

W zgodzie z alergią

foto: Decodore

TEMAT NUMERU

DOM PRZYJAZNY
ALERGIKOWI

■ Lekarz o alergii

lek. Grzegorz Fijewski

Żyjemy w erze szumu informacyjnego. Zewsząd docierają do nas informacje często sprzeczne ze sobą. Trudno rozróżnić co jest prawdą, a co przebiegłą manipulacją speców od reklamy. Lekarze i organizacje promujące zdrowie coraz częściej goszczą w mediach. Kiedy mowa o alergiach, słyszymy często, że cierpiących na nie wciąż przybywa, a to tworzy atmosferę strachu. Tymczasem, gdy chodzi o nasze zdrowie, ważny jest przede wszystkim rozsądek



▶ Najważniejsze pojęcia

Alergeny – dla większości zdrowych ludzi – substancje obojętne, jednak u alergików powodują prawdziwą kaskadę reakcji chorobowych: kaszel, łzawienie, kichanie, ale także dużo poważniejsze objawy, wymagające nieraz pilnej pomocy lekarskiej. Taka właśnie, niewspółmiernie silna w stosunku do przyczyny, reakcja obronna organizmu nazywana jest alergią. Uczulić się, czyli stać się alergikiem, można na praktycznie wszystko. Dotychczas rozpoznano tysiące alergenów, wśród których wyróżnia się alergeny:

- **wziewne** – zdecydowanie najczęstsze, wdychane z powietrzem: pyłki, kurz domowy, naskórek zwierząt, opary;
- **pokarmowe** – wprowadzane z pokarmem: mleko krowie, pszenica, jaja, ryby, seler, orzechy;
- **kontaktowe** – czyli takie, które szkodzą po bezpośredniej styczności ze skórą: tkaniny, kosmetyki, środki czyszczące i piorące, metale, materiały budowlane;
- **jatrogenne** – wprowadzane do organizmu z lekami, niezależnie od drogi podania.

Jak widać, alergeny są wszechobecne. Z istnienia większości nawet nie zdajemy sobie sprawy. Same w sobie nieszkodliwe – nie mają bezpośredniego działania toksycznego ani drażniącego – ale u pewnych osób powodują wystąpienie następujących objawów chorobowych:

- **zapalenie spojówek, wodnisty katar, obrzęk śluzówek;**
- **astma** – jedna z najczęstszych postaci alergii. Charakteryzuje się zespołem objawów dotyczących układu oddechowego: duszność, kaszel, świszczący oddech, uczucie ucisku w klatce piersiowej. Nieleczona astma może być bardzo groźna;
- **upośledzenie funkcji układu trawiennego** – najczęściej przez biegunki i wymioty;
- **wypryski, pokrzywki, krosty i bąble, egzemy, obrzęki podskórne, świąd.**

W skrajnych wypadkach alergeny mogą spowodować:

- **wstrząs anafilaktyczny** – obrzęk krtani połączony z nagłym spadkiem ciśnienia krwi. Takie objawy są stanem bezpośredniego zagrożenia życia! (przypadki alergii po spożyciu orzeszków ziemnych, ryb, lub po ukąszeniu os);
- **niewydolność oddechową** – najnowsze badania potwierdzają, że długotrwale źle leczona lub nie leczona w ogóle astma daje trzynastokrotny wzrost ryzyka zachorowania na POChP (przewlekła obturacyjna choroba płuc), która prowadzi nieuchronnie do permanentnej duszności i niedotlenienia organizmu.

Nasilenie objawów oraz czas ich trwania zależą w dużej mierze od ilości alergenu w otoczeniu chorego.

Atopia (alergia atopowa) to jeden z rodzajów alergii związany z dziedziczną skłonnością do nadmiernego wytwarzania przeciwciał klasy IgE. Przeciwciałami nazywamy produkowane przez białe ciała krwi niewielkie, białkowe struktury przestrzenne zdolne do aktywacji układu odpornościowego. Cechą charakterystyczną dla alergii atopowej jest jej natychmiastowe wystąpienie – po minucie, a nawet sekundzie po zetknięciu z alergenem. Dzieje się tak, ponieważ przeciwciała IgE, niczym strażnicy, krążą we krwi po całym organizmie w nieustannej gotowości, by po natknięciu się na alergen wywołać lawinę objawów uczulenia. Stąd często używane określenie „atopowe” sugeruje, że przyczyną jest właśnie reakcja związana z przeciwciałami.

