

✖ Magdalena Róg, 2018-10-22 23:07

„Smak Zdrowia”: Czas odczulania



Fot. Getty Images/iStockphoto

Osoby uczulone na pyłki traw, drzew czy chwastów mogą odetchnąć – w miesiącach od października do stycznia trudno się z nimi zetknąć. Właśnie dlatego okres ten jest najlepszy, żeby potwierdzić podejrzenie tego typu alergii, a także – jeśli są do tego wskazania – zacząć odczulanie.

Objawy uczulenia na pyłki roślin są powszechnie znane i przypominają nieco symptomy przeziębienia: wodnisty wyciek z nosa, kichanie, zaczerwienione, piekące, łzawiące oczy (czyli zapalenie spojówek), niekiedy również duszność, napadowy suchy kaszel, świszczący oddech, uczucie ucisku w klatce piersiowej. Skąd biorą się te przykre dolegliwości?

Alergeny wokół nas

Wszystkiemu winna jest nadmierna czy też nieprawidłowa reakcja układu odpornościowego na związki chemiczne (nazywane alergenami), które występują w otaczającym nas środowisku i mogą dostać się do organizmu przez układ oddechowy, pokarmowy albo przez skórę. Związki te (zazwyczaj o charakterze białek) znajdują się w pyłkach roślin, pleśni, kurzu (roztocza), a także sierści, ślinie, naskórku czy moczu zwierząt, są w jedzeniu, wchodzą w skład leków, jadu owadów, perfum, kosmetyków i detergentów albo innych przedmiotów. Alergenem jest np. lateks stosowany do produkcji rękawiczek czy niektóre metale, jak nikiel i chrom.

Powtarzający się, nasilony kontakt z alergenami powoduje, że układ immunologiczny osób, które mają do tego predyspozycje, rozpoznaje je jako obce i niebezpieczne. Zaczyna się więc przed nimi bronić, wytwarzając swoiste przeciwciała (IgE), które łącząc się z alergenem, powodują uwolnienie tzw. mediatorów zapalenia (m.in. histaminy). Substancje te rozszerzają naczynia krwionośne i zwiększają ich przepuszczalność, co prowadzi do wysięku osocza, a ponadto drażnią zakończenia nerwów czuciowych. Stąd właśnie męczące objawy, które utrudniają życie alergikom: czerwone oczy, katar, łzy, obrzęki błony śluzowej krtani czy gardła, powodujące problemy z oddychaniem, a także świąd, kichanie oraz kaszel.

Co uczula najczęściej

Alergia na pyłki roślin zdarza się dosyć często. Ma też wyraźnie sezonowy charakter, bo są one obecne w powietrzu tylko w określonym czasie. Uczulają nas zwykle rośliny niepozorne, pozbawione barwnych kwiatów (tym w rozmnażaniu skutecznie pomagają owady). Produkują one bowiem miliony ziarenek pyłku przenoszonych przez wiatr, które łatwo dostają się do nosa, oczu i oskrzeli. Zazwyczaj objawy tego typu alergii zaczynają się w lutym (pyłą wtedy leszczyna i olcha), a kończą we wrześniu (kiedy w powietrzu wirują pyłki chwastów). W zależności od pogody, w kalendarzu pylenie mogą następować przesunięcia (np. leszczyna może pylić już w styczniu). Obserwuje się również, że czas pylenia poszczególnych roślin różni się w zależności od części kraju. Alergiczny sezon w przypadku drzew i traw rozpoczyna Polska Południowo-Zachodnia, a traw – Południowo-Wschodnia. Za największą liczbę sezonowych alergicznych nieżytych nosa i zapalenia spojówek odpowiadają w naszym kraju pyłki traw, których najwięcej unosi się w powietrzu od połowy maja do połowy lipca. Na drugim miejscu w „rankingu” jest brzoza z apogeum pylenia w kwietniu, a na trzecim bylica – chwast pyłący najobficiej pod koniec lipca i w sierpniu. Typowe jest również nasilenie objawów, gdy osoba uczulona przebywa na dworze w ciepłe wietrzne dni, i osłabienie, gdy znajduje się w pomieszczeniu, a na zewnątrz jest

chłodno i deszczowo.

