

АЛЕРГИИТЕ

Колкото повече знаете,
толкова по-малко страдате



Респираторни алергии – алергичен ринит



Какви видове алергии съществуват?

Алергиите могат да се проявяват по редица различни начини и да засягат различни органи. Те често биват класифицирани според органа, в който предизвикват симптоми: кожа, респираторен тракт (носът, бронхите и т.н.) или според предизвикващите ги причини: ухапвания от насекоми, храни, лекарства.

- Респираторни (дихателни) алергии
- Очни алергии
- Хранителни алергии
- Лекарствени алергии
- Алергии от ухапвания от насекоми
- Кожни алергии и други кожни реакции

Респираторни (дихателни) алергии

Алергията може да засегне носа или бронхите. Алергията засягаща носа се нарича алергичен ринит, а бронхиалната алергия се нарича алергична астма.

Някои причини за респираторните алергии

Респираторната алергия обикновено се причинява от алергени, намиращи се във въздуха, който дишаме – пренасяни по въздуха или вдихвани алергени. Когато ги вдихаме, тези алергени попадат върху вътрешната повърхност на носа или на бронхите. При неатопични хора това остава без последствия. При атопичните хора обаче (тези, чиято имунна система е генетично програмирана да произвежда IgE/имуноглобулин-Е срещу такива алергени), когато алергените влязат в контакт с вътрешната повърхност на носа или бронхите, това отключва алергична реакция, която причинява неприятни симптоми.



Полени

Поленьт е мъжкото семе на растенията и дърветата. Той се състои от малки зрънца с най-различна форма, в зависимост от вида растение. Някои поленови зрънца имат бодлички, други дупчици или цепнатини. Средният им размер е около 0.05 mm в диаметър, което означава, че са невидими с невъоръжено око. Поленовите зърна съдържат голям брой алергени протеини.

Не се отказвайте от красивите си цветя

С редки изключения, хората алергични към полени, могат да имат и да отглеждат декоративни цветя, без да има опасност. "Красивите цветя" произвеждат ентомофилни (пренасяни от насекоми) полени, които обикновено не са алергични.

Внимавайте с мегал! Той може да съдържа полен, който да причини алергичен пристъп.

Пиковите поленови периоди се появяват в различни моменти на различните места по света. По-долу можете да видите календар, показващ поленовите сезони за повечето европейски алергични растения. Посочените сезони обхващат периода на опрашване в цяла Европа. Би трябвало да е възможно да се снабдите с подобен календар за всяка държава, от който да получите по-точна информация за поленовите сезони там, където живеете или смятате да пътувате. Това е най-добрият начин да планирате защитата си срещу алергични пристъпи.

Graminaceae (триви)

	Ян.	Фев.	Март	Апр.	Май	Юни	Юли	Авг.	Септ.	Окт.	Ноем.	Дек.
Трева от овощни градини												
Власатка												
Фуражна трева												
Тръстика												
Ливадна трева												
Главица												
Тимотейка												
Пшеница												
Царевица												



Дървета

	Ян.	Фев.	Март	Апр.	Май	Юни	Юли	Авг.	Септ.	Окт.	Но.	Дек.
Леска												
Бреза												
Кестен												
Топола												
Маслина												
Кипарис												
Бряст												
Клен												
Бук												
Върба												

Herbaceous plants (бурени, плевели)

	Ян.	Фев.	Март	Апр.	Май	Юни	Юли	Авг.	Септ.	Окт.	Но.	Дек.
Амброзия												
Див пелин												
Блатен равнец												
Живовляк												
Киселец												
Коприва												

Проверете поленовия календар! Доколкото е възможно, избягвайте да бъдете на открито по време на поленовия сезон на растенията, към които сте алергични.

Запомнете:

- Пиковият поленов сезон може да закъснее с месец или повече, но също така е и по-кратък в планинските райони.
- В различните части на света поленовият сезон на определено рас-

тение може да бъде различен. Затова, ако пътувате, не забравяйте да проверите сезоните на опрашване в страните, които ще посетите. Ако пътуването ви съвпада с пиковия поленов сезон, добре е да се опитате да отложите пътуването си. Ако все пак трябва да заминете, не забравяйте да вземете със себе си своите лекарства.

