

W ostatnich latach coraz więcej mówi się o alergiach, alergenach i alergikach.

Nawet w reklamach telewizyjnych akcentuje się potrzeby osób uczulonych na różne substancje. Nie można jednak poddawać się psychozie strachu. Mamy dzisiaj wiedzę i takie możliwości wyboru rzeczy związanych z naszym życiem, że alergii nie trzeba się bać, po prostu trzeba nauczyć się z nią żyć.

■ LEK. GRZEGORZ FIJEWSKI



LEKARZ O ALERGI

z alergią trzeba żyć

▶ Alergia... astma... atopia...?

Najbardziej obrazowo i w dużym skrócie można powiedzieć, że alergen to substancja (związek) przez organizm rozpoznawana jako „obca”, na którą nie jesteśmy odporni. Organizm nie umie jej wykorzystać, więc broni się przed nią. To wywołuje nieprawidłową reakcję nazywaną alergią. Alergenem może być prawie każda substancja, także leki. Uczulici można się na wszystko i w każdej chwili, bo alergią to rzecz nabyta, nie wrodzona (choć można mieć do niej wrodzone skłonności). Rozpoznało już tysiące najczęstszych alergenów, a ich lista jest wciąż otwarta.

W zależności od drogi wnikania do organizmu wyróżnia się alergeny:

- **wziewne** – zdecydowanie najczęstsze, wdychane z powietrzem (pyłki, kurz domowy, naskórek zwierząt, opary);
- **pokarmowe** – przyjmowane doustnie (mleko krowie, pszenica, jaja, ryby, seler, orzechy);
- **kontaktowe** – po styczności ze skórą (tkaniny, kosmetyki, środki czyszczące i piorące, metale, materiały budowlane);
- **wstrzyknięte** bezpośrednio do tkanek, przy czym wyróżniamy jatrogenne – wprowadzane do organizmu przez lekarza niezależnie od drogi podania (leki) lub jady

owadów i węży wprowadzone pod skórę, które mogą powodować szereg objawów: od obrzęku w miejscu ugryzienia po gwałtowną reakcję całego organizmu (wstrząs anafilaktyczny).

Jak widać alergeny są wszechobecne. Z istnienia większości nawet nie zdajemy sobie sprawy, o reszcie nie chcemy pamiętać. A nasza niewiedza i zaniechanie są ich główną bronią.

Alergeny mogą powodować różne objawy chorobowe:

- zapalenie spojówek, katar, obrzęk śluzówek;
- astmę – najczęstszą postać alergii. Charakteryzuje się ona objawami ze strony układu oddechowego: dusznością, kaszlem, świszczającym oddechem, uczuciem ucisku w klatce piersiowej;
- upośledzenie funkcji układu trawiennego, najczęściej przez biegunki i wymioty;
- wypryski, pokrzywki, krosty i bąble, egzemy, obrzęki podskórne, świąd;
- wstrząs anafilaktyczny – obrzęk wewnętrzny, najczęściej oskrzeli, połączony z nagłym spadkiem ciśnienia krwi (najbardziej znane są przypadki po spożyciu orzeszków ziemnych, owo-

ców morza lub ryb, po ukąszeniu pszczoł). Takie objawy bezpośrednio zagrażają życiu!

Nasilenie objawów oraz czas ich trwania zależą w dużej mierze od stężenia alergenu w otaczającym nas środowisku.

Atopia (alergia atopowa, z greckiego *atopos* – niezwykle, dziwny) oznacza występującą u niektórych osób skłonność do chorobowego reagowania na doskonale tolerowane przez innych substancje naturalne – wdychane lub spożywane.

▶ Mam czy nie mam?

Wielu alergików całymi latami nie wie, na co są chorzy. Często są leczeni antybiotykami, aspiryną, jak przy zwykłej infekcji. Pamiętajmy, że charakterystyczną cechą alergii jest brak temperatury i bólu oraz bardzo obfita wodnista wydzielina z nosa. Jeśli więc regularnie, o tej samej porze roku, pojawia się kichanie, intensywny katar, zapalenie gardła lub zatok, ale bez wzrostu temperatury – najprawdopodobniej mamy do czynienia z alergią.

► Ach te geny!

