

Twój „pierwszy raz” może skończyć się tragicznie

Fot. Getty Images/iStockphoto

Jeżeli nie działa albo krewetki i nigdy nic się nie działo? Niestety, zawsze może być ten pierwszy raz. Ten jeden raz, który może zakończyć się tragicznie. Zaczynasz się dusić, postępuje nagle reakcja uczuleniowa, czyli wstrząs anafilaktyczny. Takich zwyczajnych sytuacji, które mogą zakończyć się

dramatem, może być więcej – zwłaszcza teraz, w okresie wakacyjnym, gdy podróżujemy, odwiedzamy nowe miejsca, próbujemy nowych rzeczy i ogryzamy nas i mówimy lub palą się, w przypadku nadempiermy na węża, czy spróbujemy nowego dania, np. z krewetkami, czy orzechami.

Najczęstszym mechanizmem powstawania wstrząsu anafilaktycznego jest bezwzględnie, na jakimś alergo-
Wstrząs anafilaktyczny jest stanem zagrożenia życia. Najważniejsza jest wtedy szybka reakcja i podanie leku, który może uratować życie – epinefryny podanej domięśniowo (adrenaliny). Zapytaj lekarza, czy jesteś w osobie w grupie ryzyka, u której może wystąpić wstrząs anafilaktyczny.

Co to jest wstrząs anafilaktyczny?

Wstrząs anafilaktyczny jest stanem zagrożenia życia. To reakcja alergiczna, którą trudno jest przewidzieć. To sytuacja, która może zagrazać życiu, dlatego ważna jest szybka reakcja. Występuje u około 1-3% osób¹. Na świecie częstość występowania anafilaksji wynosi od 50 do 112 przypadków na 100 000 osób każdego roku⁴. Osoby, które w przeszłości nie wiedziały o alergii, są najbardziej narażone na tego rodzaju wstrząs anafilaktyczny. Reakcja ta może być niebezpieczna, jeśli nie wiadzą, jak zareagować.

– Podstawową grupą ryzyka są pacjenci, u których w przeszłości wystąpił wstrząs. Tacy pacjenci powinni pogłębić diagnostykę i mieć zapewnioną adrenalinę, bo u nich może się zdarzyć kolejny wstrząs – powiedział prof. Maciej Kupczyk, prezydent-elekt Polskiego Towarzystwa Alergologicznego.

Warto wiedzieć co zrobić w sytuacji wstrząsu, bo to może uratować życie nam lub naszym bliskim – najlepiej, jak najszybciej podać adrenalinę domięśniowo. Na szczęście na rynku są dostępne łatwe w użyciu wstrzykiwacze, które umożliwiają podanie jej szybko w górną część uda, nawet przez ubranie. Adrenalina to lek na receptę, dlatego warto udać się do lekarza, który ją wypisze, a wykupiony lek mieć zawsze przy sobie. Wstrzykiwacze z adrenaliną są łatwe w obsłudze. KAŻDY może z nich skorzystać w przypadku wstrząsu anafilaktycznego, nie trzeba być lekarzem ani przechodzić specjalnego szkolenia z zasad pierwszej pomocy.

– Wstrząs anafilaktyczny jest najsilniejszą reakcją alergiczną organizmu, która bez podania adrenaliny może zakończyć się śmiercią – mówią Agnieszka Panocka i Joanna Kuczyńska z Fundacji Allergia. – Trzeba podkreślić, że anafilaksji może doświadczyć każda osoba, również ta, która nigdy wcześniej nie miała żadnych alergii. Jeżeli lekarz stwierdzi, że u danej osoby występuje zagrożenie anafilaksją, to wypisze jej receptę na adrenalinę. Aktualne wytyczne Europejskiej Rady Resuscytacji wskazują, że jeżeli pierwsza dawka nie przynosi poprawy w ciągu 5 minut, to należy podać drugą⁵, dlatego dobrą praktyką jest posiadanie przy sobie dwóch opakowań. Rodzice, których wspieramy w naszej internetowej wiosce wsparcia mówią, że chociaż byli uprzedzeni przez lekarza, mieli przy sobie

adrenalinę, wiedzieli kiedy i jak jej użyć, to gwałtowność i szybkość postępowania objawów powodowała ogromny stres i lęk o życie dziecka. U osób z silnymi alergiami reakcję może wywołać nawet najmniejsza ilość alergenu, np. przeniesiona na zanieczyszczonej łyżce. U osób, które nigdy nie doświadczyły alergii, może dojść do wstrząsu anafilaktycznego np. po użądleniu przez pszczołę czy osę. Dlatego tak ważne jest, żeby każdy wiedział, że jeżeli osoba doświadczająca wstrząsu ma przy sobie adrenalinę, to każdy może ją podać i uratować jej życie. Nie trzeba mieć do tego wykształcenia medycznego.

