

Jaro alergiky netěší



Nejen červený nos

Nejčastější projev pylové alergie je alergický zánět spojivek.Oči jsou zarudlé, pálí, svědí a slzí, víčka jsou oteklá. **Přidává se svědění v uších, pálení v krku.** Jsou to **příznaky jako u nachlazení, tedy dýchací obtíže, pískot na průduškách, potíže s nádechem, zhoršuje se astma**, tvoří se hustý hlen, který nutí k vykašlávání.

V nejhorším případě může dojít až k anafylaktickému šoku, což je extrémně silná forma alergické reakce, pro kterou je typický rychlý nástup po kontaktu s alergenem. Projevit se může dokonce i u jedinců, kteří žádnou alergií doposud netrpěli. Někdy dojde k začervenání, svědění pokožky, vyrážce nebo otokům. U alergie na pyly jsou to častěji respirační příznaky jako dušnost, úporný kašel, sípání nebo pocit, jako by se hrdlo svíralo. Přidávají se i kardiovaskulární příznaky. Na jednu stranu se snižuje krevní tlak, zároveň se zrychluje srdeční tep, postižený má závratě, nebo dokonce ztrátu vědomí. To už je život ohrožující stav, který si žádá okamžitou pomoc, neboť může končit smrtí.

Nemocnému by měl být co možná nejrychleji podán adrenalin, který bojuje proti dušnosti a poklesu tlaku. Pokud je dotyčný alergik, dost možná ho u sebe bude mít **v podobě autoinjekčního pera, takzvaného Epipenu, který je nutné aplikovat ideálně do horní části stehna**

Proč?

Nabízí se otázka, čím to je, že my lidé, kteří jsme po tisíciletí žili s přírodou v přátelské symbióze, máme

takové problémy s tím, co je součástí přírody. Existují různé hypotézy, ale vlastně se stále úplně přesně neví, čím to je. Nicméně se ukazuje, že **na prudce se zvyšujícím počtu alergiků má značný podíl moderní způsob života**. Dnes na rozdíl od doby ne příliš vzdálené většina lidí tráví v interiérech podstatnou část času, minimum doby pobývá venku. Jsme vystaveni různým negativním civilizačním projevům, včetně stresu. V zemích, které ještě nejsou tolik zasaženy civilizací, alergie zdaleka tak rozšířené nejsou.

Lidský imunitní systém musí vyzávat, aby byl schopný správně fungovat. Vyzrávání je jednak dáno geneticky, reaguje však i na vnější podněty. Už se tak striktně neříká to, co se tvrdilo dřív, že děti by měly být drženy v co možná největší čistotě.

Ukazuje se, že **v určitém věku a v určité míře je užitečné jako prevence alergie, aby děti přicházely do kontaktu s alergeny**. Tím se jejich imunitní systém na ně naučí reagovat správně.

To však neplatí pro děti, které mají alergické rodiče. Některé studie uvádějí, že dědičnost alergie u dítěte, jehož jeden rodič trpí alergiemi, je 30 procent. Jsou-li alergici oba rodiče, riziko vzniku alergie u dítěte vzroste až na dvojnásobek. V takovém případě by děti měly být před alergeny pokud možno chráněné.

Pyly a počasí

Pohled z okna nám neprozradí jen to, jaké oblečení máme zvolit. Pomůže odhadnout, zda bude den příznivý pro alergii nebo nikoliv. Částečně nám napoví, jestli se venku můžeme zdržovat dlouho, nebo raději máme honem spěchat do bezpečí našeho hypoalergenního domova, či dokonce vůbec domov neopouštět.

Lidi alergické na pyly bude zajímat, zda fouká vítr a zda je sucho, nebo vlhko. Vítr a suché slunné počasí věští zvýšenou koncentraci pylových a prachových alergenů v ovzduší, proto pokud je sucho a větrno, zvyšuje se riziko vyvolání alergické reakce nebo zhoršení probíhající alergie.

Děšť a vlhko váže pyly na vodní částice padající k zemi, čímž ve vzduchu koncentrace pylů klesá.

Chcete-li si jako pylový alergik například jít zaběhat, je nejvhodnější vyrazit těsně po dešti, kdy je ještě vlhko a pyly nevíří v ovzduší. Samotná vysoká vlhkost vzduchu, například před bouřkou, může naopak zátěž alergeny zhoršit. Dochází totiž k praskání pylových zrn a uvolňování jejich alergenního obsahu do okolí.

Ve velkých městech existuje další riziko zhoršení pylové situace. Pylové alergeny se dokážou navázat na sloučeniny uhlíku z výfukových zplodin, takže jejich koncentrace může vzrůst v obdobích zvýšené koncentrace smogu v ovzduší.

A pozor, když se pyly v ovzduší opravdu silně zkoncentrují, potíže mohou mít i ti, kteří alergiemi netrpí.

Tři pilíře léčby

Alergiků na pyly bohužel přibývá a lékařská věda zatím nepokročila natolik, aby tomu dokázala zabránit. Naštěstí existuje široká škála stále se zdokonalujících léků a léčebných režimů, které alergické příznaky zmírňují.

Léčba alergie stojí na třech pilířích. Jeden představuje co největší eliminaci těch alergenů které postiženého člověka ohrožují, v jeho běžném životě. To znamená co možná se vyvarovat prostředí, kde se pyly vyskytují.

Dalším pilířem je léčba medikamenty, které jsou dnes zdokonalené, mají méně nežádoucích účinků. Pacienti se mylně domnívají, že léky pouze potlačují příznaky, a proto je často neberou. Současné léky často rovněž potlačují alergickou reakci, alergický zánět a tím lépe vyladují celý imunitní systém.

Třetím pilířem je vakcinace. Formou injekcí či kapek je pacientovi podáváno postupně se zvyšující množství upraveného alergenu. **Jedná se o dlouhodobou léčbu, jejíž účinnost je za ideálních podmínek, mezi které patří v neposlední řadě spolupráce pacienta, kolem 80 %.** Tyto vakcíny, jejichž cílem je vyvolat stav tolerance organismu nemocného vůči alergenu, se rovněž používají řadu let, nicméně dnes už jsou podstatně účinnější. Tato léčba je sice pro pacienta časově náročná, ale má velký význam, protože omezuje nebezpečí, že se rozšíří jeho alergie i na další podněty. Snižuje také riziko zhoršení alergického onemocnění, kdy se například z neléčené alergické rhinitidy vyvíjí alergické průduškové astma.

Věděli jste, že?

- **Alergie je nepřiměřená obranná reakce imunitního systému** našeho organismu na látky z okolního prostředí.
- Látky, které u citlivého jedince vyvolávají tyto přehnané obranné reakce, (spouštějí alergickou reakci) nazýváme **alergeny**. Jsou to často látky, které **zdravému člověku neškodí**.
- **Při alergické reakci organismus reaguje vyplavením zvýšeného množství histaminu, který je pak zodpovědný za alergické příznaky.**