

Svetový deň alergií



8. Júl je Svetovým dňom alergií od roku 2005, jeho hlavnou myšlienkou je zvýšenie informovanosti a vzdelávania o alergiách s cieľom podporiť prevenciu znižovaním alergénov, zabezpečiť požadovanú zdravotnú starostlivosť a účinnú liečbu. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO), alergické ochorenia sú štvrté najčastejšie sa vyskytujúce na svete a predstavujú tak spoločenskú ako aj ekonomickú záťaž v oblasti kvality života.

Alergia je neprimeraná obranná reakcia imunitného systému nášho organizmu na látky z okolitého prostredia. Látky, ktoré u citlivého jedinca vyvolávajú tieto prehnané obranné reakcie (spúšťajú alergickú reakciu) nazývame **alergény**.

Takmer polovica obyvateľov na Slovensku trpí nejakým druhom alergie. Je zaujímavé, že pred storočím na našom území bolo len 0,5% alergikov - žiadne iné ochorenie (našťastie) tak dramaticky neznásobilo svoj výskyt naprieč populáciou ako práve alergie. Epidemiologické trendy ukazujú a predpovedajú, že v najbližších desaťročiach je možné očakávať približne u polovice európskej populácie počas života prejav určitej formy alergického ochorenia. Aj preto sa diagnostike a liečbe tohto ochorenia venuje čoraz väčšia pozornosť. Príčinou je životné prostredie, ktoré sa za posledných sto rokov výrazným spôsobom zmenilo. V posledných dvadsiatich rokoch bola zmena životného prostredia ešte intenzívnejšia. Všetko, čo konzumujeme, čo dýchame, čo si obliekame sú veci,

ktoré tu predtým neboli a význame nás ovplyvnili. Zmenené životné prostredie dokáže dnes negatívne ovplyvniť aj dobrú genetickú výbavu človeka.

Najrozšírenejšia je **alergická nádcha**, ktorá postihuje približne 20 až 40% populácie a jej výskyt sa postupne zvyšuje. Ďalej bronchiálna astma (odhaduje sa, že približne 300 miliónov ľudí trpí na astmu a zároveň je to aj najčastejšie chronické ochorenie medzi deťmi). Spoločným menovateľom je podráždenie tkanív a slizníc, ich prekrvenie, opuch a zvýšená sekrécia žliaz. Zaradujeme sem peľ tráv, bylín a stromov, roztoče, zvieracie alergény alebo plesne

Potravinová alergia je štatisticky menej rozšírená, no jej prejavy môžu byť intenzívnejšie pod klinickým obrazom astmatického záchvatu až anafylaktického šoku. Medzi silné potravinové alergény patrí *med, arašidy, jahody, citrusy, či vajíčko*.

Rovnako silnú alergickú reakciu môže vyvolať poštípanie **hmyzom**. U nás sa pri vzniku alergie na hmyz uplatňuje najčastejšie včela a osa, príležitostne i sršeň alebo čmeliak. Táto skupina alergikov často nosí pri sebe EpiPen - automatické injekčné "pero" s obsahom malej dávky adrenalínu, podobné tomu, ktoré používajú diabetici. V prípade kontaktu s alergénom použitím tohto pera zmiernia dramatické prejavy alergie a často si doslova zachránia život, keďže pri príchode sanitky by už mohlo byť neskoro.

Alergia na lieky je taktiež pomerne rozšírená a komplikuje liečbu iných ochorení. Pacienti najčastejšie udávajú alergiu na antibiotiká, predovšetkým z "rodiny" penicilínov, lieky od bolesti a lokálne anestetiká. V prípade, že svojho lekára informujete o alergii na liečivo, nezabudnite mu podrobne opísať priebeh alergickej reakcie. Je totiž pomerne časté, že si pacienti zamieňajú nevoľnosť a zvracanie s alergickou reakciou. Samozrejme, veľmi intenzívnu alergiu môže sprevádzať aj pocit nevoľnosti, no dominantné sú prejavy kožné a respiračné.

Súhrn odporúčaných opatrení pre úpravu domáceho prostredia a používanie vhodných produktov pre alergikov

- páperové prikrývky a vankúše nahrad'te výrobkami z dutého vlákna, ktoré sa dajú prať na viac než 60 °C

- obliečky perie minimálne 1 x za 14 dní, prikrývky a vankúše 1 x za 3 mesiace
- na pranie bielizne používajte [ekologické neдрáždivé pracie prostriedky](#),
- najlepšie všetky lôžkoviny, minimálne však matrace, ktoré sa nedajú prať, uzavrite do [protiroztočových bariérových pot'ahov](#)
- z lôžka detí odstráňte plyšové hračky,
- pokiaľ je to možné v celom byte odstráňte koberce, závesy, prehozy a ostatné textílie, na ktorých sa usadzuje prach
- [vysávač](#) voľte s vysokou účinnosťou filtrácie a „bezpečnou“ manipuláciou s nečistotami
- nábytok a podlahy [čistite navlhko](#), aby ste predišli víreniu prachu
- [čističky vzduchu](#) používajte samostatne (bez zvlhčovačov) s účinným HEPA filtrom
- v peľovej sezóne používajte ochrannú [okennú sieť proti peľu](#)
- pri upratovaní by alergik/astmatik nemal byť prítomný, v prípade nutnosti použite [ochrannú masku](#)
- z izby alergika odstráňte izbové kvety
- alergikom sa neodporúča chovať akékoľvek zvieratá
- vlhkosť v byte udržiavajte v rozmedzí 40 - 50 %, pri vyššej vlhkosti vznikajú ideálne podmienky k množeniu roztočov, plesní a ďalších mikroorganizmov. Pri nižšej vlhkosti dochádza k vysúšaniu slizníc,
- tapety nahraďte maľbou. Voľte farby, ktoré neumožňujú zachytávanie alergénov,
- používajte [kozmetiku bez dráždivých prísad](#) vhodnú pre reaktívnu pokožku,
- pre odstránenie chlóru z vody používajte [sprchový filter](#).