

THOMAS

IDEALNY PORADNIK
dla
ALERGIKÓW



ALERGICY

DOROŚLI ALERGICY



Alergio, czy to ty?

Alergia to **dysfunkcja układu odpornościowego**. Potencjalnie niegroźne czynniki (np. pyłki, składniki pokarmowe) rozpoznawane są przez nasz organizm jako wrogie. Następnie nasze ciało próbuje je zwalczyć.

Nie wiadomo, co stoi za przyczyną takich reakcji – natomiast wiemy już, jakie objawy mogą świadczyć o rozwoju alergii. Doktor Renata Wojtal doradza, jak rozpoznać je już dziś:

A. MĘCZĄCY KASZEL

Silny, **suchy**, nasilający się w czasie kontaktu z alergenem. Co odróżnia go od przeziębienia, to **brak gorączki**. Z czasem może prowadzić do duszności i rozwoju astmy oskrzelowej.

B. ZAPALENIE SPOJÓWEK

Przekrwione, piekące, łzawiące, swędzące gałki oczne i towarzyszący im obrzęk powiek, to zwykle efekt alergii na pyłki roślin. Objawy wyraźnie nasilają się po wyjściu na spacer, w parze z pojawiającym się **światłowstrętem**. Reakcja najczęściej występuje równocześnie z katarą.

C. KATAR SIENNY

Wodnista, przezroczysta wydzielina ze śluzówki nosa z czasem przechodzi w **uczucie zatkania nosa** (bez żadnej wydzieliny). Można dodatkowo odnotować **serię kichnięć** (po kilka lub nawet kilkanaście razy) oraz swędzenie nosa i okolic.

D. WYPRYSK ALERGICZNY

Zaczerwienione, swędzące grudki, które pojawiają się na skórze, a następnie pękają i zaczynają się sączyć. Innym przykładem jest **szorstka, łuszcząca się skóra** – nie wolno jednak pod żadnym pozorem jej drapać, gdyż może to doprowadzić do nadkażeń bakteryjnych.

(źródło: www.polki.pl)

Jak przetrwać pylenie?

W radzeniu sobie z alergią nie wystarczy jedynie orientacja, kiedy rozpoczyna się pylenie – gdyż trwa ono niemalże cały rok. Wraz z dr Barbarą Piękosz-Orzechowską udzielamy kilku dodatkowych wskazówek, które mogą wspomóc uczulonego w przetrwaniu okresów najintensywniejszego pylenia roślin.

- **Zawieś w ciągu dnia wilgotne firanki** – przyklepią się do nich pyłki. Wieczorem zaś dokładnie je wypłucz, używając do tego rękawiczek. Na koniec przetrzyj podłogi na mokro.
- W ciągu pogodnego dnia **często myj twarz i ręce**, a po powrocie do domu weź **prysznic, umyj włosy i załóż czyste ubranie**.
- Przeciwdziałaj katarowi siennemu **przeplukując nos kilka razy dziennie czystą wodą** albo zapuszczając do każdej dziurki po 2 krople soli fizjologicznej.
- W przypadku kataru siennego staraj się **odstawić lub ograniczyć palenie** – dym papierosowy wysusza i podrażnia błony śluzowe.
- Wychodź na **spacery** najlepiej bezpośrednio po obfitych opadach deszczu, **kiedy powietrze jest wolne od pyłków**.
- **Omijaj łąki**, trawiaste pola, parki i zagajniki.
- Uprawiaj **sport i rekreację w miejscach mało zielonych** (uprawianie sportów wysiłkowych wiąże się z intensywnym oddychaniem, co zwiększa wdychanie alergenów).



(źródło: www.alergia-allegra.pl www.polki.pl)