Niestety, skłonność do zachorowania na alergię jest w znacznej mierze dziedziczona po naszych przodkach. Jeśli oboje rodzice cierpią na nią, można przyjąć, że istnieje 40-60% szans, że ich dziecko dotknie ta sama dolegliwość. Gdy choruje jedno z rodziców – prawdopodobieństwo wynosi 20-40%. Niektórzy alergolodzy twierdzą nawet, że gdy obydwoje rodzice cierpią na ten sam rodzaj alergii, można mieć prawie 100% pewności, że ich dziecko też nabędzie ją w którymś momencie swojego życia.

Im w młodszym wieku pojawiają się pierwsze symptomy, tym większa szansa na przekazanie ich potomstwu. Pamiętajmy jednak, że alergologia nie jest chorobą wyłącznie dziedziczną – dziedziczymy tylko skłonność – reszta zależy od środowiska, w którym żyjemy, a więc od nas. Dlatego należy dbać o profilaktykę swoją oraz swoich dzieci już od pierwszych dni ich życia. Jak wskazują badania, o nadwrażliwości – szczególnie na roztocza – decyduje właściwie pierwszych 6 miesięcy życia.

► Poznaj swojego wroga



Dom to nasz azyl. Czujemy się w nim bezpiecznie i komfortowo. I tak być, oczywiście, powinno. Nie zdajemy sobie jednak sprawy z batalii, jaką toczymy każdego dnia. Wokół nas aż roi się od mikroskopijnych cząstek, które choć niewidoczne, bywają groźne...

Pyłki roślinne

W Polsce reakcję alergiczną wywołują głównie pyłki traw. Ten alergen oddziałuje na prawie 60 procent osób z alergią. Pyłki należą do najbardziej złośliwych antygenów, czyli najczęściej wywołują najsilniejsze objawy. Ostatnio notuje się coraz więcej alergii na pyłek ambrozji – silnie uczulającego chwastu, który zawędrował do nas z Florydy. Mniej osób (kilkanaście procent) ma alergię na pyłki drzew, głównie brzozy. Osią-

► Atak świata zewnętrznego

Przybywa alergenów, więc przybywa alergików. Uczulamy się na coraz większą liczbę substancji, produkuje się też nowe związki, do których nasze organizmy jeszcze nie przywykły. Zjawisko wzrostu zachorowań na alergię jest niekiedy nazywane „efektem dobrobytu”. Otacza nas wszechobecna chemia: spożywamy coraz więcej leków, zwłaszcza antybiotyków, zużywamy dużą ilość kosmetyków, detergentów i chemikaliów, zjadamy przetworzoną, modyfikowaną genetycznie i konserwowaną żywność. Na rynku jest tak dużo produktów, że przekracza to możliwości adaptacyjne ludzkiego organizmu i powoduje rozregulowanie systemu odpornościowego. A przecież nasze ciało bez przerwy musi też odpierać ataki bakterii oraz wirusów. Nieprzerwana „gotowość bojowa” jest możliwa dzięki nieustannemu wystawianiu naszego organizmu na próbę, w myśl zasady: co nas nie zabije – wzmocni nas. Jednak wzrost poziomu życia może w nas uderzyć rykoszetem. Żyjemy z daleka od brudu, chronieni środkami czystości i lekami – własnej odporności mamy coraz mniej. Nie namawiam rzecz jasna do zaniechania higieny (nie jest to dobrą metodą zwalczania alergii), a obecny rozwój medycyny jest fantastyczny. Trzeba jednak uczciwie zauważyć, że spadek zachorowań na infekcje i choroby zakaźne, owocuje wzrostem liczby alergików.

0 nadwrażliwości – szczególnie na roztocza – decyduje właściwie pierwszych 6 miesięcy życia

► Alergików przybywa

Jeszcze sto lat temu w krajach Europy Zachodniej było mniej niż 0,1% alergików. W latach 70. odsetek ten zwiększył się do ok. 7% populacji. Dziś objawy astmy występują u ok. 1/3 Europejczyków.

W Polsce znamiona alergii obserwuje się u prawie co czwartego dziecka i co szóstego dorosłego. Szacuje się, że w ostatniej dekadzie liczba alergików wzrosła dwukrotnie i podobny wzrost ma się utrzymywać także w najbliższych latach. Zatem, przy najbardziej optymistycznej wersji wydarzeń, w roku 2020 liczba alergików przekroczy połowę populacji! Nie będzie zatem rodziny, której ten problem nie dotknie...

