

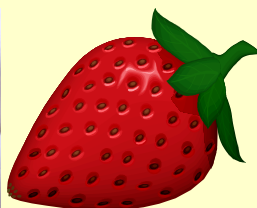
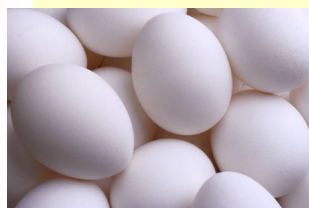
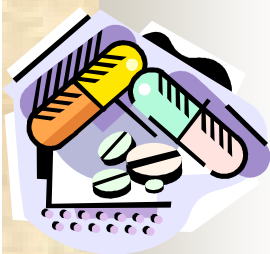
Jak žít s alergií?

MUDr. Jana Daňková
Krajská hygienická stanice Pardubického kraje
U Divadla 828
Pardubice 530 02



■ Alergie

znamená zvýšenou citlivost na látky - alergeny, které normálně člověku žádné obtíže či zdravotní problémy nezpůsobují, ale u citlivého člověka vyvolávají alergickou reakci.





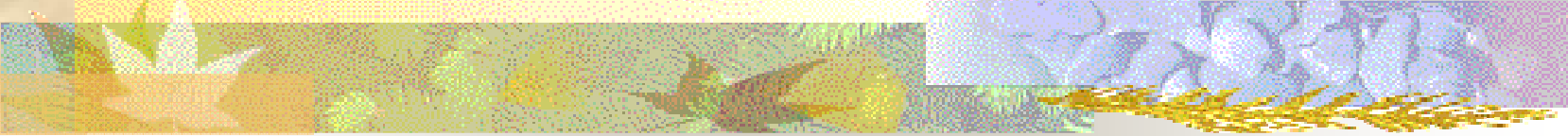
Nejběžnější alergen

- Roztoči (domácí prach),
- peří
- Pyly a plísně
- Domácí mazlíčkové
- Potraviny
- Léky
- Hmyzí jed
- Chemie kolem nás (kosmetika, latex, kovy, ...)



Projevy alergie

- **Oční** – slzení, otoky víček
- **Nosní** – svědění nosu, kýchání, vodová rýma
- **Kožní** – kopřivka, ekzém
- **Průduškové** – astmatická dušnost

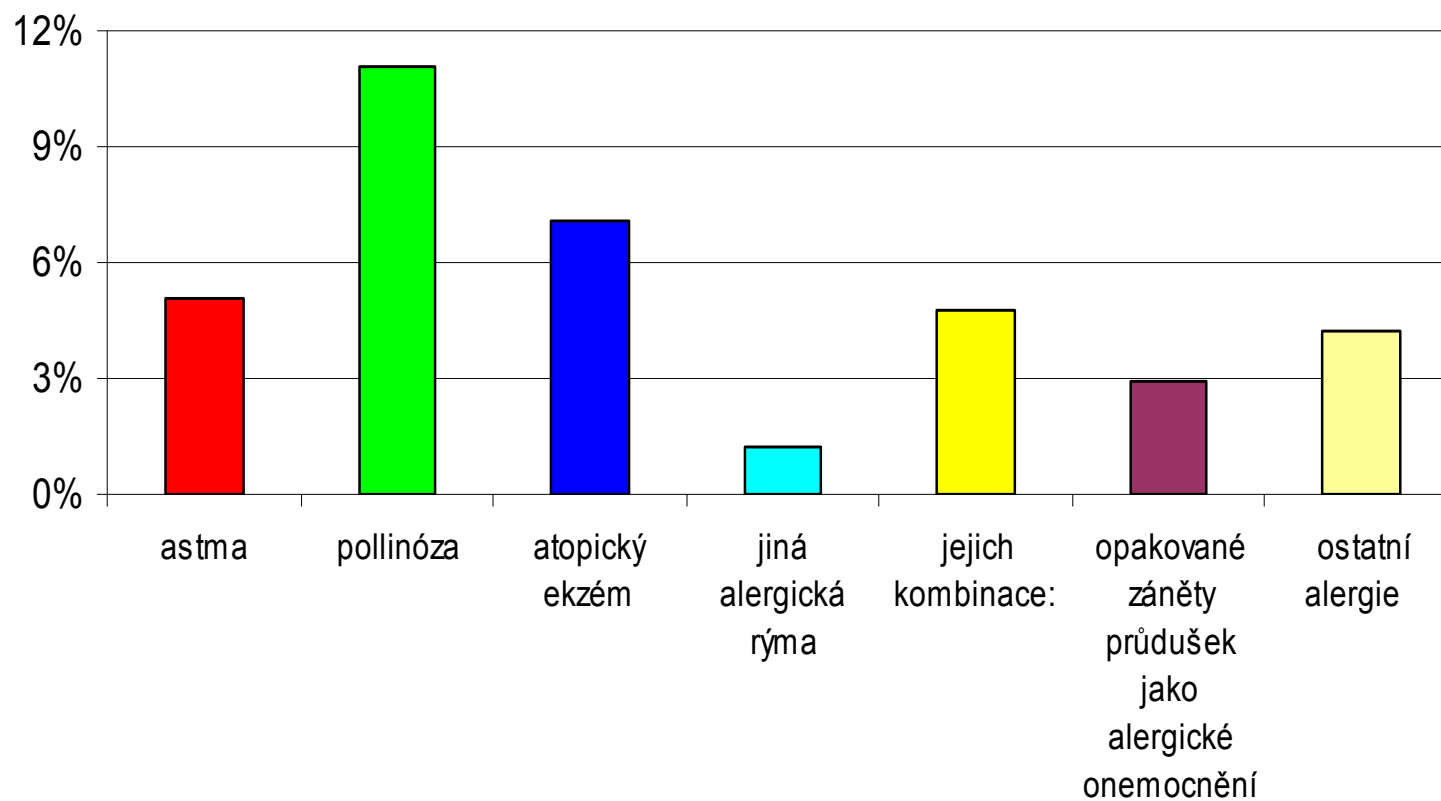
- 
- V souboru 7850 dětí celkem 1935 alergiků
24,7%

 - chlapci **26,4%***
 - vyšší výskyt respiračních forem alergie (astma, bronchitis, pollinóza)