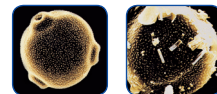
Обикновено косенето на ниска трева, която не е цъфнала, не е опасно. Но подстригването на високи тревни (такива, каквито можете да видите в ливадите през лятото) е едно от най-вредните неща за човек, алергичен към тревни полени.

Концентрацията на полен във въздуха не е постоянна по време на поленовия сезон: тя се влияе много силно от метеорологичните условия. Отделянето на полен е най-силно в топло, сухо време и вятърът помага за неговото разнасяне. Затова при такива метеорологични условия съществува голям риск да бъдете изложени на големи количества полен. Дъждът, от друга страна, отмива полена от въздуха, намалявайки риска от алергии.

Страдащите от поленови алергии получават алергичен пристъп, когато концентрацията на полени във въздуха достигне или надмине определен праг. Той обикновено е около 20-30 зрънца/куб.м., но варира при различните видове растения. В началото на поленовия сезон критичната концентрация, която отключва алергичните симптоми, е по-висока, отколкото в разгара или края на сезона (напр. критичната концентрация за полена на брезата е около 80 зрънца/куб.м. в началото на сезона и 30 зрънца/куб.м. към края на сезона).

Броят на страдащите от алергии се увеличава непрекъснато през изминалото столетие. Последните проучвания предполагат, че хората, живеещи в градски райони страдат повече от тези в провинциални райони, тъй като поленът се комбинира със замърсители и става още по-алергенен.

Проучванията сочат, че климатичните промени имат ефект върху тежестта на пристъпите. Дългите периоди с горещо и сухо време, карат растенията да произвеждат повече протени и това прави полена по-алергенен.



Избягването на отключващия алерген е най-старата стратегия за лечение при алергиите. В повечето случаи, това няма да излекува болестта ви, но може да ограничи вредите. При полена (както и при повечето алергени) пълното избягване е практически невъзможно, но все пак можем да ограничим контакта си с тях.

Някои основни предпазни мерки

- Избягвайте пикниците и ваканциите на къмпинг в разгара на полевия сезон.
- Почивайте на морския бряг, където има по-малко полени.
- По време на полевия сезон, гържете прозорците на автомобила си затворени.
- Дръжте прозорците си затворени рано сутрин – ако живеете в озеленен район или в провинцията и вечер – ако живеете в градски район.
- Спете със затворени прозорци на спалнята си.
- Стойте на закрито колкото е възможно през горещи, сухи и ветровити дни.
- Започнете да вземате лекарството си преди началото на сезона и го използвайте редовно през целия сезон, дори в дните, когато нямате симптоми – така то действа по-добре.

Симптоми: Алергията към полени се проявява най-често като алергичен ринит, алергичен конюнктивит и по-рядко като астма. Обикновено симптомите траят само през полевия сезон.

Домашен прах

Количеството домашен прах силно варира в зависимост от това къде се намира домът ви, от климата, надморската височина, периода от годината и т.н. То варира също така и според вида на дома (фермата е различна от градски апартамент) и дори в рамките на една и съща къща (напр. между банята и спалнята).

Има обаче едно нещо, което никога не се променя: домашният прах е комплексен резервоар от алергени, най-значимият от които е микроркърлеж. Други алергени, намиращи се в праха, включват животински алергени, плесени, хлелбарки и хранителни алергени.



Микроркърлежи в домашния прах

Микроркърлежите (или акари) са малки паякоподобни същества, с дължина само около 0.3 милиметра, които живеят и се хранят от вещества, намиращи се в праха. Поради малките си размери са невидими с просто око.

Два вида, живеещи в домашния прах, са много важни за респираторните алергии: *Dermatophagoides pteronyssinus* и *Dermatophagoides farinae*. Микроркърлежите *Dermatophagoides* се хранят с отделените клетки човешка кожа (откъдето идват и сложните им гръцки имена: *dermato* = кожа, *phagos* = храня се). Намират се основно в постелките на леглата (възглавници, матраци и т.н.), тъй като на тези места губим най-много кожни клетки (когато кожата ни се трие в чаршафите). Да се хранят с мъртви кожни клетки не е достатъчно за тези акари. Те се хранят също така и с микроскопични гъбички (плесен), които растат предимно в матраците.