Wiele osób błędnie uważa, że alergologia dotyczy wyłącznie dzieci, choć rzeczywistość czasem zdarza się nam z niej „wyrósnać”. Jednak alergolodzy zgodnie podkreślają, że można się uczulić w każdym momencie życia – odnotowuje się wzrost liczby osób, u których objawy alergii pojawiły się w wieku dorosłym. Trzeba stale się przed nią chronić.

Oczywiste się więc wydaje, że każdy budowany w tej chwili dom powinien mieć pewne cechy, które ułatwią życie alergikowi. Późniejsza modernizacja może być znacznie droższa. Chodzi tu o zwykłą zapobiegliwość i zdrowy rozsądek. Pamiętajmy, że już niebawem alergologia może być najbardziej rozpowszechnioną chorobą cywilizacyjną!

gają one bardzo wysokie stężenie w atmosferze – do 5000 ziaren pyłku w 1 m³ powietrza, zaś w pobliżu kwitnącego drzewa stężenie może przekraczać 16 mln ziaren. Wbrew obiegowym opiniom topola ma słabe właściwości uczulające.

Kurz domowy

Od dawna wiadomo, że kurz domowy silnie uczula. Analiza jego składu wykazuje, że zbierają się w nim prawie wszystkie obecne w do-

mu alergeny. Można tam znaleźć złuszczone naskórek ludzi i zwierząt, włosy i sierść, roztocza, części owadów, pierze z poduszek, bakterie, pleśnie, włókna tkanin obiciowych i ubraniowych, a w pewnych porach roku pyłki roślin.

Okazuje się jednak, że głównym źródłem alergenów w kurzu jest pajęczak – roztocze, a właściwie jego... odchody. Roztocza to niewidoczne gołym okiem żyjątka wielkości do 0,4 mm, którym najlepiej smakuje złuszczone

naskórek. Mają nieograniczone zasoby pokarmowe, gdyż naskórek człowieka złuszczy się w ciągu jednego dnia może wyżywić tysiące tych żyjątek przez parę miesięcy.

Roztocza mogą mnożyć się w naszych mieszkaniach niezwykle szybko – żyjąca około 3 miesiące samica składa w tym czasie około 300 jaj.

Najbardziej zagrożone jest łóżko – tutaj w 1 gramie kurzu można znaleźć ponad 3000 osobników, zaś w całej pościeli przeciętnie ponad 10 000 i kilka milionów drobinek ich odchodów. Ilość roztoczy w domu gwałtownie spada wraz ze zmniejszaniem wilgotności względnej powietrza oraz spadkiem temperatury. Dlatego 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 ma objawy chorobowe spowodowane kontaktem z roztoczymi w kurzu domowym.

Obecnie pojawiły się skuteczne preparaty anty-roztoczowe, tzw. akarycydy. Występują w formie dodatków do prania czy płynów w sprayu przeznaczonych do spryskiwania różnych powierzchni.

Zwierzęta domowe

Niestety, większość zwierząt domowych alergizuje i to dość poważnie, zatem trzeba się liczyć z tym, że ulubiony pupil będzie wrogiem naszego zdrowia...

Kot – najsilniejszym alergenem jest substancja produkowana przez gruczoły łojowe, zajmujące się natłuszczeniem jego sierści.

Pies – silne alergeny w ślinie, sierści i moczu.

Grzyzień – głównym źródłem alergenów jest ich mocz.

Grzyby

Może nie w całości, ale ich zarodniki i unoszące się w powietrzu fragmenty grzybnicy mogą stać się przyczyną chorób alergicznych. Rozwojowi grzybów sprzyja wilgoć, która skrapla się na ścianach źle izolowanych i niewentylowanych pomieszczeń. Szczególnie „przyjaznym” dla nich środowiskiem są łazienki oraz piwnice. Alergia na grzyby jest dość częsta w naszym klimacie. Niestety, środki grzybobójcze również często są jej przyczyną.