Niewolnicy własnych genów

Wraz z rozwojem genetyki odkrywamy kolejne choroby, w których podłoże genetyczne odgrywa znaczącą rolę. Niestety należy do nich także alergologia. Skłonność do niej jest w znacznej mierze dziedziczona. Jeśli oboje rodzice cierpią na alergię, prawdopodobieństwo, że ich dziecko dotknie ta sama dolegliwość, wynosi 40-60%, jeśli zaś choruje jedno z rodziców – 20-40%. Niektórzy alergolodzy twierdzą nawet, że gdy obydwój rodzice cierpią na ten sam rodzaj aler-

gii, można mieć prawie 100% pewności, że u ich dziecka objawy alergii pojawią się w którymś momencie życia.

Nie bez znaczenia jest wiek wystąpienia pierwszych objawów. W im młodszy wiek się pojawiły, tym większe prawdopodobieństwo przekazania alergii potomstwu.

Pamiętajmy jednak, że alergologia nie jest chorobą wyłącznie dziedziczną – dziedziczymy tylko skłonność – reszta zależy od środowiska, w którym żyjemy, a więc i od nas. Dlatego trzeba i warto nastawić

się na profilaktykę i zadbać w ten sposób i o siebie, i o swoje dzieci – już od pierwszych dni ich życia. Jak wskazują badania, o nadwrażliwości decyduje bardzo wczesne dzieciństwo, a właściwie pierwszych 6 miesięcy życia. Dotyczy to w szczególności roztoczcy.

Zdrowi w mniejszości

4 grudnia obchodzony jest Światowy Dzień Alergii; ostatni upłynął pod hasłem „Żyć z alergią”. WHO wraz z innym organizacja-



fot. Decodora

▲ Większość alergików to małe dzieci, które z wiekiem mogą wyrosnąć z dziecięcych uczuleń i/lub nabawić się nowych

mi dostrzegły wreszcie problem alergii i rozpoczynają na szeroką skalę akcje edukacyjne. W związku z Światowym Dniem Alergii przedstawiono także najnowsze dane statystyczne dotyczące tego schorzenia.

O ile jeszcze sto lat temu alergię w krajach Europy Zachodniej notowano tak rzadko, że chorych traktowano jako interesujące obiekty badań naukowych, to już w latach 70. minionego wieku odsetek ten zwiększył się do 7% populacji.

Obecnie objawy alergii ma ponad 30% Europejczyków, a w USA osoby te stanowią już ponad 50% populacji! Możemy więc mówić o „epidemii alergii”.

Niektórzy lekarze zajmujący się tematem mówią nawet o 15 milionach i 8-10% wzroście liczby chorych w każdym roku.

Na razie w Polsce brakuje nam ścisłych danych epidemiologicznych – program liczenia alergików właśnie się rozpoczyna. Jedno jest jednak pewne: w ostatniej dekadzie liczba alergików wzrosła dwukrotnie! Podobny wzrost ma się utrzymywać także w najbliższych latach. Według najbardziej optymistycznego scenariusza, w roku 2020 liczba alergików przewyższy liczbę osób

„ Alergia nie jest chorobą wyłącznie dziedziczną – dziedziczymy tylko skłonność – reszta zależy od środowiska, w którym żyjemy, a więc i od nas „

zdrowych! Nie będzie zatem rodziny, której ten problem nie dotknie...

Wiele osób błędnie uważa, że alergia jest chorobą pojawiającą się wyłącznie w dzieciństwie. Owszem tak jest najczęściej. Czasem także zdarza się nam „wyrósnąć” z alergii wieku dziecięcego. Jednak alergolodzy są zgodni co do tego, że uczulić się możemy w każdym momencie życia. Jednocześnie coraz więcej jest osób, u których objawy alergii pojawiły się w wieku dorosłym. Oczywiście jest więc, że każdy budowany obecnie dom powinien być przyjazny alergikom.

