, alergologiem, przedstawiamy alfabet najważniejszych pojęć związanych z tą dolegliwością!

A jak alergen – to substancja rozpoznawana przez organizm jako obca, która jest zdolna do wywoływania reakcji alergicznej. Ze względu na drogę dostania alergenu do organizmu, wyróżniamy:

- Alergeny wziewne, które wdychamy wraz z powietrzem. W zależności od tego, czy alergik jest narażony na nie w domu lub poza nim, dzielimy je na zewnętrzne – i wewnętrzne. Do pierwszej grupy zaliczamy pyłki roślin, np. drzew, traw, niektóre gatunki pleśni, natomiast do drugiej – kurz oraz to, co wchodzi w jego skład.
- Alergeny pokarmowe, czyli takie, które dostają się do naszego organizmu wraz ze spożywanym przez nas pokarmem. Objawy uczulenia powodują najczęściej: białka mleka krowiego, jaja oraz pszenica (zwłaszcza u dzieci), a także ryby, orzechy, owoce morza, pomidory, selery.
- Alergeny kontaktowe działające po zetknięciu się ze skórą. Do tych alergenów należą przede wszystkim: nikiel, który jest powszechnie stosowaną domieszką biżuterii i monet, chrom zawarty m.in. w cemencie oraz perfumy.
- Alergeny lekowe. Prawie każdy farmaceutyk może wywołać reakcję alergiczną, która najczęściej objawia się pokrzywką. Do najczęściej alergizujących leków należą leki przeciwbólowe, antybiotyki (salicylany) oraz miejscowe leki znieczulające (benzokaina).

Jak wynika z badania przeprowadzonego na zlecenie producenta leku Zilola®, zdecydowana większość Polaków uważa, że najczęściej uczulającymi alergenami są te z grupy wziewnych. Trzy czwarte Polaków (74,2%) wskazało na pyłki roślin, 59,6% na kurz domowy, a ponad co drugi respondent (54,9%) na sierść zwierząt².

A jak astma oskrzelowa – czyli jedna z najpoważniejszych konsekwencji źle leczonej lub ignorowanej alergii. Astma jest przewlekłą chorobą zapalną, prowadzącą wskutek skurczu oskrzeli i gromadzenia się w nich gęstego śluzu do ograniczenia przepływu w drogach oddechowych. Jej objawami są: kaszel nad ranem i w nocy, duszności, świszczący oddech oraz uczucie ścisnięcia klatki piersiowej. Z kolei poważnym powikłaniem astmy oskrzelowej jest przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP).

B jak badania diagnostyczne – zanim lekarz podejmie decyzję o skierowaniu na badania przeprowadzony zostaje dokładany wywiad dotyczący zaobserwowanych objawów – czasu ich występowania lub nasilenia, tego, co im towarzyszy, a także stosowanych leków, trybu życia, miejsca pracy czy sposobu odżywiania się. Kolejnym etapem po konsultacji diagnostycznej są badania, których celem jest potwierdzenie wstępnych ustaleń wywiadu lekarskiego. Wśród nich wyróżniamy: testy alergiczne skórne – jest to najprostsza metoda na znalezienie przyczyny uczulenia, przede

¹ Ogólnopolskie badanie zrealizowane w ramach programu „Zdrowa ONA” zainicjowanego przez Gedeon Richter, przeprowadzone w dniach 4-10 maja 2015 roku metodą wywiadów on-line (CAWI) przez agencję SW Research. Dobór próby miał charakter losowo-kwotowy z dodatkową próbą (booster) osób, u których zdiagnozowano alergię. W badaniu wzięło udział 1002 osoby powyżej 18 r.ż.

² j.w.

wszystkim w przypadku alergii wziewnej, badanie surowicy krwi – do takiego badania pobiera się z żyły łokciowej próbkę krwi i bada się w niej poziom przeciwciał IgE, które są podwyższone u alergików oraz testy prowokacyjne polegające na podaniu potencjalnego alergenów w celu wywołania objawów chorobowych ze strony danego narządu.