ABC odczulania

ABC

- A.** Odczulanie polega na oduczeniu nieprawidłowej reakcji układu odpornościowego, a następnie zwiększeniu tolerancji organizmu na alergen. Początkowo **podaje się alergen w niewielkiej dawce**, która nie powoduje niekorzystnych reakcji. Dawka jest stopniowo zwiększana, aby „przyzwyczajać” organizm do alergenu.
- B.** Odczulanie jest **konieczne** w przypadkach **ostrego uczulenia na jad owadów**, gdyż ukąszenie przez pszczołę lub osę może powodować niebezpieczny dla życia wstrząs. Przy takich reakcjach, odczulanie jest jedyną skuteczną metodą leczenia.
- C.** Osoba poddawana odczulaniu otrzymuje **szczepionkę w zastrzykach**. Przez pierwsze kilka lub kilkanaście tygodni szczepienie odbywa się co 7-14 dni. Kolejne dawki (tzw. podtrzymujące) podaje się co 5-6 tygodni.
- D.** Odczulanie należy zacząć, gdy objawy alergii są wyciszone, gdyż szczepionka zawiera dodatkową porcję alergenu. Jeśli zatem osoba jest uczulona na pyłki, **immunoterapię trzeba rozpocząć kilka miesięcy przed sezonem pylenia**.
- E.** Terapia odczulająca **trwa minimum pięć lat**. Im dłużej, tym jest większa szansa, że objawy już nigdy nie powrócą. Ważne, by nie przerywać cyklu szczepień – mogłoby to spowodować, że objawy powrócą za rok lub dwa lata.
- F.** Odczulanie to **wydatek rzędu 200-300 zł rocznie**, jeśli terapia prowadzona jest w NFZowskim gabinecie alergologicznym. W innym wypadku do ceny szczepionki dochodzą koszty wizyt u alergologa.

(konsultacje: dr Lech Olchowik – pediatra, alergolog, pulmonolog; źródło: www.babyonline.pl)



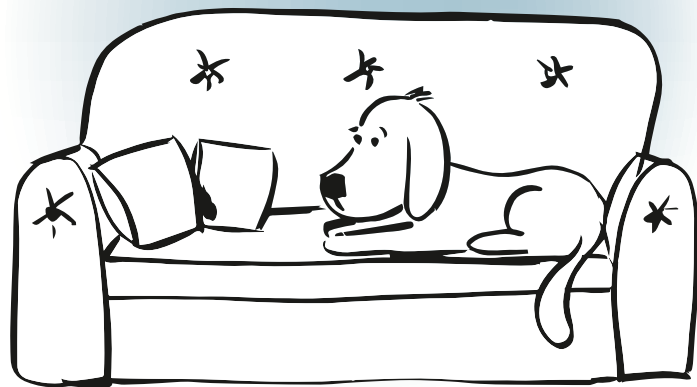
Zwierzę w domu alergika

To nieprawda, że **alergicy nie mogą mieć zwierzaka w domu**. Pamiętajmy, że to nie **sierść** jest alergenem, ale **białka** zawarte m.in. w jego **naskórku** oraz **ślinie**. Jaki zwierzak nie powinien zatem zaszkodzić?*

- **psy**: cocker spaniel, york terrier, maltańczyk, wodny pies portugalski;
- **koty**: rosyjski kot niebieski, devon rex lub sfinks;
- **gady**: gekony, żółwie;
- **rybki w akwarium**;
- **jeż pigmejski**.

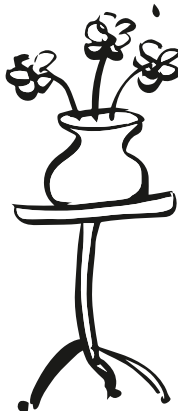
*ww. zwierzęta są tylko propozycjami;
nie gwarantują braku odczynów alergicznych

(źródło: www.ulubiency.wp.pl)



ALERGICY

RODZICE ALERGIKÓW



Alergia wziewna u dzieci

Pojawia się najczęściej między drugim, a trzecim rokiem życia. Jej przyczyną są niewidoczne gołym okiem cząsteczki unoszące się w powietrzu, które w kontakcie z błoną śluzową wywołują reakcję alergiczną. Wśród nich możemy wymienić:

- **pyłki roślin** wiatropylnych (drzewa, trawy, chwasty);
- **roztocza kurzu** domowego (mikroskopijne pajęczaki gnieźdzące się w nieodkurzanych dywanach, niewietrzzonej pościeli, niepranych zasłonach oraz ciepłych, wilgotnych miejscach w domu);
- **zarodniki grzybów** i pleśni (są w powietrzu jesienią, w domu w czasie mrozów);
- **sierść zwierząt** (najczęściej kota, psa, konia);
- **wetna;**
- **pierze.**

Objawy alergii wziewnej są zróżnicowane, co sprawia, że mogą być mylone z przeziębieniem. Warto jednak wiedzieć, które z nich to oznaki uczulenia:

- częste, długo trwające i trudne do leczenia **infekcje górnych dróg oddechowych;**
- suchy, **męczący kaszel**, prowadzący czasem do wymiotów;
- **zapalenie spojówek**, łzawienia i swędzenie oczu;
- swędzący nos, **napadowe kichanie;**
- nawracający **wodnisty katar;**
- drapanie w gardle;
- brak gorączki;
- duszności;
- nerwowy sen, spanie z otwartą buzią, **chrapanie;**
- rzadziej **biegunki i wymioty.**

Rozwinięta alergia może prowadzić do astmy oskrzelowej, dlatego wskazane jest jej rzetelne leczenie.