Życie (nie)wygodne

Przybywa alergenów, więc przybywa alergików. Z jednej strony stajemy się uczuleni

10 milionów

osób w Polsce
(z czego większość stanowią dzieci)
choruje na alergię

na coraz większą liczbę substancji, z drugiej zaś – produkuje się nowe związki, do których nasze organizmy jeszcze nie przywykły. Niektórzy nazywają zjawisko wzrostu zachorowań na alergię „efektem dobrobytu”. Otacza nas wszechobecna „chemia”: spożywamy coraz więcej leków, zwłaszcza antybiotyków, używamy coraz więcej kosmetyków, detergentów i chemikaliów, zjadamy przetworzoną i konserwowaną żywność. W chwili obecnej liczba produktów na rynku jest tak duża, że przekracza możliwości adaptacyjne ludzkiego organizmu i powoduje rozregulowanie systemu odpornościowego. Paradoksalnie nasze ciało do właściwej obrony przed światem zewnętrznym wymaga ciągłego odpierania ataków bakterii i wirusów. Nieprzerwana „gotowość bojowa” jest możliwa dzięki nieustannemu wystawianiu naszego organizmu na próbę, w myśl zasady: „co nas nie zabije, to nas wzmocni”. Wraz ze wzrostem poziomu życia nasz świat staje się jednak coraz bardziej sterylny. Żyjemy z daleka od brudu, chronieni kloszem leków i środków czystości. Nie namawiam rzecz jasna do odwrótu od higieny (takowy nie jest dobrą metodą zwalczania alergii), a współczesną medycynę uważam za wielkie osiągnięcie ludzkości. Faktycznie jednak spadek zachorowań na infekcje i choroby zakaźne owocuje wzrostem liczby alergików.

Powszechnie znane są spostrzeżenia autorów dużych prac epidemiologicznych prowadzonych po zjednoczeniu Niemiec. Na początku założono, że w gorzej rozwiniętych, bardziej skażonych i zanieczyszczonych przemysłem landach wschodnich będzie więcej alergików. Tymczasem wnioski były zaskakujące. Okazało się, że jest dokładnie odwrotnie! Liczba zarejestrowanych przypadków alergii w byłej NRD stanowiła ułamek liczby alergii po zachodniej stronie Muru Berlińskiego. Ta sama pula genetyczna, ten sam klimat, te same alergeny, a jednak różne poziomy życia i opieki zdrowotnej. Potwierdzeniem tej tezy jest także liczba alergików w dużych miastach, która jest o 1/3 większa niż na wsiach.

W związku z rozwojem medycyny nasz układ immunologiczny (prywatna armia ko-

mórek broniących naszego organizmu) coraz częściej zapomina o wrogach naturalnych (bakterie, wirusy), a swoje siły kieruje w stronę nowych wrogów – alergenów.

Zaziębienie czy alergia

Wielu alergików boryka się ze swoją przypadłością całymi latami, często nawet nie wiedząc na co są chorzy. Wielu lekarzy pierwszego kontaktu leczy ich antybiotykami lub aspiryną, jak zwykli leczyć infekcje. Na własny użytek zapamiętaj więc, że charakterystyczną cechą alergii jest brak temperatury i bólu oraz bardzo duża ilość wodnistej wydzieliny z nosa. Jeśli więc regularnie, o tej samej porze roku, zaczynasz kichać, dręczy Cię intensywny katar, zapalenie gardła lub zatok, ale nie masz temperatury – najprawdopodobniej jesteś alergikiem. Warto wtedy poprosić lekarza o przepisanie na próbę leku przeciwalergicznego, który nie zadziała w przypadku przewlekającej się infekcji, jednak zdecydowanie poprawi samopoczucie, jeśli to alergia.

W domu można zrobić prosty „test chusteczkowy” – chusteczki higieniczne alergików są znacznie cięższe od chusteczek np. „grypowniczych”.

Co nam zagraża

Dom to nasze miejsce na ziemi. Powinniśmy się w nim czuć bezpiecznie i komfortowo, tymczasem wokół nas, aż roi się od mikroskopijnych cząstek, które mogą okazać się groźne.