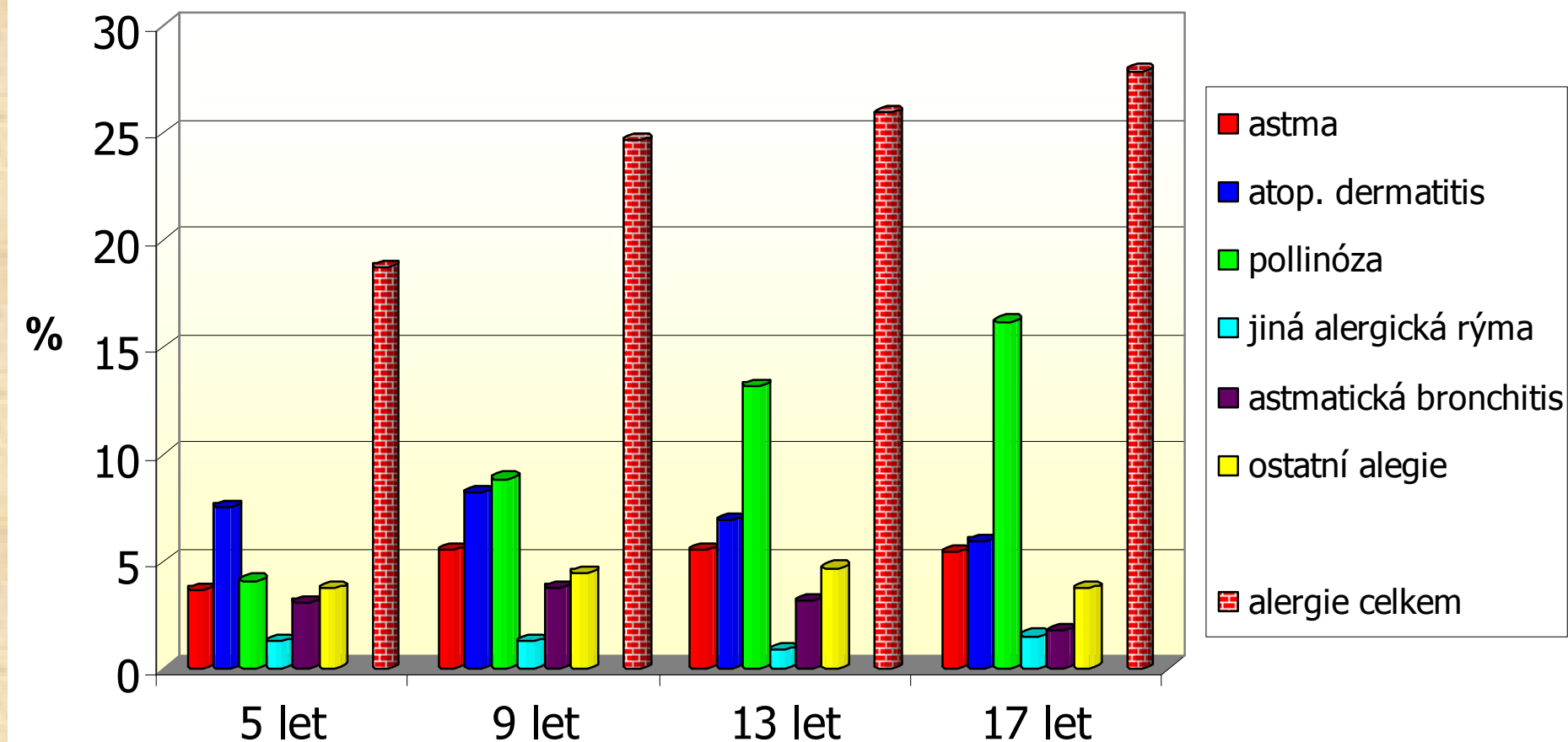
 - dívky **22,8%**
 - vyšší výskyt atopického ekzému

 - **40%** dětí s genetickou dispozicí (+RA, jeden rodič 30%, oba rodiče 40 – 60%)

zastoupení jednotlivých typů projevů alergie u dětí 5, 9, 13 a 17 let v ČR

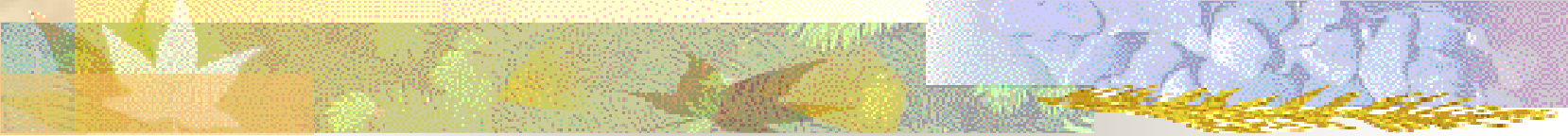


Výskyt alergických onemocnění ve vybraných věkových skupinách dětí, r. 2001



ROZTOČI

- **BEZPRAŠNÝ - BEZROZTOČOVÝ - BEZALERGENOVÝ DOMOV** znamená věnovat pozornost všemu, kde by mohli roztoči nalézt svoje útočiště:
- **Úprava lůžka**
- **Pokrývky a závěsy**
- **Výměna koberců** (nejlepší koberec – žádný koberec)
- **Odstranit domácí květiny.**
- **plyšové, vlněné hračky**

- 
- **Ráno postel a ložnici dobře vyvětrat**, V ložnici má být chladno a sucho (teplota do 20 °C, relativní vlhkost 40-50%). Povlečení má být z materiálu, aby je bylo možno prát v horké vodě s teplotou nad 60 °C
 - **Polštáře nemají obsahovat peří**, vhodné je např. duté vlákno, matrace by měla být ve snímatelném povlaku z husté bavlny nebo lněného materiálu. Nejsou-li matrace kryté, je třeba je pravidelně vysávat.
 - **často měnit prostěradlo** (po 14 dnech).
 - V celém bytovém prostředí je vhodné sledovat teplotu a hodnoty relativní **vlhkosti** (40-50 % r. v.).

■ JAKÉ LÁTKY POUŽÍVAT?