(źródło: <http://www.poradnikzdrowie.pl>)

Leczenie alergii

Terapię u dzieci można zaczynać **od 5 roku życia**. Najnowsze metody polegają na aplikowaniu **szczepionki w postaci tabletek lub kropeł**. Prof. Krzysztof Buczyłko, kierownik Centrum Alergologii w Łodzi, jeden z najbardziej doświadczonych alergologów w Polsce, uważa, że tego typu metoda jest równie skuteczna, co szczepionka podawana w zastrzykach. Do tego jest bardziej bezpieczna i przyjazna pacjentowi. Mali pacjenci z pomocą rodziców muszą przyjąć rano, na czczo, **dawkę kropli lub tabletkę na błonę śluzową pod językiem**. Szczepionkę należy **przetrzywać w tym miejscu przez 2 minuty**, a następnie **połknąć**.

Immunoterapia podjęzykowa składa się z dwóch etapów:

I. **LECZENIE WSTĘPNE** – codziennie przyjmowanie coraz większych dawek alergenu, aż do osiągnięcia dawki odpowiednio maksymalnej. Ten etap trwa kilka dni: zwykle 9–11 kropli lub 3 tabletki. Pierwsza dawka kropli lub pierwsza tabletkę powinna być przyjęta w gabinecie alergologa.

II. **LECZENIE PODTRZYMUJĄCE** – codziennie przyjmowanie ustalonej dawki maksymalnej. W przypadku alergenów całorocznych (np. roztocza) leczenie musi być kontynuowane przez cały rok. W przypadku alergii sezonowej (na pyłek traw, drzew, chwastów) odczulanie podjęzykowe może być prowadzone sezonowo. Aby odczulanie było skuteczne musi trwać minimum 3 lata.

(źródło: <http://www.poradnikzdrowie.pl>)



Dieta eliminacyjna

W przypadku reakcji uczuleniowych u niemowląt, lek. med. Zdzisława Olas, specjalista chorób dziecięcych i alergolog, zaleca zmianę diety mam karmiących mlekiem. Jakie produkty należy odstawić?

- jogurt;
- mleko;
- kefir;
- śmietanę;
- twarożek;
- sery;
- czekoladę;
- seler;
- por;
- orzechy;
- cytrusy;
- truskawki;
- paprykę.

Należy zatem odstawić nabiał oraz większość owoców i warzyw, którą są importowane zza granicy. W codziennym menu mogą pozostać jedynie produkty sezonowe, z właściwej strefy klimatycznej.

(źródło: <http://www.poradnikzdrowie.pl>)

„Happy Meal” dla małych alergików

Pani Joanna Jazgar – dietetyk, towaroznawca żywności i prywatnie rodzic alergika, wskazuje, gdzie szukać wapnia, gdy nasze dziecko ma uczulenie na mleko:

- mak i sezam (niełuskany; należy zmielić, ewentualnie uprażyć);
- szprotki, sardynki z puszki i inne przetwory rybne, które spożywa się razem z ośćmi;
- jaja – głównie żółtka;
- jarmuż;
- brokuł;
- natka pietruszki;
- szczypior;
- biała fasola;
- migdały;
- orzechy włoskie;
- orzechy laskowe;
- pistacje;
- nasiona słonecznika;
- amarantus;
- suszone figi;
- suszone morele.



Co ze słodyczami? Nie sposób przecież wyjaśnić dziecku, że inne dzieci mogą je jeść, a nasze dziecko nie. Wówczas polecamy wybierać dla swojego malucha **produkty niezawierające mleka**, takie jak:

- żelki – klasyczne miśki, bez pseudomlecznych, białych pianek;
- galaretki bez czekolady;
- gumy rozpuszczalne;
- lizaki;
- sorbety;
- lody sojowe.

(źródło: www.alergicznedziecko.pl)

Dla **alergików** polecamy specjalne modele odkurzaczy



- Perfect Air: Allergy Pure – odkurzacz z filtrem wodnym



- Aqua+: Allergy & Family – piorący odkurzacz z filtrem wodnym

Dowiedz się więcej na portalu:
www.idealnyodkurzacz.pl