Дори по-лошо от самите микроркърлежи

За микроркърлежите в домашния прах, люспичките кожа (пагащите от телата ни клетки мъртва кожа) са големи и твърди и следователно – трудни за смилане. Затова те са научили един номер: поглъщат люспичката, обвиват я в мембрана заедно с храносмилателни ензими и я повръщат навън, като оставят ензимите да я направят мека и лесно смиланема. Когато кожните люспички омекнат, акарите отварят храносмилателния пашкул и отново поглъщат кожата, като този път вече могат да я смелят. Всъщност хората с алергия към микроркърлежи са алергични именно към храносмилателните ензими в този пашкул.

Има и още една причина, поради която леглото е идеалното място за растежа на акарите: когато спите, температурата (между 20 и 30°C) и влажността, създавани от тялото ви, осигуряват перфектни условия за възпроизводството на тези отблъскващи малки същества. Тъй като микроркърлежите не могат да пият, те умират в суха среда, но мъртвите микроркърлежи са все още алергенни и трябва да бъдат отстранени.

Не сте сами

Помнете, във вашето легло и спалнята ви се събира най-много домашен прах, в сравнение с всички други места в дома ви, но в леглото ви има много повече микрокърлежи, отколкото по пода на вашата спалня:

Един грам прах от матрак съдържа между 2000 и 15 000 от тях!

Алергените на микрокърлежите в домашния прах причиняват симптоми през цялата година; те са целогодишни алергени. Въпреки това, концентрацията на микрокърлежи и техните алергени е най-висока през пролетта и есента, когато метеорологичните условия (топлина и влага) са идеални за размножаването им.

Едно основно правило – започнете от спалнята

- Проветрявайте леглото си всеки ден. Не го оправяйте веднага, след като сте станали.
- Хладната и суха спалня е неблагоприятна среда за акарите (топлият, сух въздух изсушава слизестите обвивки, което утежнява симптомите на ринита и астмата). Използвайте уред за извличане на влагата от въздуха.
- Поставайте матрака, възглавниците и юрганите в непромокаеми пликове и ги забърсвайте с влажна кърпа всеки път, когато сменяте чаршафите.
- Перете завивките и чаршафите в гореща вода през 1 – 2 седмици.
- Веднъж седмично оставяйте плюшените играчки за по една нощ във фризира.

Симптоми: алергията към микрокърлежите в домашния прах се изразява главно под формата на астма и ринит. Тя може също така да причини алергичен конюнктивит и атопичен дерматит (екзема). Пристъпите обикновено са непосредствено след събуждане. Симптомите са по-тежки през пролетта и есента, когато въздухът е влажен и топъл.

Тъй като акарите причиняват симптомите на страдащите от алергия към акари, тяхното **елиминиране** може да изглежда много добър подход за намаляване на симптомите. За съжаление е извънредно трудно да се унищожат акарите напълно. Все пак е възможно да се намали количеството на алергените под нивото, което отключва симптомите. Създаването на дом, който да е почти “свободен от акари”, не е лесно. Това изисква усърдни мерки и 100% отдаденост. А стигането “до средата на пътя”,

вероятно няма да се отрази на симптомите ви. Създаването на изцяло “свободен от акари” дом означава да се открият и елиминират всички места, където акарите биха могли да се крият и живеят. Освен стриктните мерки, прилагани във вашата спалня, трябва да се обърне внимание и на останалата част от къщата, най-вече – на подовите и килимите, меките мебели, възглавниците по тях и завесите.

