

# JAK ŻYĆ Z ALERGIĄ?

Informacje dla pacjentów o podstawowych alergenach wziewnych



DALSZE INFORMACJE DOSTĘPNE W FIRMIE  
**Allergopharma GmbH & Co. KG**  
D-21462 Reinbek bei Hamburg  
tel. +49 40 72765-0, fax +49 40 7227713  
[www.allergie-forum.de](http://www.allergie-forum.de)

Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w dawce podtrzymującej szczepionki alergenowej powinno znajdować się **5-20 µg alergenu głównego**. WHO Position Paper Allergy 1998; 53 ( Suppl ): 12. Nie każda szczepionka alergenowa dostępna na rynku spełnia te kryteria.

Różne szczepionki zawierają różną ilość alergenu głównego – czasami różnice są kilkudziesięciokrotne! Takie różnice przy 3-letniej kuracji powodują, że dawka kumulacyjna może być i 200-krotnie mniejsza. Ma to ogromne znaczenie dla końcowego efektu terapii.

PRZEDSTAWICIEL W POLSCE  
**Allergopharma-Nexter Sp. z o.o.**  
44-178 Przystawice, ul. Graniczna 66  
tel. +48 32 257 13 01, fax +48 32 251 41 13  
e-mail: [allergopharma-nexter@nexter.pl](mailto:allergopharma-nexter@nexter.pl)  
[www.allergopharma-nexter.pl](http://www.allergopharma-nexter.pl)

## Leczenie

Terapia schorzeń alergicznych obejmuje leczenie objawowe oraz immunoterapię swoistą (odczulanie). Leki objawowe to przede wszystkim glikokortykosteroidy („sterydy”) podawane w postaci kremów i maści na skórę oraz donosowo i dooskrzelowo. Mają one silne działanie hamujące zapalenie alergiczne. Stosuje się też leki przeciwhistaminowe, ponieważ histamina jest uwalniana w trakcie reakcji alergicznej i odpowiedzialna za szereg jej objawów (np. wodnisty katar, świąd). Na ogół są podawane doustnie, rzadziej w postaci kropli do oczu i nosa. Działanie przeciwalergiczne leków objawowych utrzymuje się tylko w trakcie ich podawania.

W przeciwieństwie do nich immunoterapia swoista jest leczeniem przyczynowym, tzn. przywracającym prawidłowe funkcjonowanie układu immunologicznego. U większości pacjentów korzystny efekt odczulania utrzymuje się przez lata po jego zakończeniu. U części chorych immunoterapia hamuje postęp choroby, np. wystąpienie uczuleń na nowe alergeny lub rozwój astmy oskrzelowej u osób z alergicznym nieżytem nosa.

Metoda ta polega na podawaniu we wzrastających dawkach alergenu, na który uczulony jest pacjent, aż do osiągnięcia dawki podtrzymującej, która powinna być podawana regularnie przez kilka lat. Celem takiego postępowania jest wytworzenie tolerancji, aby przy naturalnym narażeniu na alergen nie występowały objawy choroby.

Prowadzenie odczulania nie jest możliwe u wszystkich pacjentów, zwłaszcza jeśli współistnieją określone schorzenia lub równocześnie są zażywane określone leki. Przy kwalifikacji do immunoterapii lekarz uwzględnia wszystkie przeciwwskazania.

Szczepionkę alergenową podaje się podskórną, podjęzykowo, doustnie lub donosowo. Najbardziej popularne i najlepiej sprawdzone w badaniach klinicznych są szczepionki do wstrzyknięć podskórnych. W trakcie leczenia początkowego (wzrastającymi dawkami alergenu) iniekcje są podawane co tydzień lub co 2 tygodnie, dawki podtrzymujące natomiast w odstępach 4 do 6 tygodni. Leczenie początkowe trwa na ogół 7-14 tygodni, leczenie podtrzymujące przez 3 do 5 lat.

