

Alergeny všude kolem nás



Nástup jarního počasí může sužovat především ty, kterým vadí pylové alergen, což jsou pylová zrnka o velikosti od 2 do 150 mikronů, která se do dýchacích cest dostávají s každým nadechnutím. **Přítomnost pylových alergenů v ovzduší je sezónní záležitostí**, která se vždy opakovaně vrací s nástupem nového vegetačního období. Zjara postupně kvetou lísky, vrby, olše, přidávají se další dřeviny a pyly trav a plevelových bylin. Pylová sezóna kulminuje v květnu, červnu a červenci.

Pylová alergie je natolik závažným jevem, že **o vyšší koncentraci pylu v ovzduší informují i speciální zpravodajské relace**. Nejúčinnější pomoc poskytne odborné lékařské pracoviště a účinné léčebné preparáty. Dnes **existuje mnoho účinných léků**, které pomohou zmírnit akutní příznaky, ale které jsou platné také z hlediska dlouhodobé preventivní léčby. Úspěch boje proti alergii závisí nejen na tom, co doporučí lékař, ale závisí i na snaze postiženého nevystavovat se nerozumně kontaktu s agresivními alergeny.

Potravinové a další alergie

Pyly však zdaleka nejsou jediným nebezpečím pro vznik alergických onemocnění – alergického ekzému, rýmy, průduškového astmatu... Všude kolem nás je prakticky **nekonečné množství alergenů, přicházejících v úvahu pro vznik nemocí z přecitlivělosti**. Vedle alergenů vdechovaných nás mohou nepěkně potrápiti také alergen, potravinové, kontaktní, bakteriální a virové, lékové či hmyzové. Alergická onemocnění postihují bez rozdílu věku kojence i osoby ve zralém věku.

Například **potravinová alergie v dětském věku je ve skutečnosti předstupněm potravinové alergie v dospělosti**. Složky potravy, které vyvolávají přecitlivělost organismu, se liší v závislosti na věku pacienta, ale i zeměpisné oblasti a stravovacích návycích. Studie například prokázaly, že **u 15 až 30% dětí s alergií na mléko nebo vejce přetrvává tato alergie až do pozdějšího věku, zatímco například alergie na burské ořechy a rybí maso trvá obvykle jen přechodně po dobu několika let**

Potravinovou alergii způsobuje vlastně záporná reakce na bílkovinné složky potravin. Rozpoznat ovšem správnou diagnózu není vždy snadné, neboť obtíže alergického původu z přijímané potravy může postižený připisovat pocitu nadmutí, nechutenství, poruše trávicího systému apod. Za **prokazatelný znak možné potravinové reakce považujeme například teprve kožní vyrážku** (kopřivku či dlouhodobější ekzém). Zcela samostatnou kapitolou je **okamžitá alergická reakce pozorovaná bezprostředně po požití nevhodné potravy**, kdy postižený pocítí pálení v ústech, oteče mu sliznice, poruší se polykání apod. Nejčastěji to bývá **po sněžení oříšků, některých druhů koření, ovoce či zeleniny**. Problémy může navodit už prosté nadýchání se výparů potravin či dotek s nimi.

V celosvětovém měřítku trpí potravinovou alergií zhruba 2 až 3% veškeré populace. U nás převládá alergie na bílkoviny kravského mléka, vejce, mouky, jablka, broskve, mrkve, celeru, petržele, koření, ořechů, máku a sladkovodních ryb.

Léčba alergie

S léčbou je to zdánlivě velmi jednoduché. **Vynecháme v jídelníčku to, co nás dráždí.** Jenže je to trochu složitější: Potravinou mohou obsahovat různé přídavné konzervující, barvicí a chuťové látky, které samy o sobě mohou v těle vyvolat příznak alergické reakce. Proto diagnostiku potravinové alergie raději svěřte odbornému lékaři. Ten má přece jen více zkušeností, může svá podezření ověřit kožními testy a laboratorními vyšetřeními protilátek.