Co powiedzą nam testy

Jeśli obserwujemy u siebie opisane wyżej symptomy, związane z porą roku, pogodą i miejscem, w jakim przebywamy, możemy z dużym prawdopodobieństwem przypuszczać, że dotknęła nas alergia na pyłki. Same objawy to jednak za mało. Żeby mieć pewność, że jesteśmy na nie uczuleni, musimy wykonać testy. Okresem najlepszym do ich przeprowadzenia jest czas, gdy kontakt z alergenem ustał, a objawy ustąpiły i nie ma potrzeby stosowania leków przeciwalergicznych. W przypadku pyłków roślin to jesień i zima. Żeby wykonać testy w ramach NFZ, trzeba poprosić lekarza rodzinnego o skierowanie do poradni alergologicznej. Można też udać się w tym celu na prywatną wizytę bezpośrednio do alergologa. Testy na alergeny wziewne (pyłki roślin, grzyby pleśniowe, roztocza kurzu domowego, sierści i naskórka zwierząt domowych) przeprowadza się na skórze. Są bezbolesne, na skórę (najczęściej przedramienia) nakłada się kroplę alergenu, a następnie wykonuje się w tym miejscu minimalne nakłucie. Dodatkowo robi się dwa nakłucia kontrolne z roztworem histaminy i soli fizjologicznej. Wyniki odczytuje się po ok. 20 minutach. Jeśli w miejscu nałożenia alergenu pojawi się zaczerwienienie, swędzenie oraz bąbel (tzw. bąbel alergenowy), którego średnica jest równa lub większa od średnicy bąbla histaminowego (którego pojawienie się jest reakcją prawidłową i który wystąpić powinien), wynik uznaje się za dodatni.

Profilaktyka, leki, a może odczulanie

Osoby z potwierdzonym testami uczuleniem na pyłki roślin mają trzy wyjścia. Po pierwsze maksymalnie ich unikać:

- nie wychodzić na dwór do godziny 17.00 w ciepłe i wietrzne dni,
- nie otwierać wtedy okien,
- nie suszyć prania w ogrodzie czy na balkonie,
- zmieniać ubranie oraz myć ciało i włosy po powrocie do domu,
- często płukać nos i oczy wodą lub solą fizjologiczną,
- będąc na zewnątrz, nosić okulary i myć ich szkła.

Druga opcja to leki przeciwalergiczne zmniejszające objawy, do stosowania miejscowego (np. w formie kropli do nosa lub oczu czy areozoli wziewnych) albo doustnego. Wiele z tych preparatów jest co prawda dostępnych bez recepty, ale ich przyjmowanie należy skonsultować z lekarzem.

Trzecią metodą jest odczulanie, profesjonalnie nazywane immunoterapią alergenową. Metoda ta polega na podawaniu pacjentom alergenu (szczepionki) w postaci zastrzyków lub kapsułek pod język, której dawka jest najpierw stopniowo zwiększana, a potem stosowana już w stałej ilości dla uzyskania efektu podtrzymującego. Nie jest to terapia krótka, ale specjaliści są zdania, że warto ją wypróbować. Odczulanie leczy bowiem przyczyny, a nie objawy: „naprawia” błędy w funkcjonowaniu układu odpornościowego i prowadzi do wytworzenia tolerancji na uczulający związek. W konsekwencji symptomy choroby ustępują albo przynajmniej ich nasilenie znacząco się zmniejsza. Immunoterapia daje też inne korzyści, a w przypadku uczuleń na alergeny wziewne wykazuje dużą skuteczność. Jeśli więc mamy potwierdzone testami objawy alergii i chcielibyśmy już w najbliższym sezonie pylenia poczuć się lepiej, to najwyższy czas, by się tą metodą zainteresować.

Warto wiedzieć

Osoby uczulone na alergeny pyłków jednej rośliny mogą jednocześnie reagować na przypominające je alergeny innych roślin, a nawet pokarmów (głównie świeżych i nieobrabianych owoców oraz warzyw). Mówi się wtedy o tzw. reakcjach krzyżowych. Przykładowo częste jest współwystępowanie alergii na pyłki brzozy, leszczyny i olchy. Z kolei uczulenia na pyłek brzozy oraz bylicy mogą wtórnie wywoływać reakcje alergiczne na jabłka, seler, marchew, brzoskwinie, melony, mango, zioła (np. rumianek),

przyprawy i orzechy. Niektórym osobom po ich zjedzeniu puchną wargi, błona śluzowa jamy ustnej i ręce, pojawiają się zaczerwienienia na skórze, która miała z nimi kontakt, a także nudności i wymioty albo swędzenie i wyciek z nosa czy też zapalenie spojówek z łzawieniem (jest to zespół alergii błony śluzowej jamy ustnej, w skrócie OAS od ang. Oral Allergy Syndrome). Niektórzy pacjenci źle znoszą tylko jeden owoc lub warzywo, inni już kilka, kilkanaście, w skrajnych przypadkach nawet kilkadziesiąt. Niektórym do takiej reakcji wystarczy sam kontakt z owocem, np. obieranie go ze skórki, innym kosmetyk, w którego składzie jest wyciąg z alergizującego owocu.

*Źródło: „**Smak Zdrowia**” 10/2018 (czasopismo dostępne w wybranych aptekach i placówkach medycznych)*