Látky, které se používají pro povlaky a na matrace, pro povlečení polštářů, jsou z materiálů, které nepropouštějí roztoče. I když jsou drahé, pro alergika jsou užitečné.



„Pristine“





PYLOVÁ ALERGIE

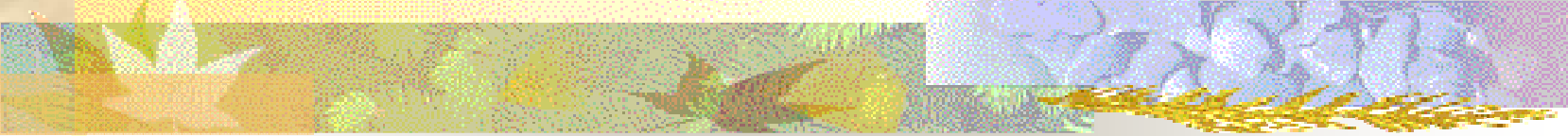
- sezónní alergická rýma, nazývaná pylová nebo senná rýma (senná je nesprávně, neboť se jedná o alergii na pyly a ne na seno).
- Alergické projevy může vyvolat již koncentrace 20 pylových zrn/m³.

Příznaky pylové alergie:

svědění očí, pálení, slzení, nosní sekrece,
pálení v krku, kýchání a kašel

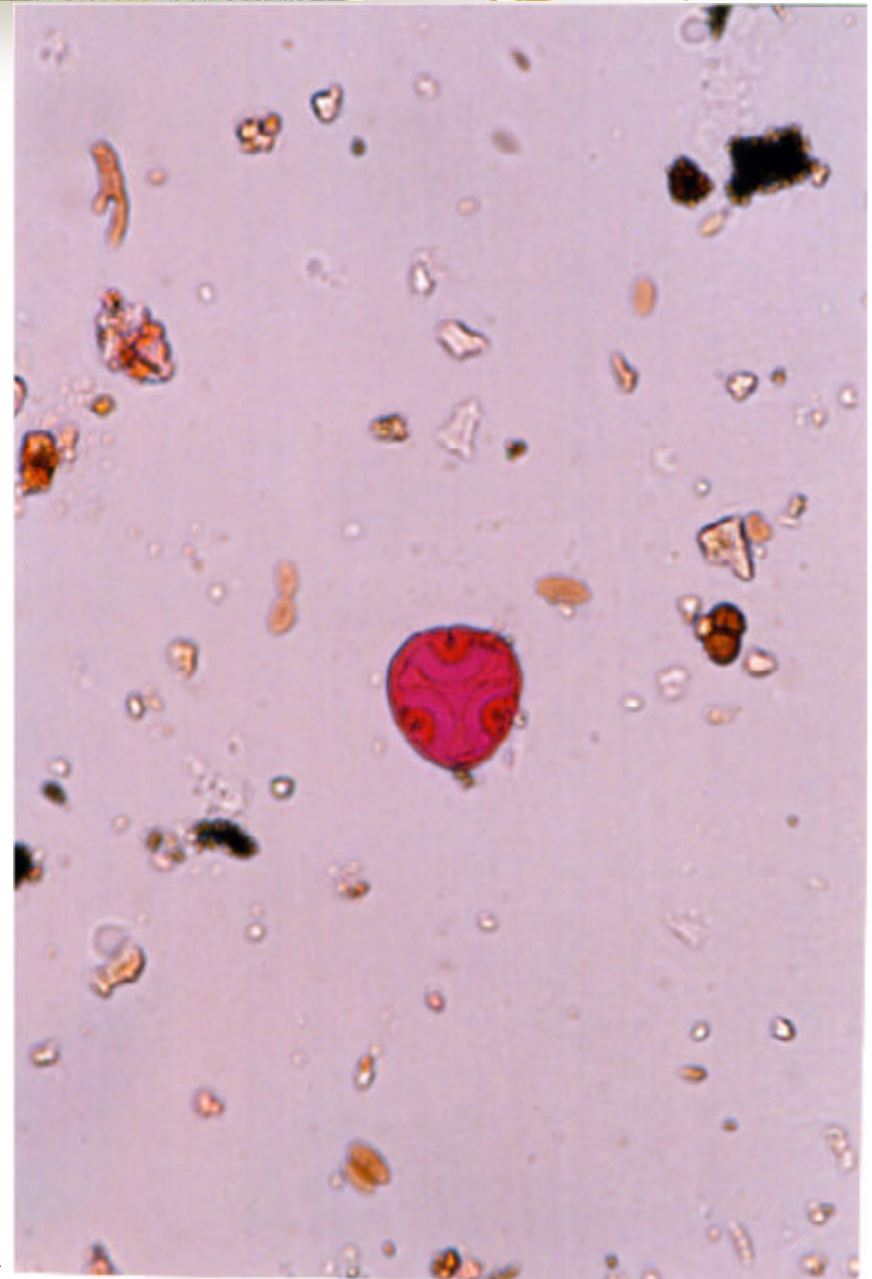
- Vznik může být již v raném dětském věku (nejčastěji mezi 8. až 20. rokem, vzácně před 2. rokem věku)
- Až ve **49%** se u pacientů se sezónní alergickou rýmou časem vyvíjí astma



- 
- Vznik může být již v raném dětském věku (nejčastěji mezi 8. až 20. rokem, vzácně před 2. rokem věku)
 - Až ve **49%** se u pacientů se sezónní alergickou rýmou časem vyvíjí astma

Pylové zrno

- ❑ produkt samčího orgánu květu
- ❑ velikost 15 – 200 μm
lehké, nelepivé, dobře létá
- ❑ obsah:
 - ❖ 20% proteinů
 - ❖ 37% sacharidů
 - ❖ 4% lipidů
 - ❖ 3% minerálních látek



Transport pylu

1. Uvolnění z rostliny



biologická zralost květu



teplota a vlhkost vzduchu



denní doba

2. Transport pylu

3. Sedimentace.

Transport pylu

2. Přenos

- **větrosprašné rostliny**

- uzpůsobené pylové zrno (tvar, křidélka), květenství bývá podobné i u vývojově nepříbuzných druhů

- Přenos vzduchem ovlivňuje také meteorologická situace, síla větru a vlhkost ovzduší.