- Заменете мокетите и килимите с паркет или балатум. Така ще елиминирате един важен резервоар на алергени, а също така и ще е по-лесно да поддържате чисто.
- Намалете броя на “колекторите на прах”: украси със сложна форма или орнаменти, тежки завеси, двойни пердета, гоблени, възглавници, дебели килими, вълнени одеала, животински кожи и т.н.
- Почиствайте често цялата къща с прахосмукачка, оборудвана с HEPA филтър. (Почистването, дори и с най-ефективните прахосмукачки, вдига праха във въздуха и отнема няколко часа той отново да падне долу. Затова се препоръчва страдащите от алергия към микрокърлежи в домашния прах да са извън дома в продължение на поне два часа, след като почистването с прахосмукачка е приключило).

Плесени

Плесените (гъбички) също са източник на алергени, които поемаме дишайки. Плесените могат да се намерят навън (върху гниещи растения и на влажни места), както и на закрито (на места с висока влажност като бани, сутерени, влажни стени и т.н., в помещения за складиране на храна и кофи за боклук; места където може да възникне гниене във влажна среда).

Когато растат, гъбичките отделят спори – малки невидими семенца, чрез които се размножават. Именно тези спори причиняват алергия. Високата температура (обикновено между 18 и 30°C) и високата влажност (над 65%) са идеални условия за развитието на повечето плесени.

Както и при полените, отделянето на спорите на плесента зависи от метеорологичните условия. Различните видове плесен се нуждаят от различни атмосферни условия за отделянето на спори: при някои то зависи от наличието на свободна вода във въздуха и затова е максимално, когато вали или при влажно време, докато при други – сухата и проветрива среда е най-подходяща. Някои плесени освобождават спорите си по време на гръмотевични бури.

Симптоми: Алергията към плесени се проявява най-често като астма, но може също така да причини ринит или алергичен конюнктивит. Алергените на плесента са целогодишни (въпреки че концентрацията им може значително да варира през различни периоди от годината). В следствие на това симптомите обикновено траят през цялата година, но може да се влошават през периодите, когато метеорологичните условия са подходящи за растежа на плесента.



Как да избягваме плесените

У дома:

- Често проветрявайте местата, където расте плесен.
- Проветрявайте затворените помещения (баня, тоалетна, кухня, перално помещение, мазе, таван).
- Редовно преглеждайте стените за следи от плесен и незабавно ги отстранявайте с помощта на белина.
- Разрешете проблемите с влагата (просмукваща се вода, повишена влажност и т.н.).
- Намалете или напълно премахнете домашните растения и най-вече водни растения (плесените могат да растат върху почвата или растенията).
- Отстранете овлажнителите от радиаторите.
- Редовно почиствайте и дезинфектирайте климатичните системи.
- Не оставяйте остатъци от храна из къщата.
- Помнете, че домовете, в които рядко живеят хора, често са богати на плесени, затова добре проветрете вашата вила или къщата, в която ще почивате, преди да се нанесете в нея.

Извън дома:

- Не се разхождайте в гористи или обрасли с растителност места след дъжд, при мъгла или при топло, влажно и ветровито време.
- Не докосвайте чували със сухи листа, особено ако са събрани преди няколко дена.
- Не се занимавайте с градинска работа, особено през есента.
- Не косете морави и не стойте в близост до прясно окосена трева от поляна или ливада (обикновено върху тревата растат множество плесени).



Алергия към животни

Тази алергия днес е много често срещана, особено в западните страни, където отглеждането на домашни любимци е станало много популярно.

Домашните любимци са основният причинител на алергията към животни, но някои хора могат да придобият чувствителност към животни, с които имат контакт на работното си място или в училище. Повечето хора смятат, че алергията се причинява от козината на животните. Всъщност, алергенните субстанции са основно животинските секрети, които попадат върху козината. Най-значимите източници на животински алергени са:

- Слюнка (котешка, кучешка, конска и т.н.)
- Урина (котешка, кучешка, от мишки, морски свинчета, плъхове, зайци и т.н.)
- Серум (част от кръвта – това е важно най-вече за хора, работещи в животински лаборатории, където редовно влизат в досег с животинска кръв)
- Кожни клетки/люспички
- Екскременти (основно при птиците)

Излагането на животински алергени може да възникне чрез пряк контакт с животинска козина или секрети, или чрез вдихването на частици прах, съдържащи сухи животински екскременти.