Co może wywołać wstrząs anafilaktyczny?

Najczęstszą przyczyną wstrząsu anafilaktycznego jest spożycie pokarmów – stanowią 33% przypadków². U dzieci pokarm wywołuje nawet do 85% przypadków anafilaksji². Kolejnym czynnikiem powodującym wstrząs są użądlenia owadów (19%) i leki (14%)². Zdarza się, ale zdecydowanie rzadziej, że anafilaksja jest wywołana przez kota, lateks, środki czyszczące, alergeny środowiskowe czy wysiłek fizyczny.

Produkty spożywcze, które mogą wywołać wstrząs anafilaktyczny to przede wszystkim: orzeszki ziemne, orzechy, ryby i owoce morza, mleko krowie, soja, jajka i sezam³. Anafilaksję może wywołać ukąszenie przez owady – pszczoły, osy, szerszenie, mrówki – a także leki, głównie antybiotyki z grupy penicylin i niesteroidowe leki przeciwzapalne⁴.

Anafilaksja wpływa na układ oddechowy, skórę, układ sercowo-naczyniowy, układ pokarmowy i nerwowy². Reakcja może nastąpić w kilkanaście minut, a niekiedy jest bardzo gwałtowna i występuje w kilka minut po kontakcie z czynnikiem wywołującym wstrząs. W 90% przypadków następuje w ciągu 30 minut¹. U 80-90% chorych pierwszym objawem anafilaksji są zmiany skórne – może pojawić się wysypka, zaczerwienienie skóry. Potem może pojawić się uczucie kołatania serca, trudności w oddychaniu, uczucie osłabienia, zawroty głowy, nudności i wymioty¹.

Osoby z grup ryzyka, a więc te, które wiedzą o swojej alergii pokarmowej i osoby, u których wcześniej wystąpił wstrząs powinny zgłosić się do lekarza, który oceni ryzyko wystąpienia u nich wstrząsu anafilaktycznego.

Co robić w przypadku wstrząsu?

Przede wszystkim należy przerwać kontakt z czynnikiem wywołującym wstrząs (np. przerwać podawanie leków) i wezwać pogotowie ratunkowe. Potem jak najszybciej należy podać adrenalinę domięśniowo w zewnętrzną część uda. Po wstrzyknięciu adrenaliny należy przez kilka sekund masować miejsce ukłucia. Najlepiej, aby pacjent leżał na plecach z lekko uniesionymi nogami, chyba, że pacjent ma trudności z oddychaniem – wtedy lepsza będzie pozycja siedząca⁷. W przypadku kobiet w ciąży i pacjentów nieprzytomnych najlepsza jest pozycja boczna ustalona⁴.

– Adrenalina to jedyny lek, który może zatrzymać wstrząs anafilaktyczny, ratując życie. W przypadku wstrząsu krytyczną sytuacją jest hipowolemia, czyli zaburzenie funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego. Jeżeli odpowiednio wcześnie nie zostanie podana adrenalina, to możliwości udzielenia pomocy znacznie się kurczą. Podanie adrenaliny to utrzymanie wydolności krążeniowo-oddechowej. Adrenalina zatrzymuje objawy wstrząsu i dzięki temu zyskujemy czas, żeby udzielić pacjentowi kwalifikowanej pomocy – powiedział prof. dr hab. n. med. Jarosław Drobnik, wiceprezes Polskiego Towarzystwa Medycyny Rodzinnej.

Adrenalina zawsze pod ręką – u kogo?

Wystąpienie wstrząsu anafilaktycznego jest bardzo trudne, a czasami wręcz niemożliwe do przewidzenia. Dlatego osoby z grup ryzyka, a więc osoby u których wcześniej wystąpił wstrząs, osoby ze zdiagnozowaną alergią powinny mieć ją zawsze przy sobie.

- U osób, u których była nasilona reakcja alergiczna, nawet jeżeli nie spełniała ona kryterium wstrząsu anafilaktycznego, ale była reakcją pokarmową czy po podaniu leków, to przekonuję takich pacjentów, by miały adrenalinę w domu, aby w każdej chwili można ten lek podać. Jeżeli chodzi o owady to o wstrząsie dowiadujemy się po pierwszym ukąszeniu owada, kiedy następuje wstrząs. Dlatego zalecam posiadanie adrenaliny w apteczce domowej pszczelarzom, czy osobom, które mają sady lub dużo drzew owocowych. Jest to często element ratujący życie. Adrenalinę powinny mieć też osoby, które planują wyjazd na wakacje, szczególnie za granicę - dodał prof. Jarosław Drobnik

inf pras