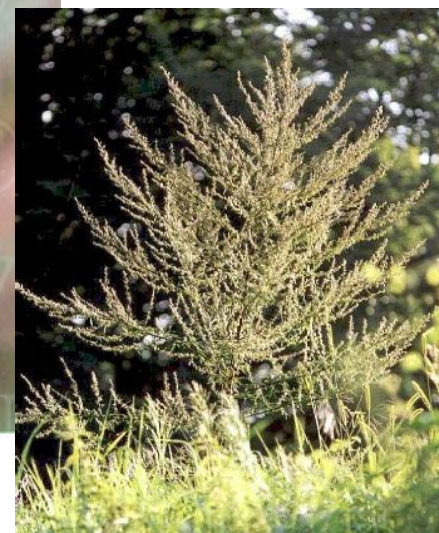
- **hmyzosprašné rostliny**

- přenosu pylu uzpůsobený květ (barevnost, sladká vůně, nápaditost pro hmyz)

- **vodní rostliny**

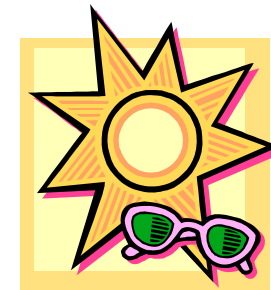
Nejdůležitější rostliny z hlediska alergenicity:

- **stromy**
- **trávy+obiloviny**
- **plevely (pelyněk+
ambrózie)**
- **venkovní plísně**



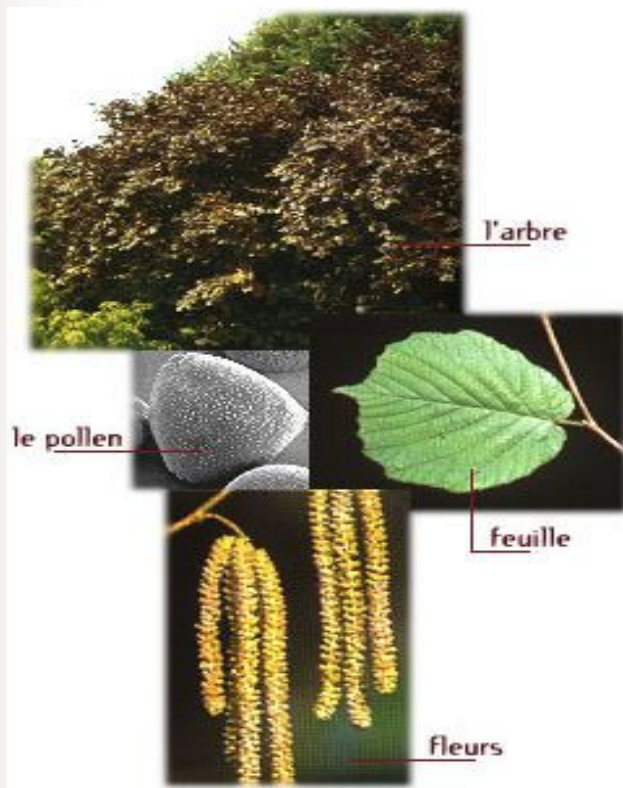
Jarní a letní období (období kvetení stromů a bylin) a běžné chování lidí :

- časté větrání
- delší pobyt (alergiků) v přírodě
- rychle rostoucí a neudržované trávníky a louky