W razie uczulenia na alergeny sezonowe (pyłki roślin) lekarz może też wybrać przedsezonowy schemat odczulania. Po osiągnięciu dawki podtrzymującej leczenie jest przerywane przed sezonem pylenia. Kurację powtarza się w ten sposób w kolejnych latach.

## Działania profilaktyczne:

- należy usunąć z otoczenia widoczne gołym okiem naloty pleśni,
- utrzymywać niską wilgotność powietrza, często wietrzyć,
- nie używać nawilżaczy powietrza i klimatyzatorów,
- unikać prac ogrodowych (z kompostem, grabienia liści, koszenia trawy),
- unikać pracy w gospodarstwie oraz w piekarni i sklepach spożywczych,
- szybko usuwać odpadki kuchenne,
- owoce i warzywa przechowywać w lodówce,
- pamiętać, że stężenie zarodników grzybów zewnątrzdomowych gwałtownie wzrasta kilka godzin po opadzie deszczu, zwłaszcza przy wysokiej temperaturze powietrza.

## Alergeny zwierzęce

Alergeny zwierzęce obecne są w sierści, naskórku, piórach oraz ślinie i moczu. Do kontaktu z nimi dochodzi poprzez dotykanie zwierzęcia lub materiałów z którymi się styka (odzież, narzuty, koce, dywany, itp.) oraz przez wdychanie alergenów unoszących się w powietrzu. Najsilniej uczulające gatunki zwierząt to chomiki, świnki morskie, szczury, myszy, króliki, koty (zwłaszcza samce), słabsze reakcje wzbudzają psy, ptaki, konie, krowy i inne.



## Działania profilaktyczne:

- unikanie bezpośredniego kontaktu ze zwierzęciem, przeważnie konieczne jest jego usunięcie z domu,
- w razie kontaktu ze zwierzęciem należy mieć pod ręką leki przeciwalergiczne lub nawet je wcześniej zażyć,
- wymienić poduszki i kołdry z pierza na wkłady syntetyczne; nie używać materaców z włosia końskiego,
- często odkurzać i wietrzyć mieszkanie, usunąć dywany, meble tapicerowane, futrzane narzuty,
- nie należy brać do mieszkania kolejnego zwierzęcia, uczulenie na nowy gatunek jest przeważnie tylko kwestią czasu,
- planować urlop w otoczeniu pozbawionym dużej ilości zwierząt i ubogim w alergeny (morze, góry),
- unikać wizyt w ogrodzie zoologicznym, cyrku oraz w domach, w których hodowane są zwierzęta,
- nie powinno się pozwalać zwierzęciu na przebywanie w sypialni, należy je też regularnie kąpać.

# Co to jest alergia?

Alergia to nadmierna reakcja obronna organizmu, prowadząca do wystąpienia objawów chorobowych, wywołana przez alergeny. Są to substancje na co dzień obecne w otoczeniu człowieka i nie wywołujące żadnych dolegliwości u osób zdrowych.

Objawy alergii mogą dotyczyć:

- oczu: łzawienie, świąd, obrzęk i zaczerwienienie spojówek,
- nosa: świąd, kichanie, wodnista wydzielina, obrzęk śluzówki i blokada nosa,
- oskrzeli: kaszel, duszność, świszczący oddech,
- skóry: świąd, pokrzywka, wyprysk,
- przewodu pokarmowego: bóle brzucha, wymioty, biegunka, kolki.

Do pospolitych alergenów zaliczają się:

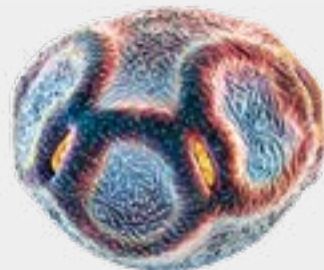
- pyłki roślin,
- pióra, naskórek i sierść zwierząt,
- roztocza kurzu domowego,
- grzyby pleśniowe,
- pokarmy.