Pyłki roślinne

W Polsce reakcję alergiczną wywołują głównie pyłki traw. Na ten rodzaj uczulenia cierpi prawie 60% osób z alergią. Pyłki są najbardziej złośliwym alergenem – najczęściej wywołują najsilniejsze objawy. Ostatnio notuje się coraz więcej alergii na pyłek ambrozji – silnie uczulającego chwastu, który zawędrował do nas z Florydy. Nadal jednak najpowszechniejsze są alergie na trawy oraz na pyłki drzew, głównie brzozy. Osiągają one bardzo wysokie stężenia w atmosferze – do 5000 ziaren w 1 m³ powietrza, a w pobliżu kwitnącego drzewa stężenie może przekraczać 16 mln ziaren pyłku/1m³ powietrza. Topola wbrew obiegowym opiniom ma słabe właściwości uczulające.

Kurz domowy

Od dawna wiadomo, że kurz domowy silnie uczula. Analiza jego składu wykazuje, że zawiera on prawie wszystkie obec-



foto: Oknoplast

▲ W pokoju alergika nie należy stosować żadnych osłon, na których mógłby zbierać się kurz (zasłony, firanki, rolety, żaluzji wewnętrznych). Jeśli koniecznie chcemy zastąpić okna, zdecydujemy się na żaluzje międzyszybowe lub rolety zewnętrzne

ne w domu alergeny, m.in. naskórek ludzi i zwierząt, ich włosy i sierść, roztocza, części owadów i ich odchody, pierze z poduszek, bakterie, włókna tkanin obciowych i ubraniowych, pleśnie, w pewnych porach roku

” O nadwrażliwości – szczególnie na roztocza – decyduje bardzo wczesne dzieciństwo, a właściwie pierwszych 6 miesięcy życia ”

pyłki roślin. Okazuje się jednak, że w Europie głównym źródłem alergenów w kurzu są roztocza, a właściwie ich wydaliny. Roztocza to niewidoczne gołym okiem pajęczaki wielkości do 0,4 milimetra, którym najlepiej smakuje złuszczonego naskórka. Mają osiem nóg tak, jak pająki. Mogą mnożyć się w naszych mieszkaniach niezwykle szybko, gdyż żyjąca około trzech miesięcy samica składa w tym czasie nawet 300 jaj. Roztocza mają przy tym nieograniczone za-

soby pokarmowe, gdyż naskórek człowieka złuszczonego w ciągu 1 dnia może wyżywić tysiące tych pajęczaków przez parę miesięcy. Najbardziej zagrożone jest łóżko alergika: tutaj w 1 gramie kurzu można znaleźć ponad 3000 osobników. W łóżku przeciętnie znajduje się ponad 10 000 roztoczy i kilka milionów drobinek ich odchodów.

Warto wietrzyć pościel, szczególnie w słoneczne lub mroźne dni – ekstremalne warunki atmosferyczne działają roztoczebójczo.

Przypuszcza się, że wśród ogromnej liczby alergików na świecie około 100 milionów osób cierpi na choroby atopowe spowodowane kontaktem z antygenami roztoczy kurzu domowego. Obecnie pojawiły się skuteczne preparaty antyroztozczowe tzw. akarycydy. Występują w formie dodatków do prania czy sprayów stosowanych na powierzchnie, których nie można zmyć gorącą wodą.

Zwierzęta domowe

Domowy pupil moim wrogiem? Niezbyt to może szczęśliwe określenie, ale niestety większość zwierząt domowych alergizuje i to dość poważnie.



Najodpowiedniejsze dla alergika będzie łóżko w prostej ramie z drewna lub metalu. Nieodpowiednia natomiast będzie puchata kanapa z niezdjemnowanym obiciem, którego nie będzie można wytrześć ani uprać

foto: Black Reed White

Pies – ma silne alergeny w ślinie, sierści i moczu.

Kot – zagraża alergikom ze względu na substancję produkowaną przez gruczoły łojowe, służące zwierzęciu do natłuszczania sierści.

Gryzonie – u nich głównym źródłem alergenów jest mocz.

Niestety, często jedynym wyjściem jest znalezienie dla naszego pupila nowego właściciela...

