

# „Moderná“

## alergia

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie sú alergie štvrtým najčastejšie sa vyskytujúcim ochorením. Počet alergikov každým rokom rastie. Príznaky môžu byť rôzne v závislosti od konkrétneho druhu, počnúc kýchaním cez slzenie očí pri peľových alergiách, vyrážku až po anafylaktický šok pri niektorých druhoch alergií, keď je alergik vo vážnom ohrození života. Ak sa mu rýchlo neposkytne vhodná lekárska starostlivosť, môže zomrieť.

### Ako alergie vznikajú, aké druhy existujú a prečo sú v súčasnosti rozšírenejšie ako v minulosti?

MUDr. Daniela Balcová

internistka Klinika Envy

Tatiana Hudáková

dermatovenerologička Klinika Envy

Dôvodom vzniku alergie je nepriemeraná reakcia nášho imunitného systému na vonkajšie či vnútorné podnety v podobe alergénov z prostredia. Vedci už mnoho rokov intenzívne pátrajú po príčinách vzniku alergickej reakcie. Existuje päť mechanizmov ich vzniku, ale celý proces nie je známy. Predpokladá sa, že základnými faktormi sú genetická predispozícia, ale aj zmena nášho životného štýlu a vonkajšie prostredie. Úlohu zohráva vplyv domáceho a pracovného prostredia, interiérov bytov, budov, často aj s klimatizačiou, kde trávime najväčšiu časť svojho života, väčšie znečistenie vonkajšieho prostredia, väčšie percento aktívneho aj pasívneho fajčenia, výživové návyky – fast foody a polotovary s aditívmi. K zvýšenej vnímanosti imunitného systému vedie tiež prílišná sterilita prostredia a prehnaná liečba antibiotikami.

Viac prípadov alergie sa zaznamenáva v rozvojových krajinách. Rozvoj

priemyslu je totiž sústredený práve tam, ale na druhej strane pri dôkaze škodlivosti sa ľudia snažia eliminovať množstvo škodlivín napríklad filtriemi v továrnach alebo úpravou zložiek benzínu. Ale platí, že čím viac alergénov sa nachádza v našom životnom prostredí, tým je vyššia možnosť vzniku alergií.

Alergia môže prepuknúť u každého človeka bez ohľadu na vek či pohlavie. Riziko jej vzniku sa zvyšuje, ak ste v minulosti už nejakým druhom trpeli. V priebehu života sa totiž môže objavovať opakovane. Pri prvých príznakoch je dôležité navštíviť odborníka, pretože dlhodobé neliečenie napríklad v prípade peľovej alergie môže viesť k bronchiálnej astme, teda k trvalému zápalu plúc, ktorý spôsobuje astmatické záchvaty.

„Oproti minulosti je v strave viac aditív, čo prispieva napríklad k rozvoju potravinových alergií. Pri bronchiálnej astme a alergickej rinitíde sú

# Základné typy alergií

**peľová alergia  
potravinová alergia  
alergia na bodnutie  
hmyzom  
alergia na lieky  
atopický ekzém  
slnečná alergia  
skrížená alergia  
astma  
kontaktná alergia  
alergia na latex  
alergia na chlad  
alergia na roztoče  
alergia na plesne  
alergia na zvieratá**



spúšťačmi chemické látky, ktoré sa v minulosti vo vzduchu nevyskytovali vôbec alebo aspoň nie v takých množstvách ako dnes. Ako napríklad éter a acetón," vysvetľuje MUDr. Daniela Balcová, internistka z Kliniky Envy. Zároveň dodáva, že napriek varovaniam odborníkov stúpa nielen forma klasického fajčenia, ale do úvahy treba bráť aj pasívne fajčenie, ktoré má na vzniku alergií či dokonca bronchiálnej astmy tiež určitý podiel. Súvisí to s množstvom rôznych látok v cigarete, ktoré sa pri fajčení spálujú. Nebezpečný je nielen samotný tabak, ale aj aditíva, papier a lepiaci papier, z ktorého sa cigarety vyrábajú. Navyše je dnes známych už okolo 40 kancerogénnych látok, ktoré vznikajú spalovaním. Fajčením cigaret sa v organizme znižuje aj hladina vitamínu C, ktorý pôsobí protizápalovo. Trvá jeden až deväť mesiacov, kým sa pluica zbavia látok inhalovaných pri fajčení. Počet alergikov v súčasnosti stúpa aj vplyvom životného prostredia. Určitý faktor zohráva aj výsadba stromov,

nakol'ko pele z nich majú vplyv aj na alergie a s nimi súvisiace, napríklad očné, plúcne či nosové ochorenia. Takisto presun domácich zvierat do bytov a ich bezprostredný kontakt s ľuďmi znamená priame vystavenie alergénom.