Котките могат да предизвикат алергични реакции по-често, от който и да бил друг домашен любимец. Главният алергенен компонент е тяхната слюнка. Поради навика на котките да почистват козината си като я ближат, алергенът се разнася по козината им и от там – върху предметите, до които котката се докосва (като килими, меки мебели, дрехи на човека с когото си играят и т.н.). Собствениците на котки могат да пренасят алергени върху дрехите си (затова може да имате алергични симптоми в тяхната компания, дори ако не са взели котката си със себе си). Котешките алергени се откриват също така в училища и офиси.

Кучетата са еднакво алергенни, независимо от това дали са с къса или с дълга козина. Затова, ако сте алергичен към кучета, не обмисляйте варианта да смените дългокосместото си куче с късокосместо такова.

Морските свинчета и конете имат едни от най-силните от всички животински алергени.

Други модерни домашни любимци, като зайци-джуджета, питомни порове, мишки или плъхове също произвеждат алергенни вещества и са честы причинители на алергии.

Алергията към **птици** може да се причини от секретите или екскретите на птицата, но също така и от някои микроскопични кърлежи, които живеят в перушината им.

Симптоми: алергията към животни се проявява най-често под формата на астма, ринит и конюнктивит. По-рядко животинските алергени могат да причинят екзема или контактна уртикария, или дори анафилаксия.

Първоначалното лечение е да се опитва да се избягва алергена. За разлика от другите видове алергии, пълно избягване на алергена може да се постигне, ако животното се отстрани от дома. Това може да е трудно решение от емоционална гледна точка. Въпреки това трябва да си дадете сметка, че изборът е между това да задържите домашния си любимец и да запазите здравето си (ако задържите домашния си любимец, симптомите ви може да се влошат, дори и да се подложите на най-силното антиалергично лечение).

Следи от котки

Капчиците слюнка, които котката разпространява из къщата, изсъхват и образуват много фин прах, който прониква дълбоко в килимите, леглата, диваните и столовете. Поради тази причина, котешките алергени остават в дома много месеци след като котката вече я няма. Тъй като този прах е много лек, той може много дълго да се задържи във въздуха. Отстраняването на котешките алергени изисква многократно и цялостно почистване на всички килими и мека мебел.

Ако е невъзможно да отстраните домашния си любимец от дома, трябва да не го допускате в своята спалня и да го къпете редовно (всяка седмица), за да намалите количеството на алергените.



Алергичен ринит

Терминът ринит се използва за заболявания, причинени от възпаление на назалната лигавица. При алергичния ринит това възпаление е резултат от алергична реакция, отключена от пренасяни по въздуха алергени, които са попаднали върху вътрешната повърхност на носа при дишане.

Нито сено, нито треска – тогава защо Сенна треска?

Алергичният ринит, причинен от полени, често е известен като **сенна треска/хрема**, което е погрешно название, тъй като при ринита няма треска и симптомите не са причинени от сено, а от тревни полени. Затова, по-точно е да се говори за алергичен ринит или полиноза.

На каква възраст?

Алергичният ринит най-често се появя между 8 и 35-годишна възраст. Днес обаче той се появява и при малки деца, и при възрастни над 40 години.

Симптомите на алергичния ринит

Пристъпите на алергичен ринит се характеризират с изблици на кихане, сърбеж на носа, течаш или запушен нос. При продължителни пристъпи лигавицата на носа силно се подува/отича и това прави дишането през носа много трудно (понякога дори невъзможно). Някои хора имат също така главоболие и нарушено обоняние.

Не всяко кихане е алергия

Кихането, запушеният или течаш нос могат да са защитни рефлексни, а не дълготрайни признаци за алергия. Когато в носа попаднат гразнещи субстанции, ние се опитваме да ги отстраним, като ги обвием с водниста слуз, заедно с която се оттичат навън (пог формата на воднист секрет) или като рязко ги изхвърлим (чрез кихане). Също така, носът се запушва, за да преготвори дишането през носа и навлизането на още повече гразнители.