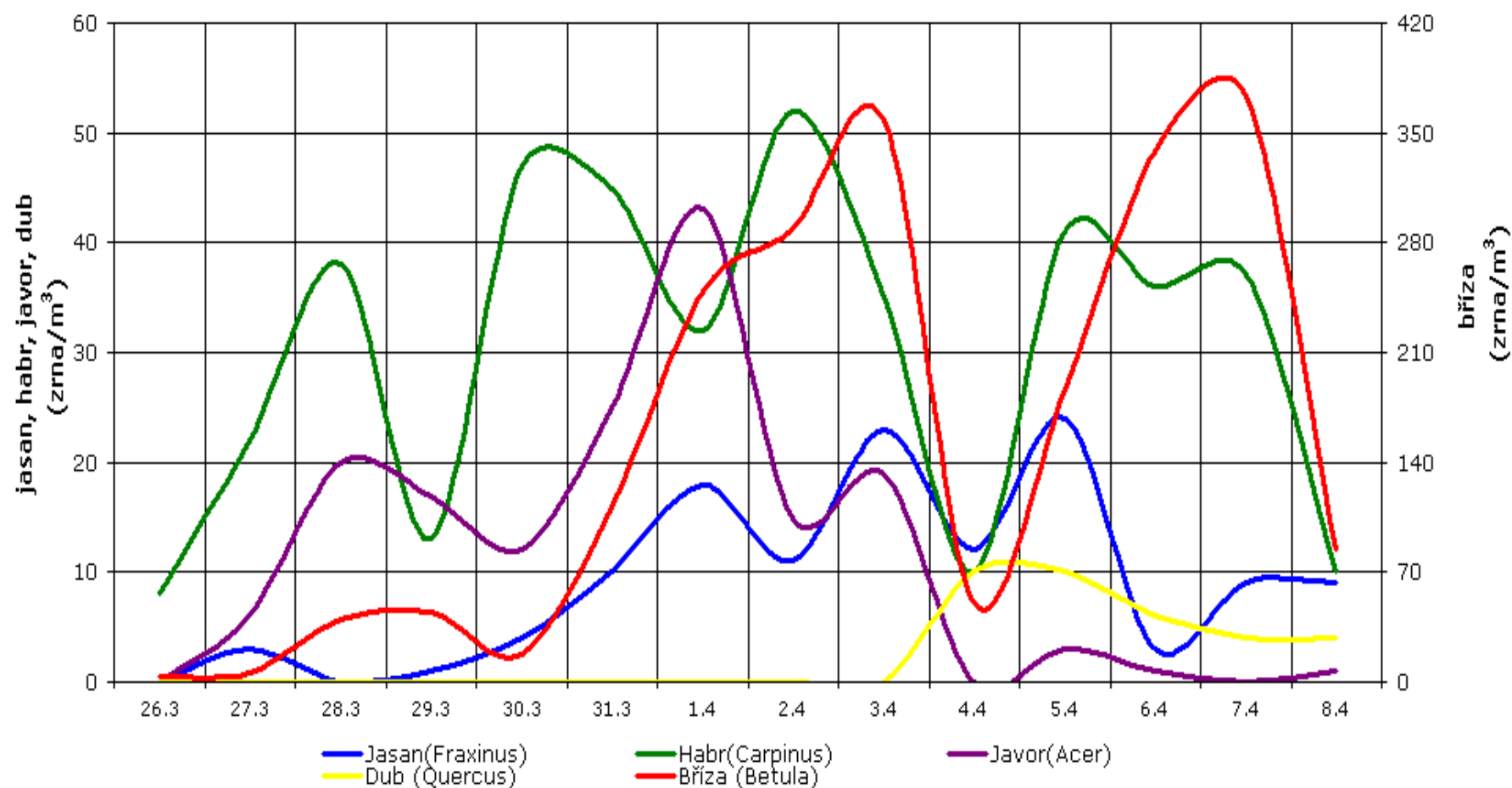


Jarní období

- Líska, bříza (únor – duben)



Pylový monitoring - SZÚ Praha - období 26.3. až 8.4. 2007



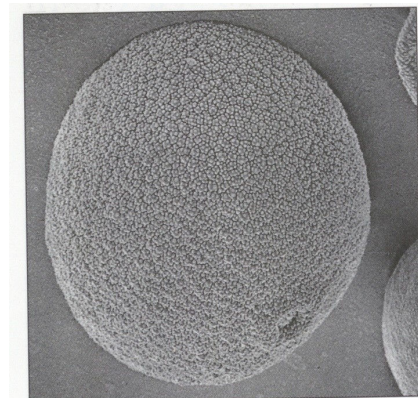
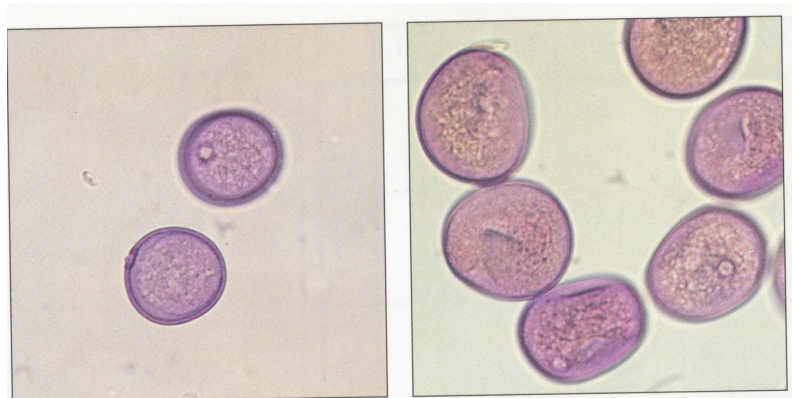
Seč 15. 4. 2007

letní období

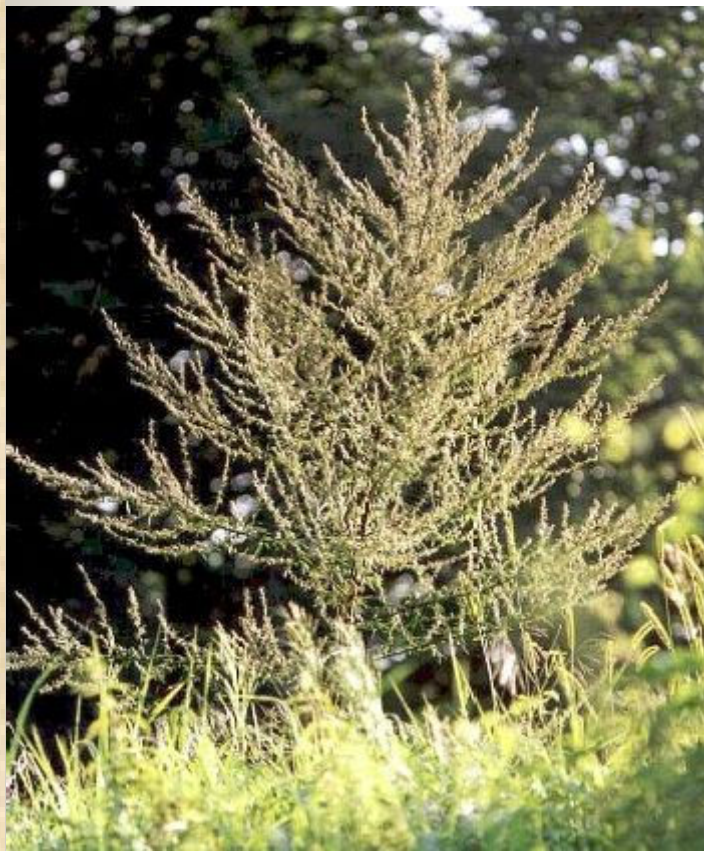
❖ Trávy

❖ květen až srpen

❖ nejvýznamnější alergen v ČR



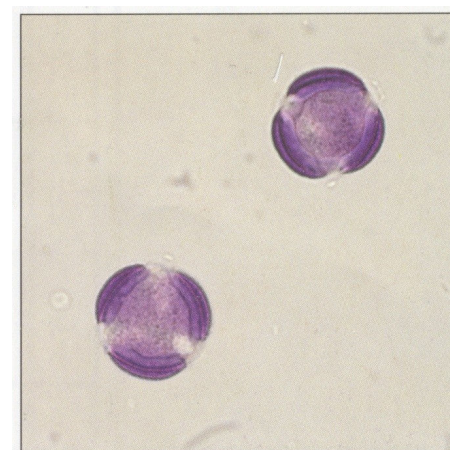
pozdně letní období



- ❖ Pelyněk (červenec až září)
- ❖ nejvýznamnější alergen pozdního léta
- ❖ Zkřížené reakce:
mrkev, celer, dobromysl,
nerafinovaný slunečnicový olej