Diagnostyka alergii obejmuje testy skórne, badania laboratoryjne z próbek krwi oraz coraz częściej wykonywane testy prowokacyjne, polegające na podaniu alergenu donosowo, dooskrzelowo lub dospójówkowo.

Podstawową zasadą postępowania po rozpoznaniu alergii i ujawnieniu istotnych dla danej osoby alergenów powinno być unikanie narażenia na nie. Nie zawsze jest to możliwe, w miarę możliwości jednak należy podjąć działania profilaktyczne opisane poniżej.

## Pyłki roślin

Pyłki należą do tzw. alergenów wziewnych, działających głównie na układ oddechowy chorego. Rzadziej wywołują objawy skórne. Znaczenie kliniczne mają przede wszystkim pyłki traw, drzew i chwastów.



W zależności od sezonu pylenia rośliny te można podzielić na:

- wcześniej kwitnące, np. olcha, leszczyna (luty, marzec),

- o pośrednim czasie kwitnienia, np. brzoza, buk, dąb (kwiecień, maj),
- kwitnące latem, np. trawy, zboża (czerwiec, lipiec),
- późno kwitnące, np. bylica, pokrzywa (lipiec, sierpień).

W naszej strefie klimatycznej sezon pylenia trwa więc od lutego do października. Co roku przebiega jednak nieco inaczej, zależnie od warunków pogodowych, różni się również w poszczególnych regionach kraju.

Kalendarz pylenia dostarcza jedynie orientacyjnych informacji, dokładne dane na temat przebiegu pylenia można uzyskać w bieżących komunikatach pylenia, publikowanych w mediach bądź Internecie.

Stężenie pyłków na terenach wiejskich jest najwyższe w ciągu dnia, w wielkich miastach wieczorami. W wysokich górach, nad morzem oraz w czasie deszczu i w pochmurne dni ilość pyłków jest mniejsza. Osoby uczulone na pyłki powinny przestrzegać następujących zasad:

- śledzić komunikaty pylenia dla swojego miejsca zamieszkania,
- spać przy zamkniętych oknach,
- ograniczać pobyt na świeżym powietrzu, korzystać z mocno zabudowanych okularów przeciwsłonecznych, by unikać kontaktu spojówek z pyłkami, po powrocie ze spaceru zmienić odzież i pod prysznicem usunąć osadzone na skórze ziarna pyłku, przepłukać również usta i nos,
- na spacer należy wybierać okres po obfitym lub długotrwałym deszczu, gdy stężenie pyłku w atmosferze jest najniższe,
- zmieniać i przechowywać ubranie po spacerze poza sypialnią, nie suszyć prania na świeżym powietrzu,
- przed pójściem spać brać kąpiel i ew. umyć głowę, by uchronić się przed działaniem pyłków w nocy,
- unikać pracy w ogrodzie,
- koszenie trawników wokół domu powinno być zakończone zanim wytworzą się kwiatostany,
- zamykać okna w czasie jazdy samochodem, założyć filtr przeciwpyłkowy,
- unikać dodatkowego podrażnienia śluzówek przez kosmetyki do oczu, środki czyszczące, palenie tytoniu, itp.,
- planować urlop w wysokich górach, nad morzem lub jeziorami,
- pamiętać o ryzyku reakcji alergicznych przy spożywaniu określonych pokarmów, które wykazują reakcje krzyżowe z pyłkami.

## Roztocza

Roztocza są mikroskopijnymi (śr. 0,1 - 0,5 mm) pajęczakami, bytującymi w kurzu domowym, magazynach żywności i na terenach rolniczych. Idealne warunki do ich rozwoju stanowi temperatura ok. 25°C i wilgotność powietrza powyżej 60%. Odżywiają się złuszczonego naskórkem ludzkim i zwierzęcym, resztkami pokarmów. Roztocza kurzu domowego (główne gatunki to: *Dermatophagoides pteronyssinus*, *Dermatophagoides farinae*) bytują głównie w łóżku (materace, poduszki, kołdry), dywanach, meblach tapicerowanych, firankach, odzieży, pluszowych zabawkach, tapetach z tkaniny. Roztocza spiżarniane (np. *Tyrophagus putrescentiae*, *Lepidoglyphus destructor*, *Acarus siro*) spotyka się w składach żywności, paszy dla zwierząt, słomy i siana. Opisywano jednakże ich obecność również w kurzu mieszkaniowym w dużych miastach.