Обикновената настинка се проявява чрез същите симптоми, но обикновено освен тях има и възпалено гърло и понякога треска. Помнете, че обикновената настинка рядко трае по-дълго от 1-2 седмици! Настинките обаче причиняват повече проблеми при алергични пациенти, особено ако в същото време са изложени и на своя алерген.

Някои хора може да имат симптоми само няколко дни или седмици през годината (**интермитентен алергичен ринит**), поради това че са изложени на алергена за кратко време (напр. в случай на поленова алергия) или защото имат лека форма на заболяването и симптомите се проявяват, само когато влязат в контакт с голямо количество от алергена. При други, симптомите може да са налице през цялата година (**персистиращ алергичен ринит**) най-вече при хора, страдащи от алергии към целогодишни алергени (като домашни акари, животински алергени и т.н.).

И в двата случая симптомите могат да са леки, почти без да причиняват проблеми или много тежки, засягащи дишането и много други аспекти от живота на човека.

Засягайки дишането, което е жизненоважна функция, алергичният ринит може да има отрицателно въздействие върху функционирането на цялото тяло. Много често хората страдащи от алергичен ринит се оплакват от проблеми със съня (затрудненото дишане причинява неспокоен сън), което ги кара да се чувстват изморени през деня и неспособни да се концентрират.

Ринитът често се свързва с астма, синусит и отит.

До 50% от хората с алергичен ринит имат също така и астма.

Много често хората казват, че когато алергичният им ринит е зле, се влошава и тяхната астма. Ако страгате от едно от тези състояния и нямате подобрение, въпреки че изпълнявате лечението си, може да се дължи на това, че не лекувате ринита си както трябва. Ако случаят е такъв, е време да направите посещение при лекаря си.

Практически съвети за страдащи от ринит

- Опитайте се да стоите възможно най-далеч от алергените, причиняващи вашите проблеми.
- Избягвайте дразнещи вещества, като цигарен дим, силни парфюми или химически изпарения, особено по време на обострянията на ринита.

Дразнителите не причиняват алергиите, но ги влошават

Дразнещите субстанции влошават симптомите на ринита (особено запушения нос). Това се дължи на факта, че те са токсични и при вдигане могат да причинят възпаление на назалната лигавица. Това става при всички хора, но при алергичния ринит то се добавя към възпалението, причинено от алергена и го прави още по-тежко.

- Независимо от тежестта на симптомите на алергичния ринит, **консултирайте се с лекар**. Ако не бъде лекуван, лекият ринит вероятно ще се влоши.
- Ако искате да се чувствате добре, вземайте лекарствата си всеки ден и за такъв период, какъвто лекарят ви е предписал.

Ринитът не си отива за една седмица

Въпреки че лекарствата ви могат да предизвикат незабавно облекчение, все още ви е необходимо лечение в продължение на седмици, за да се справите със здравословния проблем. Симптомите ви бързо ще се върнат, ако прекратите лечението твърде рано.

- Уверете се, че сте запознати с правилния начин за приемане на вашето лекарство.

Полезни връзки:

www.alergii.com

www.todaysallergies.com

www.theucbinstituteofallergy.com

www.theucbinstituteofallergy.bg

УСВ се гордее с възможността да предостави тази книжка на пациентите страдащи от алергии.

Тя е създадена с образователна цел в помощ на борбата с алергиите – епидемията на 21 век.

LPSRC BG C 028/A UCSB/24.03.2010



Биофармацевтичен лидер от следващо поколение



Сезонни алергични ринити

Целогодишни алергични ринити

Хронична идиопатична уртикария

веднъж дневно



Cetirizine dihydrochloride
Zyrtec[®]
ПРОТИВОАЛЕРГИЧНО СРЕДСТВО

Овладейте алергиите. Бързо.

Zyrtec[®] 10 mg филмирани таблетки е лекарствен продукт, подходящ за възрастни и деца над 6 години. Съдържа цетиризинов дихидрохлорид. Отпуска се без лекарско предписание. Преди употреба прочетете листовката.



За допълнителна информация:
Ю СИ БИ България ЕООД
1407 София, кв. Лозенец, ул. Любата 15, ан.10-11
тел.: (02) 962.30.49, 962.99.31; факс: (02) 962.30.51