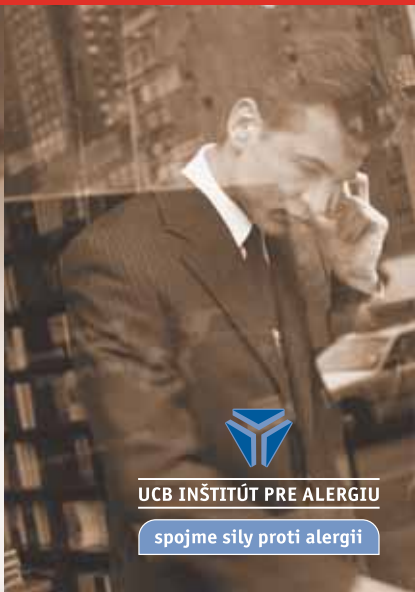




**ALERGIKOM:
byť či nebyť?
NÁDCHA**



UCB INŠTITÚT PRE ALERGIU

spojme sily proti alergii

NÁDCHA: Obyčajné prechladnutie?

Obsah

Nádcha - obyčajné
prechladnutie? **str.2**

Kedy mám mať
podozrenie, že
trpím alergickou
nádchou? **str.5**

Môže mi pomôcť
lekár? **str.5**

Je možné sa vyhnúť
alergénom? **str.7**

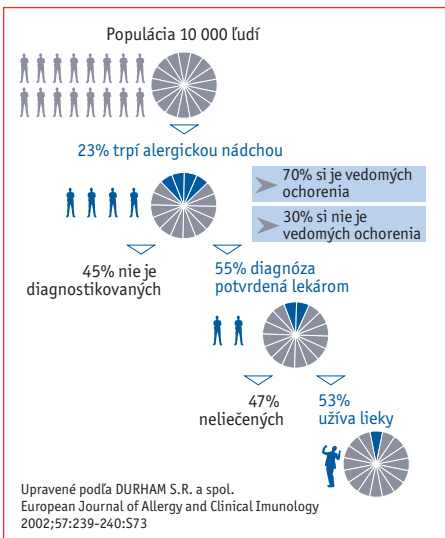
Budem musieť
užívať lieky? **str.9**

Nie je prehnané
liečiť také banálne
ochorenie? **str.11**

Pojem „nádcha“ je označením pre „zápal nosa“.

Tento stav je charak-
terizovaný kýchaním,
sekréciou z nosa
a/alebo upchaným
nosom. Často je nád-
cha sprevádzaná
aj zápalom spojiviek

(svrbením, slzením
a prerušením očí).
Býva aj pocit drážde-
nia v krku.





*Počet ľudí
s alergickou
nádkhou sa
za 25 rokov
strojnásobil*

Veľa ľudí si pri opakovanej nádche myslí, že sú len znova prechladnutí a berú to ako súčasť života. Neprijemné ťažkosti, ktoré sme uviedli, by sme nemali nikdy podceňovať, i keď sa zdajú zanedbateľné. Môžu byť prvým signálom alergického ochorenia a je treba ich liečiť. Alergia je v skutočnosti stále častejšou a alergická nádcha patrí k najčastejším alergickým ochoreniam.

Takmer v každej priemyselne rozvinutej spoločnosti sa počet osôb trpiacich alergickou nádchou za posledných tridsať rokov dramaticky zvýšil a stále sa zvyšuje. Dnes trpí v západnej populácii alergickou nádchou 23% ľudí a 30% z nich si toho nie je ani vedomých. 45% ľudí považuje tieto alergické prejavy za neškodné, nenavštívi lekára a nie sú preto ani diagnostikovaní. Polovica ostatných nie je vôbec liečená.

NÁDCHA: Obyčajné prechladnutie?

**Alergická nádcha zostáva
nedostatočne diagnostikovaným
a nedostatočne liečeným
ochorením.**

Patrite k ľuďom, ktorí o svojej alergii nevedia? Myslíte si, že máte pravdu, keď sa domnievate, že žiadnu liečbu nepotrebuje?

Silná nádcha, - „z nosa tečie ako z vodovodu“ - kýchanie, slzenie očí to sú príznaky, ktoré považujete len za banálne prechladnutie alebo za virózu.

Začervenané a slziace oči až s páľčivou bolesťou považujete za infekčný zápal spojiviek. Vaše podozrenie môže byť oprávnené, ale rovnaké príznaky môže vyvolať nepoznaná alergia, ktorá sa zhoršuje, ak nie je liečená.



Ako spoznám, že by som mohol mať alergickú nádchu?



1. Vyskytuje sa vo vašej rodine - u otca, matky, súrodencov, detí - alergické ochorenie?

Ak niekto z nich má ekzém, žihľavku, alergiu na niektorú potravinu, peľovú nádchu, alergiu na zvieratá, roztoče, je pravdepodobné, že ste i vy zdedili sklon k alergii. Je známe, že riziko vzniku alergie u dieťaťa z nealergickej rodiny je 5-15%. Pri výskyte alergie u jedného z rodičov stúpa riziko na 50% a ak sú alergickí obaja rodičia, zvyšuje sa až k 90%.