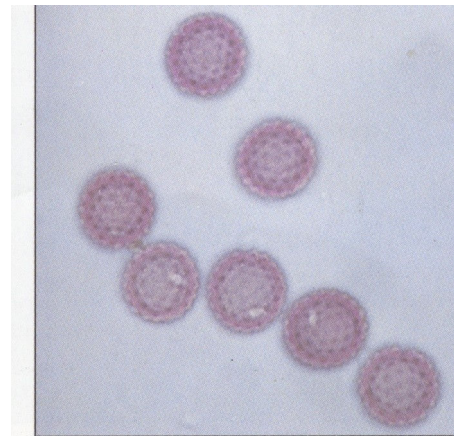
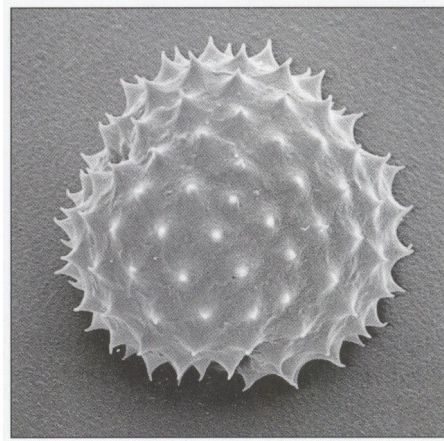
Se



Ambrózie



- ❖ srpen až září
- ❖ nejagresivnější pylový alergen

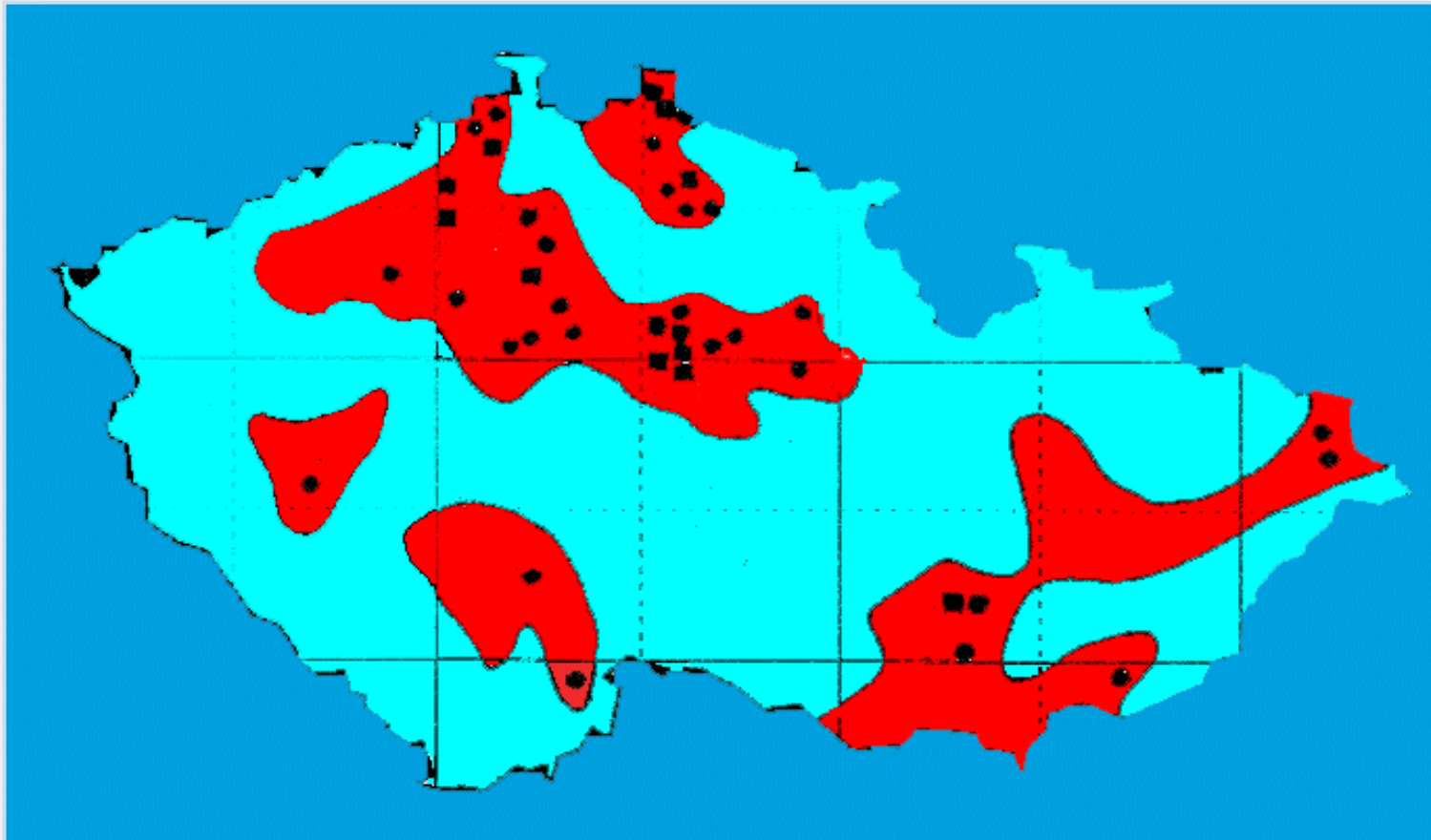


Ambrózie

- ❖ plevel ze Severní Ameriky
- ❖ chová se jako chemické znečištění
- ❖ alergie postihuje také:
 - ❑ neatopické lidi
 - ❑ lidi nad 70 let