Pri astme však môže byť spúšťačom záchvatu aj stres alebo infekcie. Ako ozrejmuje MUDr. Balcová, je dokázané, že infekcie, hlavne vírusové – RS vírusy, rinovírusy, vírusy chrípkové a chlamýdie –, poškodia výstrelku priedušiek a navodia spustenie mechanizmov, ktoré vedú k vzplanutiu alergického zápalu v prieduškách, čo je príčinou prieduškovej astmy, najmä u detí. Stres patrí medzi spúšťače prieduškovej astmy, pričom za klúčový sa považuje vplyv na vegetatívny (vôľou neovládateľný) nervový systém. Stresové mechanizmy podporujú spasmus bronchov (priedušiek). Nárast liekových alergií sa zasa dáva do súvisu s čoraz vyšším množstvom voľne predajných doplnkov a liekov a ich

častým užívaním. Naša koža prichádza do kontaktu aj s novými druhmi látok v kozmetickom priemysle, preto stúpa i riziko vzniku kožných alergií. „Je to celá veda. Spúšťačmi môžu byť v prípade lokálnych alergií napríklad reakcia na zipsy, opasky, krémy, parfumy cez celkové alergické reakcie vo forme žihľaviek či nepríjemných svrbiacich vyrážok, ktoré môžu v extrémnych prípadoch postihnúť dýchacie cesty s následkom smrti," upozorňuje dermatovenerologička Tatiana Hudáková. Na vysvetlenie, žihľavky môžu vzniknúť na základe reakcie na potraviny, účinné látky v liekoch či výživo-vých doplnkoch. Miesto, kde pracujeme a s čím prichádzame do kontaktu, hrá zasa rolu pri kontaktných alergiách. Podstatné je okolité pracovné, ale aj domáce alebo športové prostredie, v ktorom sa človek pohybuje, a jeho čistota. Vzniknúť môžu i reakcie na sezónne vplyvy ako kvitnutie rastlín, množstvo peľov, ktoré ovplyvňuje výsadba rastlín obsahujúcich peľ blízko ľudských obydlí.

## Význam zohráva do veľkej miery i dedičnosť

Predispozícia na alergiu sa dedí. „Ak rodičia nie sú alergici, pravdepodobnosť vzniku alergie u potomka je okolo 20 percent. Ak je jeden rodič alergik, je to 50 percent. V prípade, že je alergikom iba matka, šanca vzniku alergie je ešte vyššia. Pravdepodobnosť 75 až takmer stopercentnej dedičnosti nastáva v prípade, ak majú alergiu obaja rodičia,“ konštatuje MUDr. Balcová.

Vplyv na vznik alergie má aj dĺžka dojčenia. Ako hovorí internistka, pediatri a alergiológovia odporúčajú dojčiť aspoň 4 – 6 mesiacov a potom postupne začaťovať tráviaci trakt pevnými jedlami podľa odporúčania detského lekára, napríklad konzumáciu orechov až po druhom roku dieťaťa. Vďaka kolostru dostane dieťa do tela protialétky od matky, ktoré majú význam pri budovaní imunity. Jej odpoved' napríklad na baktérie prostredia teda závisí aj od toho, či bolo dieťa dojčené a akú „výbavu“ pre imunitný systém takto získalo. Všeobecne je v tejto súvislosti rozhodujúce obdobie včasného detstva, keď sa „nenacvičený imunitný systém“ stretáva s cudzorodými antigénmi po prvýkrát. Jeho pamäťové bunky si ich zapamätajú a pri ďalšom stretnutí nevyvolajú prehnanú reakciu.

## Lekárska liečba

Spôsob liečby závisí od konkrétneho druhu alergie. Existujú kožné, respiračné, potravinové alergie, tiež alergie na zvieracie srst', roztoče, prach, lieky a rôzne ďalšie. Forma liečby závisí od prejavu. „Najoptimálnejšia je úplná a stála eliminácia alergénu, ak je známy. Z liekov je dostupná celková a lokálna liečba.