Grzyby

Takie elementy, jak zarodniki i fragmenty grzybni mogą pochodzić z różnorodnych źródeł, często ukrytych przed naszym wzrokiem, a bywają przyczyną chorób alergicznych. Także mykotoksyny – substancje produkowane przez grzyby mogą być bezpośrednim zagrożeniem dla naszego zdrowia. Mikroskopijne grzyby rozwijają się w warunkach wysokiej wilgotności powietrza i wywołują jedną z częstszych alergii w naszym klimacie. Ich rozwojowi sprzyja wilgoć, która skrapla się na ścianach źle izolowanych i nie wentylowanych pomieszczeń. Szczególnie często występują w łazienkach, w starym lub wielopłytowym budownictwie. Niestety, równie częstą przyczyną alergii są środki grzybobójcze.

Chemia budowlana

Substancje chemiczne mogą wywołać zarówno alergię wziewną, jak i kontaktową. Do szczególnie niebezpiecznych należą:

- **rozpuszczalniki organiczne** – zawarte w: farbách z połyskiem, bejcach, lakierach, płynach do usuwania powłok malarskich, środkach impregnujących drewno oraz środkach zabezpieczających przed wilgocią;
- **formaldehyd** – składnik płyt wiórowych

(meble), papieru (tapety), melaminy;

– **węglowodory chlorowane** (środki grzybobójcze, pestycydy);

– **winył**;

– **plastyfikatory**;

– **substancje zawierające smołę węglową** (asfalt, kreozyt) – są bardzo niebezpieczne tak długo, jak stoi budynek;

– **sole chromu** zawarte w cementcie.

Należy także pamiętać o drażniącym działaniu pyłów powstających przy budowie lub remontowaniu domu (pył z papieru ściernego, z tynku, gruzu, wełny stalowej, włókna szklanego, oraz powstający przy cyklinowaniu podłogi). Oczywiście, rodzajów

„ Ilość roztoczy w domu spada wraz ze zmniejszaniem wilgotności powietrza oraz spadkiem temperatury „

alergenów jest znacznie więcej. Skupiliśmy się zatem na podstawowych, które spotykamy w domach najczęściej.

Materiały bezpieczne to:

- + szkło;
- + płytki ceramiczne;
- + kamień;
- + żwir i piasek;
- + cegła, tynk;
- + metale (oprócz chromu i niklu);
- + drewno i korek.

Do roboty!

Warto przeczytać ten tekst do końca niezależnie od tego czy się ma stwierdzoną alergię czy się jej (jeszcze) nie ma. Warto bo-

wiem wiedzieć, jak rozpoznać i zwalczać zjawiska, które mogą przyczynić się do alergii u domowników. A przede wszystkim jak tym zjawiskom zapobiegać – bo lepiej i taniej zapobiegać niż leczyć.

Sprzątanie pomieszczeń. Pokój alergika powinien być sprzątny przynajmniej raz dziennie za pomocą odkurzacza z filtrem wodnym, HEPA lub najlepiej za pomocą odkurzacza centralnego, wydmuchującego zanieczyszczenia na zewnątrz domu. Kurz z gładkich powierzchni należy ścierać wilgotną ściereczką – sucha powoduje tylko jego rozpylenie. Podczas sprzątania należy pamiętać o odsuwaniu mebli, narożnikach pokoi, zakątkach pod meblami i przestrzeniach za szafami.

Temperatura w pomieszczeniu. Nie powinna przekroczyć 24°C, bo im cieplej, tym intensywniej w kurzu rozwijają się roztocza, co powoduje tzw. „alergię kaloryferową”, charakterystyczną dla sezonu grzewczego.

Pleśń i grzyby. Grzyb domowy, którego zarodniki wywołują reakcje alergiczne, rozwija się najczęściej w ciemnych, niedostatecznie ocieplonych, wilgotnych i słabo wentylowanych miejscach, często na drewnie lub w murze. Pojawianiu się pleśni i grzybów w pomieszczeniach najskuteczniej zapobiega dobrze działająca wentylacja, utrzymująca pomieszczenia w stanie suchym.

Zwierzęta domowe. W rodzinie, w której są alergicy, powinno się dobrze przemyśleć zakup zwierzaka, aby nie narażać siebie i swoich pociech na niepotrzebne rozczarowania. Może się bowiem zdarzyć, że pupila trzeba będzie oddać w dobre ręce, jeśli tego wymagać będzie zdrowie.

Plan, że pupil zamieszka w garażu, rzadko udaje się zrealizować: pies czy kot, któ-