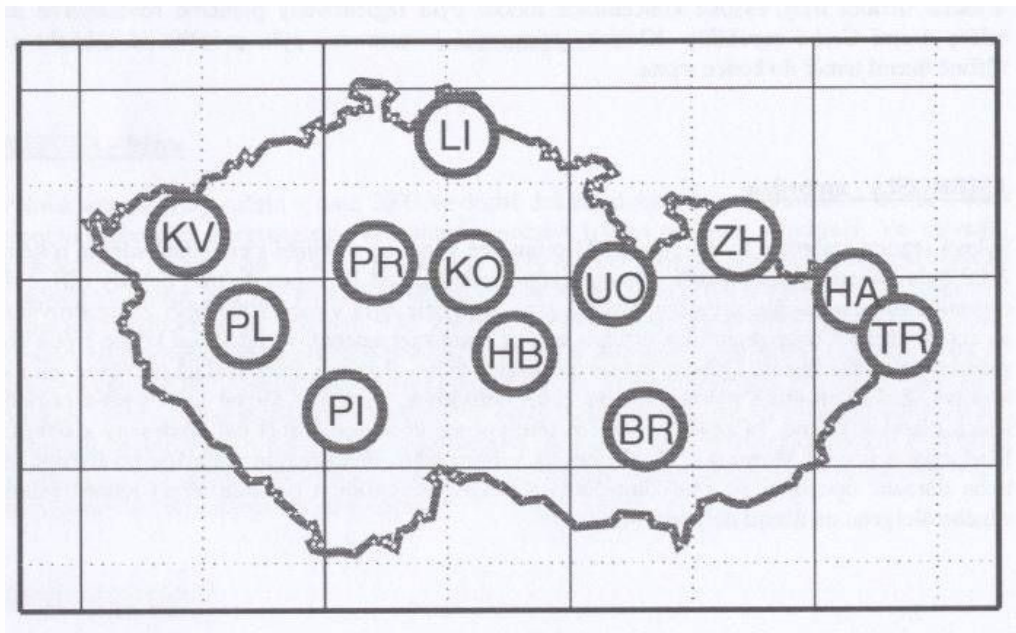
Výskyt pylu ambrózie v ČR



Seč 15. 4. 2007

Pylový monitoring

- Evropská síť
- Národní síť: 11 stanic





Distribuce zpracovaných výsledků PIS



Tisk:



Rozhlas:

- ❖ Radiožurnál – čtvrtek -7:20 hod,
- ❖ Český rozhlas Pardubice – čtvrtek 7:20 ráno



Televize

- ❖ ČT 1 – středa -17.55 hod.
- ❖ Studio 6 – čtvrtek -7.00 hod.
- ❖ TV NOVA - středa, pátek -7.15 a středa -18.30hod.



Internet

Pylové zpravodajství internetové stránky



Z jednotlivých monitorovacích stanic

www.szu.cz

www.zupu.cz

- **Celorepublikové zpravodajství PIS Brno:**

www.pylovasluzba.cz/Zpravodaj.php



Evropské pylové zpravodajství ve Vídni:

www.polleninfo.org/

www.cat.at/pollen

opatření pylového alergika v pylové sezóně



omezit pobyt v přírodě za slunečných a větrných dnů, využít ranní hodiny, období deště a těsně po dešti



po návratu domů se osprchovat, převléci a častěji mýt vlasy



nevětrat v pozdním odpoledni a nevětrat přímo, ale přes druhou místnost nebo přes vlhké prostěradlo



nemít přes noc otevřené okno v ložnici



opatření pylového alergika v pylové sezóně

- v pylové sezóně nejezdit v otevřeném autě
- ve vrcholném období pylové sezóny nedělat pikniky v přírodě, nestanovat
- pobyt u moře je vhodný i pro to, že je zde nižší koncentrace pylů
- vyhýbat se okraji lesa, který funguje jako filtr, naopak uvnitř lesa je pylů málo

opatření pylového alergika v pylové sezóně



před naplánováním cesty do zahraničí zjistit, kdy v dané zemi kvete rostlina, na kterou je alergik přecitlivělý

- ❑ vodní plochy s písčitými nebo kamenitými okraji – málo pylů (kromě parietaria – drnavec)
- ❑ nad 1000m n m. - pylů ubývá
- ❑ nad 2000m n m. - riziko pylových potíží minimální



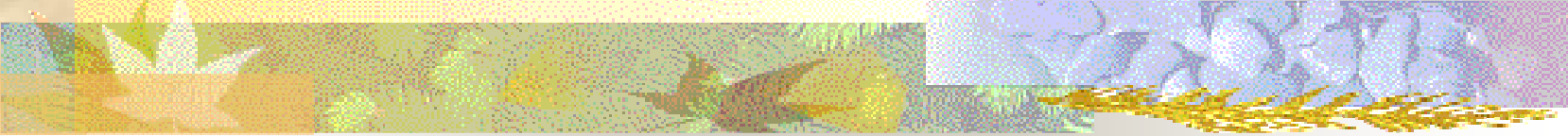
využívat informace PIS

Domáci mazlíčkové

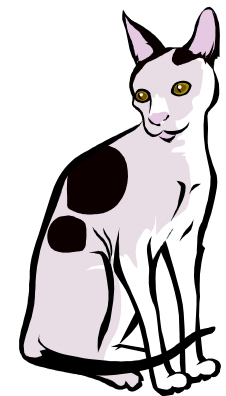


- jsou hlavním zdrojem velmi agresivních alergenů.



- 
- Zvířecí alergeny jsou obsaženy:
 - **ve slinách** (pes, kočka, kůň, morče, křeček)
 - **v moči** (kočka, pes, malá laboratorní zvířata)
 - **v krevním séru** - v lupech, kožních šupinách
 - **v epitelu** (kůže) - ve výměšcích (holubi) atd.
 - Částičky se stanou součástí domácího prachu

- **Základem léčby** je zamezení kontaktu se zvířetem, které alergii působí.
- Zákaz vstupu do ložnice alergika (do domu)
- Koupání zvířete (1x týdně)
- Zvýšený úklid



POTRAVINY

"PRAVÁ" POTRAVINOVÁ ALERGIE - projevy

- zažívací systém (bolesti břicha, zvracení, průjem)
- dýchací cesty (rýma, astma)
- na kůži (svědění, kopřivky, otoky, ekzém)

Alergická reakce se může projevit krátce po požití jídla nebo až s časovým odstupem i několika hodin.

- **KRAVSKÉ MLÉKO** - na alergii na kravské mléko musíme myslet vždy, když se u dítěte po odstavení objeví příznaky atopického ekzému
- **MATEŘSKÉ MLÉKO**
- **VAJEČNÝ BÍLEK**

Přecitlivělost na vaječný bílek je často spojena s alergií na mléko, ale může se vyskytovat i samostatně.

Některé **očkovací látky**, při jejichž přípravě se používají kuřecí zárodky, mohou být také u jedinců, přecitlivělých na vaječný bílek, příčinou alergických reakcí.