Pri celkovej pacient požije lieky, alebo sa mu podajú do žily či do svalu napríklad antihistaminiká, lieky, ktoré tlmia prejavy alergie, prípadne kortikoidy či adrenalín. Lokálna liečba prebieha pomocou mastí obsahujúcich lokálne steroidy a iné látky tlmiace prejavy reakcie ordinované pri kožnej forme cestou dermatológa,“ hovorí MUDr. Balcová a upozorňuje, že chronická liečba patrí podľa prejavu do rúk daného odborníka v podobe dermatológa, alergiológa, pneumológa alebo otorinolaringológa, prípadne ďalšieho odborníka, ak je faktor, ako napr. gastroezofageálny reflux, ako rizikový spúšťač astmatického záchvatu.

## Alternatívne formy

Na trhu je v súčasnosti množstvo dostupných alternatívnych form liečby alergií. Od akupunktúry až po homeopatické lieky. Homeopatia patrí k najobľúbenejším formám alternatívnej liečby. Vyšetrenie pri aplikácii homeopatických liekov býva podrobnejšie ako v klasickej lekárskej liečbe. Má za úlohu vybalansovať celý organizmus pacienta s okolím. Konkrétny liek sa vždy nasadzuje po dohode s homeopatom a ošetrujúcim lekárom na konkrétnu alergiu, nikdy nie laicky. Ďalšou možnosťou je fytotherapia. Ide o liečbu pomocou rastlín a bylinky. Jej úlohou je podpora vlastnej liečiacej sily tela. Rastliny znižujú intenzitu príznakov, zmierňujú podráždenie a zlepšujú dýchanie. Vhodná je najmä na liečbu alergickej nádchy.

Existuje aj forma špeciálnej imunoterapie. V prípade, že je známy druh alergénu, je možné ju vyskúšať. Ide o liečbu pomocou alergénových vakcín. Na pravidelnej báze sa do tela pacienta dodáva bud' prostredníctvom kvapiek do úst alebo priamo injekčne alergén v malých množstvách, ktoré sa postupne zvy-

šujú. Liečba má navodiť toleranciu alergénu v tele. Používa sa najmä pri liečbe alergií na peľ', roztoče a jed hmyzu.

Jednou z možností je i biorezonančná terapia. Pri liečbe alergií sa používa už približne dvadsať rokov. Jej úspešnosť sa odhaduje na 79 až 89 percent. Ide o sériu približne polhodinových terapií s pacientom, na ktoré sa používa certifikovaný prístroj. Ten načítava frekvenčný vzor alergénu a pomocou elektród zmení elektromagnetické vlnenie v organizme alergika tak, aby sa alergická reakcia nedostavila a úplne zmizla. Ich počet je individuálny podľa potrieb konkrétneho typu alergie a jeho závažnosti. Zvyčajne je to 5 až 10 sedení. Medzi ďalšie dostupné možnosti patrí detoxikácia, aromaterapia, reflexná masáž či liečba sol'hou lampou, ktorá však príznaky iba tlmi, ale nelieči.

Treba však zvážiť, v akom štádiu sa alergia nachádza a alternatívny spôsob jej liečby konzultovať so svojím lekárom. „Pri akútnej prejavoch ako angioedém alebo Quinckeho edém, keď je pacient v ohrození života, si viem predstaviť účinnú len liekovú formu,“ hovorí interná lekárka. Podobný názor zdieľa aj dermatovenerologička. „Skôr som proti alternatívnej liečbe, nakol'ko pacienti majú často skrižené alergické reakcie na zložky, ktoré sa vyskytujú v alternatívnych prípravkoch. Naopak, pri alergických reakciách, vznikajúcich na psychickom podklade, s alternatívou liečbou súhlasím,“ uzavráta Tatiana Hudáková.

Pre akú formu liečby sa rozhodne, je iba na zvážení pacienta samého. Je však potrebné, aby sa riadil radami odborníkov a dodržiaval všetky zásady liečby. Inak mu hrozí zhoršenie zdravotného stavu, ktoré so sebou nesie nielen sociálne, ale aj ekonomické problémy vo forme dlhodobej práceneschopnosti.