D jak dziedziczenie – *Istnieją poszlaki wskazujące na istotny wpływ genów na powstanie alergii – szacuje się, że od 40% do 80% chorych odziedziczyło skłonności alergiczne po swoich przodkach. Szczególnie narażone na wystąpienie uczulenia są dzieci alergików. Jeżeli obydwoje rodzice mają jakąkolwiek postać alergii to ryzyko choroby u dziecka wynosi nawet do 70%, w przypadku jednego chorego rodzica to możliwość wystąpienia uczulenia u potomków oscyluje w granicy 30 – 40% i zdecydowanie spada, bo do 20%, jeżeli u przodków nie wystąpiły schorzenia alergiczne. Warto jednak pamiętać, że nie dziedziczymy samej choroby, lecz jedynie skłonność do niej, a geny zmieniają swoje właściwości pod wpływem czynników środowiskowych* – **wyjaśnia ekspert programu „Zdrowa ONA”, prof. dr hab. n. med. Bolesław Samoliński, alergolog.**

K jak kalendarz pylenia – pyłki roślin dają się we znaki alergikom od zimy, kiedy pyli m.in. olcha i wierzbą, do wakacji – lipca i sierpnia – wtedy przypada szczyt pylenia bylicy, komosy i pokrzywy. Kalendarz pylenia jest „ściąga” co roku aktualizowaną przez Ośrodek Badania Alergenów Środowiskowych, z której można dowiedzieć się kiedy, w jakim rejonie i ile pyłków unosi się w powietrzu.

L jak leki przeciwhistaminowe – są to najczęściej stosowane farmaceutyki w leczeniu łagodnych objawów alergii. Blokują receptory histaminowe, czyli zapobiegają powstawaniu objawów alergii, za które odpowiada histamina, np. pokrzywki lub obrzęku błon śluzowych. Łagodzą objawy całorocznych i sezonowych zapaleń błon śluzowych nosa, atopowego zapalenia skóry, obrzęków i przewlekłych pokrzywek nieznanego pochodzenia.

Wyróżniamy dwie grupy tych leków – I oraz II generacji. Te z pierwszej grupy wywołują przykre skutki uboczne, tj. uczucie senności, zaburzenia koncentracji, spóźniony refleks, więc mogą nawet prowadzić do większej liczby wypadków na drogach. Współcześnie już się ich prawie w ogóle nie stosuje. Leki nowsze, II generacji, jak np. lewocetyryzyna, są tych właściwości pozbawione, nie mają także innych działań niepożądanych. Jest to efekt olbrzymiego postępu, który towarzyszy rozwojowi wiedzy o chorobach alergicznych – **dodaje prof. Samoliński.**

O jak odczulanie – inaczej immunoterapia swoista. Jest metodą walki z alergią polegającą na wielokrotnym podawaniu stopniowo zwiększonych dawek alergenów w celu wywołania tolerancji immunologicznej i złagodzenia objawów, związanych z naturalną ekspozycją na alergeny.

W jak wstrząs anafilaktyczny – to niezwykle silna reakcja alergiczna, która może być bezpośrednim zagrożeniem życia. Najczęściej do niego dochodzi po ukąszeniu owada (osy, pszczoły, szerszenia), węża lub zażyciu leku z grupy penicylin. Rzadziej zdarzają się przypadki tak silnej reakcji na niektóre pokarmy, np. orzeszków ziemnych, krewetek, maku. Objawy wstrząsu anafilaktycznego, to m.in. osłabienie, zawroty głowy, obrzęk twarzy i szyi, świąd całego ciała, pokrzywka, wymioty, trudności z oddychaniem, zaburzenie pracy serca. Im gwałtowniejsza jest reakcja organizmu oraz im wcześniej rozwija się po zetknięciu z alergenem, tym większe zagrożenie dla zdrowia i życia.