

Kongres SLS, Starý Smokovec / 15. október 2011

Hrozba vývoja alergií

Mgr. Petra Oláhová
Ambulancia PLPD, Spišská Nová Ves



Aspekty vplyvu na rozvoj alergií

- **Globalizácia a klimatické zmeny:** otepľovanie a prudké výkyvy počasia
- **Rozvoj priemyslu**
- **Kratšie zimy:** za posledných 30 rokov sa peľová sezóna predĺžila o 10 – 11 dní, kedy jar nastupuje v priemere o 6 dní skôr a jeseň končí o 5 dní neskôr
- **Dažde a búrky:** dážď poruší obal peľov, čím sa uvoľnia alergény a silný vietor ich následne roznesie do veľkej vzdialenosti
- **Zanikanie trávnatých plôch, urbanizácia**
- **Módne hity:** výstavba brezových alejí na severe Talianska – breza – jeden z najagresívnejších alergénov

Genetické predispozície - prognózy

- Ak ani jeden z rodičov nemá alergiu, pravdepodobnosť vzniku alergie u dieťaťa je 15 %.
- Ak jeden z rodičov je alergik, pravdepodobnosť vzniku je 30 %.
- Ak sú obaja rodičia alergici, pravdepodobnosť vzniku je 70 %.

Rizikové faktory vzniku alergie v detskom veku:

- Mužské pohlavie,
- Prekonanie niektorých respiračných vírusových ochorení vo včasnóm detskom veku,
- Znečistenie ovzdušia – bývanie v priemyselnej zóne,
- Matka fajčiarka,
- Nedojčené deti,
- Masívna expozícia alergénom /nasadené alergény v záhradke pod oknom/, alebo tabakového dymu.

Rozdelenie alergénov

1. Inhalačné
2. Alergie na hmyz
3. Kontaktné



Inhalačné alergény

- Brezovité dreviny: jelša, lieska, breza, hrab
- Bukovité dreviny: buk, dub
- Olivovité dreviny: u nás jaseň
- Vrbovité: topol', vrba /iba vzácne/
- Lipnicovité: trávy, obilniny /najčastejšie alergény letnej sezóny/
- Astrovité: ambrózia, zlatobyl', palina /najčastejšie alergény jesennej sezóny/
- Mrlíkovité a láskavcovité byliny: mrlík, láskavec, loboda

Ambrózia



Zlatobyl'



Palina pravá



Mrlík



Alergie na hmyz

- Hmyz a jeho konkrémenty môžu predstavovať inhalačný alergén /šváb, rus, mol'a, múčne chrobáky/
- Môže dôjsť k alergii po poštipaní hmyzom, najmä blanokrídlym /osa, sršeň, včela/

Múčny chrobák



Kontaktné alergény

- Kovy /nikel, chróm/
- Mast'ové základy, lieky v mastiach, dekoratívna kozmetika
- Nové formy kontaktnej alergie: na latex, na piercing
/3 x častejší u žien, najviac v okolí pupka – 33 %, komplikácie pri 533 z 1940 piercingov, najvyšší podiel komplikácií na jazyku/



Možnosť skríženej alergickej reakcie na peľ s niektorými potravinami, ktorých by sa mal alergik vyvarovať:

- Peľ brezy ↔ jablká, čerešne, kiwi, lieskovce, orechy, kokos, mandle, zemiaky, mrkva, rajčiny
- Peľ tráv ↔ rajčiny, jablká, melóny, arašidy
- Peľ paliny ↔ zeler, petržlen, mrkva, koreniny, kiwi
- Peľ ambrózie ↔ banány, melóny

Prevenencia pred alergiou na bodnutie hmyzom

- Nenosiť oblečenie jasných farieb /žlté, oranžové, kvietkované, ale ani čierne/
- Nechodiť naboso vo voľnej prírode
- Nosiť topánky, a oblečenie pokrývajúce väčšinu povrchu tela, pri práci rukavice
- Nepoužívať kozmetiku s výraznou vôňou a pri praní nepoužívať aviváže s kvetinovou vôňou
- Pamätať na možnosť výskytu osích hniezd v záhradách
- Zvýšená opatrnosť pri varení, stolovaní a konzume jedla vonku
- Nepiť z fľašky a plechovky, ktorá stála, hoci aj na krátky čas tvorená
- Nenosiť ozdoby zo živých kvetov
- Nedvíhať padnuté zrelé ovocie
- Nosiť preukaz alergika a pohotovostný balíček /EpiPen, antihistaminikum, kortikosteroid/

Režim pri alergii na peľ

- Nosiť pokrývku hlavy – vlasy sú lapače peľu
- Najvhodnejší čas pobytu von – dopoludňajšie hodiny, nevhodný čas – suché, veterné počasie, neskoro popoludní
- Počas peľovej sezóny zavreté okná auta
- V čase peľovej sezóny po návrate z vonku: sprcha, umyť vlasy
- V čase pešovej sezóny uprednostniť pobyt vo vysokohorskom prostredí, na plavárni, pri mori...
- Vetrať často a krátko, po daždi, okná s filtrami, dobre tesniace
- Vysávať a zotierať prach na vlhko
- Nespať pri otvorenom okne /peľ lieta aj v noci/
- Vyhýbať sa miestam s vysokou koncentráciou peľu /polia, záhrady, lúky.../

Ako obmedziť alergény a dráždidlá?

1.) V bežnom živote:

- Odstrániť fajčenie a cigaretový dym
- Dom, byt a najmä detská izba zdravotne nezávadné
- Nechovať v byte domáce zvieratá
- Neprekurovať miestnosti a dostatočne vetrať
- Vyhnúť sa vlhkým, plesnivým miestnostiam

Ako obmedziť alergény a dráždidlá?

2.) Oblečenie:

- Detské oblečenie prať v práškoch bez zjemňujúcich prísad a fosfátov
- Prádlo dobre vyplákať
- Uprednostňovať bavlnu pred vlnou a inými syntetickými materiálmi

3.) Stravovanie:

- Najlepšou diétou je dojčenie
- So zavádzaním novej, tuhej stravy začínať neskôr (okolo 5. – 6. mesiaca života dieťaťa)

Ako obmedziť alergény a dráždidlá?

- Pri zavedení nového pokrmu počkať aspoň týždeň,
- Do 1. roka sa vyhýbať vajíčkam a arašidom,
- Pozor na niektoré potraviny
- Ak sa dokáže alergia na nejakú potravinu, okamžite ju vylúčiť z jedálneho lístka
- Osvedčilo sa profylaktické podávanie Lactobacillus CG

Ako obmedziť alergény a dráždidlá?

4.) Upozornenie:

- Očkovanie u detí s ekzémom nie je zakázané, ale v čase progresie ekzému sa mu treba vyhnúť
- Malé deti by nemali prísť do kontaktu s osobou, ktorá má ústny herpes
- Atopickú dermatitídu zhoršuje stres a potenie



Ako obmedziť alergény a dráždidlá?

5.) Suchá koža a svrbenie:

- Dieťa s AD by sa nemalo príliš teplo obliekať
- V priebehu popoludnia sa odporúča zobliecť časť odevu
- Potrebné odstraňovať našívané nálepky z vnútornej strany odevov v oblasti šije
- Obliečky a plachty prať 1 x týždenne
- Ak dieťa zaspáva s bábikou, alebo inou hračkou – musia byť umývacie, resp. pracie
- Denné vetranie spálne, plachiet a obliečok, či vysávanie matracov 1 x týždenne

Ďakujem za
pozornosť...