Chemia budowlana

Wywołuje zarówno alergię wziewną, jak i kontaktową. Należy szczególnie uważać na:

- **rozpuszczalniki organiczne** – zawarte w farbach, bejcach, lakierach, płynach do usuwania powłok malarskich, środkach impregnujących drewno oraz zabezpieczających przed wilgocią;
- **formaldehyd** – w płytach wiórowych (meble), papierze (tapety), melaminie i materiałach izolacyjnych;
- **węglowodory chlorowane** (środki grzybobójcze, pestycydy);
- **winył**;
- **plastyfikatory**;
- **środki likwidujące mursz**;
- **substancje zawierające smołę węglową** (asfalt);
- **sole chromu** zawarte w cemencie.

Należy także pamiętać o drażniącym działaniu pyłów powstających przy budowie lub remontowaniu domu (pył z papieru ściernego, z tynku, gruzu, wełny stalowej, włókno szklane, pył powstały przy cyklinowaniu podłóg, trociny i wióry).

Oczywiście, rodzajów alergenów jest znacznie więcej. Skupiliśmy się zatem na tych, które spotykamy w domach najczęściej.

▶ A więc... do dzieła!

Przeczytaj ten tekst do końca, niezależnie od tego czy masz stwierdzoną alergię, czy jej (jeszcze) nie masz. W dalszej części zajmiemy się aspektami czysto praktycznymi. Jak rozpoznać, zwalczać, a przede wszystkim zapobiegać alergizacji Twojego domu.

Wentylacja i cyrkulacja powietrza

Jednym z powodów rosnącego zagrożenia alergenami jest m.in. lepsza izolacja termiczna domów, której skutkiem jest ich duża szczelność. Utrudnia to wymianę powietrza wewnątrz budynków. Takie warunki sprzyjają rozprzestrzenianiu się roztoczy, grzybów pleśniowych itp. Bardzo ważne jest dostateczne wietrzenie pokoju alergika (wyjątkiem od tej reguły jest okres kwitnienia roślin).

Niezwykle istotne jest także utrzymanie stałej wilgotności pomieszczeń. Szczególnie dotyczy to łazienek, gdzie pleśń utrzymują regularną dawkę wilgoci.

Unikanie kurzu i pyłków

Pokój alergika powinien być sprzątnięty przynajmniej raz dziennie – najlepiej odkurzaczem z filtrem oraz wilgotną ściereczką (ścieranie kurzu na sucho powoduje jego rozpylanie). Wy-

magania zdrowotne spełniają nowoczesne kotły gazowe i grzejniki c.o., grzejniki elektryczne, a także ogrzewanie podłogowe.

Kaloryfery żeberkowe muszą być często zmywane na mokro, ponieważ między żeberkami zbiera się wiele kurzu unoszącego się wraz z ogrzonym powietrzem. Nowoczesne grzejniki płytowe o dużej powierzchni i niższej temperaturze zmniejszają to niebezpieczeństwo.

Nie dopuszczaj, by temperatura w mieszkaniu przekroczyła 24°C. Im cieplej, tym intensywniej w kurzu rozwijają się roztocza. Jest to tak zwana „alergia kaloryferowa” i ma miejsce w sezonie grzewczym. Jeżeli myślisz o żaluzjach, w grę wchodzi tylko te, które wbudowane są pomiędzy szybami.

Unikanie grzybów

Wilgotne ściany sprzyjają rozwojowi grzybów pleśniowych. Grzyb domowy, którego zarodniki

W roku 2020 liczba alergików przekroczy połowę populacji! Nie będzie zatem rodziną, której ten problem nie dotknie

wywołują reakcje alergiczne rozwija się najczęściej w ciemnych, słabo wietrzonych miejscach, często na powierzchniach drewnianych (dlatego trzeba zabezpieczać belkowanie dachu przed grzybem) oraz tynkach.