■ ALERGIE NA RYBY

■ ALERGIE NA MĚKKÝŠE A KORÝŠE

■ ALERGIE NA OVOCE, ZELENINU, OŘECHY

jablka a hrušky,

třešně, meruňky, broskve.

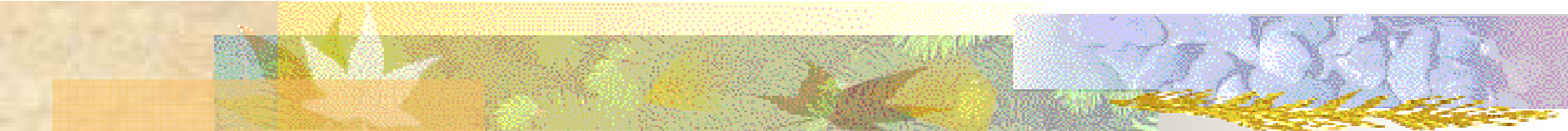
špenát, rajčata, celer, petržel, kerblík.

exotické ovoce, kiwi může u citlivých osob dojít k celkové, generalizované reakci!

ořechy (nejtěžší reakce) - lískové, vlašské, burské ořechy, mandle.

■ ALERGIE NA SOJU





Přecitlivělost na ovoce a zeleninu je často spojena s pylovou alergií.

- **50% alergiků, kteří reagují na pyly břízy, je současně přecitlivělých na jablka.** Alergeny, obsažené v ovoci a zelenině, jsou citlivé na teplo, vařením se proto ničí.
- **S věkem se snášenlivost potravin zvyšuje** a děti po 2 - 4 letech mohou dříve zakázané potraviny jíst.

Zaleží to na druhu potravy i na stupni dispozice dítěte. Platí to pro mléko a vejce, zatímco alergie na ryby, ořechy přetrvává dlouho, někdy i po celý život. Nevíme proč

LÉKY

- **NUTNÁ INFORMACE LÉKAŘE !!!**
- **Nejčastější alergie na léky:**
 - Penicilin a jeho deriváty
 - Kys. Acetylosalicylová, nesteroidní antiflogistika
 - Jodové preparáty
 - Lokální anestetika
 - Očkovací látky



hmyzí jed



Většinou vyvolaná včelami a vosami (sršněmi).

- **Místní alergická reakce** projevující se bolestivým rudým otokem, který může přetrvávat i několik dní.
- **Celkové alergická reakce** jsou nejzávažnější – prudký nástup příznaků (kopřivka, otoky, zvracení, průjem, rýma, dušnost, anafylaktický šok).

Pravděpodobnost opakování celkové nebo místní reakce je u dalšího hmyzího bodnutí 50%.



Chemické látky

jakékoliv

- Latex (častá příčina chorob z povolání)
- Kosmetika - lanolin, perubalzám, parabeny
- Kovy – nikl, chrom, rtuť, kobalt



Prevence vzniku alergie u dětí

před narozením dítěte

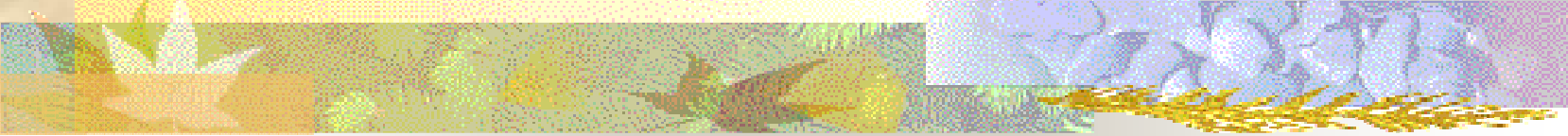
**+ RA – zvýšené riziko, informovat lékaře
(zejména pokud je alergičkou matka)**

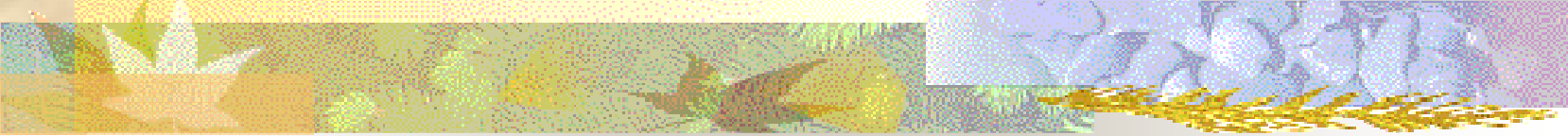
- vyloučit kontakt těhotné ženy s domácím zvířetem**
- Vyloučit aktivní a pasivní kouření**
- rodit pokud možno přirozenou cestou**



■ **PO NAROZENÍ**

- **Kojit** dítě co nejdéle.
- Po přerušení kojení se poradit s lékařem o nejvhodnější výživě (HA mléka)
- Kravské mléko a vejce vyloučit do konce prvního roku života.
- Pro mytí a koupání nepoužívat parfémovanou kosmetiku
- Při zavádění nové potravinu do výživy dítěte zkuste na začátku podat jen malé množství.

- 
- V dětském pokoji vytvořte „bezprašné“ prostředí (omezit textilie, často uklízet).
 - Byt pravidelně kontrolujte na výskyt plísně a pokud možno ji účinně ničte!
 - Vybírejte vhodné **hračky** z umělých hmot, plyšové hračky často vymrazit.
 - Denně postýlku řádně vyvětrejte.
 - Odstraňte z postýlky dítěte i z oblečení **vlněné věci**, které by přicházely do přímého kontaktu s pokožkou

- 
- Nepoužívejte u dítěte zbytečně kosmetické výrobky s výjimkou těch, které jsou otestovány jako hypoalergenní.
 - **Nekuřte** před dětmi, nejlépe nekuřte vůbec!
 - Snažte se, aby se v kojeneckém věku dítě nedostalo do přílišného kontaktu s pyly.
 - Užívání **ATB** v raném dětství
 - nevyhledávejte "zaručeně zázračné rady" v sousedství - porad'te se s lékařem

- Nesnažte se mít za každou cenu **domácí zvířátko**, a pokud již nějaké máte, uvažte v klidu, jak s ním dále naložit.



Děkuji vám za
pozornost