Objawy alergii na roztocza występują na ogół całorocznie, nasilają się w nocy i rano, po obudzeniu oraz jesienią i wczesną zimą (ogrzewanie mieszkań, rzadsze wietrzenie).

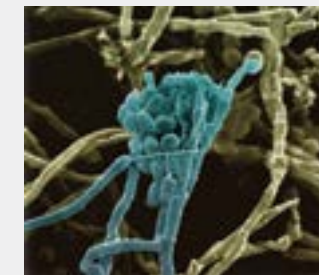
Zasady profilaktyki:

- mieszkanie powinno być przewiewne, suche, schludne, ale nie przesuszone (wilgotność względna 40-45%, temperatura poniżej 22°C, a w sypialni ok. 18°C), kilkakrotnie w ciągu dnia wietrzone (zwłaszcza sypialnia),
- do usuwania brudu i kurzu należy stosować pasty lub wilgotne ściereczki, często odkurzać odkurzaczem zaopatrzonym w specjalne filtry, osoba uczulona nie powinna tego robić samodzielnie,
- w miarę możliwości usunąć z mieszkania przedmioty gromadzące kurz (kapy, dywany, zasłony, meble tapicerowane), książki i zabawki dziecięce przechowywać w zamkniętych szafkach,
- zabawki pluszowe okresowo mrozić w zamrażarce (przez 24 godziny),
- ograniczyć ilość roślin pokojowych, usunąć je z sypialni,

- łóżko wyposażyć w wymienne, gąbkowe materace, które można mrozić na dworze w zimie i suszyć na słońcu latem, pościel prać w temperaturze min. 60°C,
- kołdry i poduszki należy systematycznie prać, co 4, nie rzadziej niż co 12 tygodni, dodatkowo można założyć na nie i na materac pokrowce z tkanin barierowych nie przepuszczających roztoczy i ich odchodów (np. Allergocover®),
- w wybranych przypadkach należy rozważyć zastosowanie preparatów roztoczbójczych, zawierających np. kwas taniowy lub benzoosan benzylu,
- planować wakacje w znanych, sprawdzonych miejscach, gdzie nie wzrośnie narażenie na roztocza, szczególnie korzystny jest pobyt na wysokości powyżej 1300 m n.p.m., gdzie ich ilość jest znikoma, należy uważać na domki letniskowe, w których stwierdza się szczególnie dużo roztoczy magazynowych,
- pamiętać o tym, że rezerwuarem roztoczy może być długa sierść i upierzenie zwierząt domowych.

## Pleśnie

Zarodniki grzybów pleśniowych oddziałują głównie na drogi oddechowe, ale również wchodzą w kontakt ze skórą lub są przyjmowane z pokarmami. Mogą działać zarówno w pomieszczeniach mieszkalnych, jak i na świeżym powietrzu. Występują zwłaszcza w pomieszczeniach wilgotnych, ciepłych, źle wietrzonych, wilgotnych piwnicach, łazienkach, na zawilgoconych murach, tapetach, z tyłu szaf, obrazów, pod wykładzinami oraz w urządzeniach nawilżających, klimatyzatorach, w otoczeniu roślin doniczkowych. Mogą być obecne w pokarmach (owoce, warzywa, pieczywo, ser). Są również stosowane w przemyśle do ulepszania żywności.



Pleśnie są też alergenem zewnątrzdomowym, zarodniki *Alternaria* lub *Cladosporium* unoszą się w powietrzu razem z pyłkami, znajdują się w trawnikach, kompoście, nawozie, opadłych liściach, zbożu.