Nie opłaca się oszczędzać na odpowiedniej izolacji cieplnej i przeciwwilgociowej. Nie wolno dopuścić do przemarzania muru, gdyż od wewnątrz zacznie skraplać się na ścianach woda. Jeśli kupiliśmy dom gotowy, sprawdźmy stan jego murów i rozważmy ewentualne osuszanie. Gdy stwierdzimy gdzieś charakterystyczny siny, zielony lub szaro-czarny nalot, trzeba koniecznie grzybnię usunąć mechanicznie (często nawet konieczne jest skucie tynku czy glazury). Następnie to miejsce smarujemy płynem grzybobójczym i dopiero zamalowujemy. Jeśli pominiemy któryś etap, już po kilku tygodniach nalot pleśni ponownie się uwidoczni, ponieważ grzybnia wraść może dość głęboko w ścianę. ▶

Urządzenie sypialni

Większość czasu, jaki spędzamy w domu... przesypiamy. Dlatego łóżko bezspornie staje się istotnym meblem. Koją nam się z odpoczynkiem, ciepłem, spokojem, daje poczucie bezpieczeństwa... Ale czy zawsze tak jest? Poranny katar, swędzenie, czasem nocny kaszel i duszność – to mogą być objawy alergii. Łóżko wymaga więc specjalnej uwagi, począwszy od jego konstrukcji – dla alergika najbardziej nadaje się prosta rama z drewna lub metalu. Przyczyną uczuleń bardzo często bywają materace, wypełnione trawą morską, słomą, bawełną i resztkami wełny, ścinkami jedwabnymi, konopiami, Inem lub włóknami palmowymi. Na dodatek gromadzą się w nich kurz i roztocza. Materace najlepiej by były wykonane z gąbki i zaopatrzone w pokrowiec umożliwiający odkurzenie. Podobne zasady obowiązują przy wyborze pościeli. Poduszka powinna być wypełniona gąbką i powleczona łatwym do oczyszczenia – najlepiej do prania – pokrowcem. Należy zrezygnować z pierzyn, kołder i poduszek puchowych, wełnianych oraz bawełnianych. Wybierz prześcieradła lniane i kołdry z włókien sztucznych. Narzuta na łóżko powinna być prana przynajmniej raz w tygodniu.

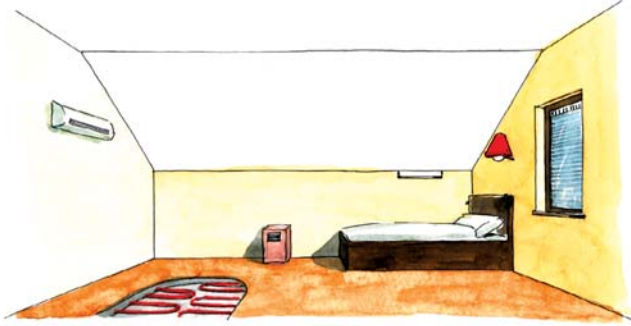
Urządzenie mieszkania

Choć łóżko jest najistotniejszym źródłem alergenów nie możemy zapomnieć o reszcie naszego domowego otoczenia. Najbardziej pożądanym jest proste, spartańskie wyposażenie pokoju alergika, bez zasłon, dywanów, zbędnych mebli i bibelotów. Wybierzmy raczej lekkie firanki z tworzyw sztucznych, gładkie drewniane lub metalowe krzesła dające się ścierać na mokro, również gładkie, pozbawione ozdób szafy ze szczelnymi drzwiami.

Niestety, powinniśmy pozbyć się pluszaków i maskotek oraz zbyt wymyślnych (czyli trudnych do oczyszczenia) kloszów lamp. Nie poleca się także roślin doniczkowych, gdyż gleba zawsze jest siedliskiem grzybn.

Ściany i podłogi

Szczeliny i występy w ścianach sprzyjają osadzeniu się kurzu, który trudno usunąć. Dlatego ściany powinny być gładkie i nieuszkodzone. Należy także pamiętać o narożnikach pokoiów, zakątkach pod meblami i przestrzeniach za szafami. Niebezpieczne są także poszarpane tapety z odstającymi brzegami. Należy je całkowicie usunąć, ścianę zaś starannie oczyścić i wytapetować od nowa lub rozważyć mniej kłopotliwe wykończenie. W niskich pomieszczeniach,



zeniach, o złej wentylacji, często dochodzi do nadmiernego zawilgocenia, a ono jest przyczyną tworzenia się pleśni i rozwoju zarodników grzybów pleśniowych pod tapetą. Świetną pożywką dla pleśni jest celulozowy klej do tapet. **Tapety winylowe** zaraz po ułożeniu emitują silny zapach, który może być dla niektórych niezwykle drażniący.

Najniebezpieczniejsze dla alergików są **farby zawierające rozpuszczalniki** lub **oleje**, ponieważ emitują toksyczne opary nie tylko w trakcie malowania, ale również długo potem. Niebezpieczne mogą okazać się **farby emulsyjne jednowarstwowe**, gdyż mają w swoim składzie winyl lub poliuretan. **Alergicy powinni stosować tylko farby wodne.** Jak wynika z codziennych doświadczeń alergików lepiej znoszą matowe farby.

Kleje z żywicy epoksydowych, choć nieprzyjemnie pachną, są na ogół dobrze tolerowane – ich opary szybko się ulatniają. Jeżeli zaś chodzi o lakiery, najczęściej zaleca się lakiery akrylowe rozpuszczalne w wodzie – pozbawione są rozpuszczalników, ich opary szybko się ulatniają, a pomalowane nimi powierzchnie można zmywać wodą.

Podłoga powinna być pokryta materiałem, który łatwo się zmywa. Najlepszy jest polakierowany parkiet lub płytki. Z podłóg powinny zniknąć dywany i wykładziny, gdyż są praktycznie siedliskiem nieusuwalnego kurzu.

Zadbaj o domowy mikroklimat

Pamiętaj! Do zachowania stanu wewnętrznej równowagi, czyli tzw. homeostazy, niezbędne są określone parametry otaczającego nas środowiska, szczególnie powietrza. Prawidłowo działający układ oddechowy (głównie jamy nosowe) sprawia, że wdychane powietrze zostaje:

- nawilżone do wilgotności ok. 90%;
- ogrzane do ok. +31°C;
- oczyszczone z pyłów, gazów i innych alergenów w 95-97%.

W przypadku alergii wziewnych mechanizmy te są zaburzone, głównie z powodu obrzęku błony śluzowej i nieprawidłowości

w składzie wydzielanego śluzu. Warto więc (także zupełnie sprawnemu organizmowi) zapewnić optymalne warunki bytowania. Zbyt suche i gorące powietrze, zła cyrkulacja oraz nadmierne zanieczyszczenie kurzem i pyłami utrudniają naszemu organizmowi sprawną wymianę gazową.

Uczulenie na wodę?

Woda jest jedną z tych substancji, na które nigdy nie stwierdzono alergii. Byłoby to paradoksem, gdyż nasze ciało składa się w ogromnej większości z wody i jest ona podstawą naszej egzystencji. Ale przecież nikt nie korzysta z idealnie chemicznie czystej wody destylowanej...

Woda wodociągowa, dezynfekowana jest związkami chloru. W ilościach zawartych w „kranówce”, rzadko powoduje on nasilone objawy alergii, natomiast często wywołuje wysuszenie skóry, łuszczenie naskórka, pieczenie oraz nadwrażliwość na zmiany temperatury. Poważniejsze objawy, z dusznością i zapaleniem spojówek włącznie, występować mogą po kontakcie z wodą silnie chlorowaną, np. w basenach.

Woda z przydomowego ujęcia choć pozbawiona jest chloru, w przeciwieństwie do wody wodociągowej zawierać może metale ciężkie. Prym w wywoływaniu alergii wiodą chrom i nikiel. Szczególnie duże ilości tych pierwiastków znajdują się w wodach w pobliżu zakładów przemysłowych oraz dróg. Nikiel najczęściej uczula kobiety (około 10-krotnie częściej niż mężczyźni). Choć najsilniej uczulają przedmioty niklowane (alergia kontaktowa), pokarmy i woda także zawierać mogą podwyższone stężenie tego metalu.

Charakterystyczne dla nadwrażliwości na nikiel i chrom są zmiany skórne, niezależne od drogi dostania się alergenu do organizmu (także od picia wody). Najwięcej jonów niklu uwalnia się w kwaśnym pH, a więc w soku żołądkowym i znacznie lepiej wchłania się u osób ze skłonnością do alergii. Pamiętajmy więc o przebadaniu wody płynącej z domowego kranu. Jeśli okaże się, że istotnie odbiega od normy trzeba pomyśleć o zakupie filtrów, ze szczególnym uwzględnieniem tych usuwających z niej chlor, żelazo oraz metale ciężkie.

Zadbajmy, aby dom, który tworzymy był dla nas zdrowy i bezpieczny.