2. Počuli ste alebo viete niečo o dlhodobých tráviacich alebo kožných ťažkostiach v prvých rokoch vášho života? Povedali vám, že máte alergiu na kravské mlieko alebo na vajcia?

3. Objavujú sa u vás príznaky náhleho kýchania alebo naopak upchaného nosa vždy, keď navštívite priateľov, ktorí majú mačku? Trpíte „prechladnutím“ častejšie v lete ako v zime? Ste odsúdení k tomu, že ste opakovane v dobe školského skúškového obdobia „usmrkaní“, tečie vám z nosa, slzia vám oči? Spí sa vám zle, pretože nemôžete dýchať nosom, máte ho upchaný?

Poznávate sa v týchto situáciách?

Je možné, že máte alergickú nádchu, bez toho aby ste to vedeli.

Poradte sa so svojím lekárom. On je jediný, kto vám môže diagnózu potvrdiť.

Môže mi pomôcť lekár?

Lekár vie, že nos je vašim klimatizačným zariadením. Nos filtruje vdychovaný vzduch, ohrieva a zvlhčuje až 10 000 litrov vzduchu za deň. Nos je špecializovaným zariadením, ktoré trvalo čistí vzduch od všetkých častíc väčších než 10 μ . Peľové zrná, domáci prach, spóry plesní alebo zvieracie chlpy sa usadzujú na nosnej sliznici. Každá z týchto častíc sa môže u alergika prejavíť ako alergén (môže vyprovokovať alergiu).

Príznaky nádchy sú spôsobené priamym kontaktom nosovej

sliznice so špecificky účinným alergénom. Väčšie množstvo alergénu v ovzduší, rovnako ako dlhotrvajúci kontakt, vyvoláva ťažké príznaky. Opakovaný kontakt s alergénmi zvyšuje citlivosť nosovej sliznice. Preto je zásadným pravidlom vyhýbať sa dlhotrvajúce-
mu kontaktu s väčším množstvom alergénov.

Prvou úlohou Vášho lekára bude určiť špecifický alergén, ktorý provokuje a spúšťa Vašu alergiu. Nebojte sa. Určenie alergénu spočíva v jednoduchom krvnom vyšetrení a/alebo vo vyšetrení pomocou kožných testov. Vyšetrenie nezaberá veľa času, nezaťažuje pacienta a nie je bolestivé.

Následne po zistení alergénov, ktoré vyvolávajú vaše potiaže, požiadajte svojho lekára o praktické rady ako obmedziť váš kontakt s týmito alergénmi. Obmedzením kontaktu s alergénmi môžete významne znížiť svoje príznaky.



Je možné sa alergénom vyhnúť?

Peľ

sú mikroskopické samčie bunky kvitnúcich rastlín. Každý druh peľu je v ovzduší vo veľkom množstve v určitom ročnom období. Intenzita očných a nosových príznakov zodpovedá tomuto množstvu, ktoré je najväčšie za slnečných, suchých ale veterných dní.

V najteplejšom čase dňa stúpajú peľové zrná až do výšky 500 metrov a môžu byť v tejto výške prenášané podľa sily vetra až na vzdialenosť mnoho kilometrov. Keď je koncentrácia peľu v ovzduší najvyššia, nemali by ste sa príliš zdržovať vonku.



Hlavným bytovým alergénom sú roztoče domáceho prachu. Vonkajším alergénom je peľ stromov, tráv a bylín.



Peľová alergia - niekoľko základných rád

- Nejazdite v aute s otvorenými oknami
- Nenechávajte šaty sušiť či vetrať vonku
- Pri najvyššej koncentrácii peľu v ovzduší zostávajte radšej, pokiaľ je to možné, v interiéri
- Na dovolenku si vyberajte miesto pri mori alebo na horách

Je možné sa alergénom vyhnúť?

Roztoče

žijú v matracoch, kobercoch a v čalúnenom nábytku, kde sa im dobre darí. Sú tu chránené pred zimou, suchom a svetlom.

Sú dva typy alergickej nádchy: **občasná a pretrvávajúca. Pri nádche občasnej (intermitentnej) trvajú jej príznaky najviac štyri týždne:** v tomto prípade vyvolávajú príznaky najčastejšie peľ a výtrusy plesní.

Príznaky nádchy, ktoré trvajú dlhšie než štyri týždne alebo dokonca pretrvávajú po celý rok, sú prejavom pretrvávajúcej (perzistujúcej) nádchy. Jej príčinou sú väčšinou roztoče domáceho prachu alebo alergény zvierat. V oblastiach, kde je dlhá peľová sezóna, môže perzistujúcu nádchu vyvolávať aj peľ.

Alergia na roztoče - niekoľko základných rád

- Vytvorte v spálni „bezprašné“ prostredie (podobné nemocničnemu)
- Udržujte v spálni chladno a sucho
- Nezastielajte posteľ hneď, ako vstanete, vyvetrajte ju

Pre ich množenie je dôležitá prítomnosť ľudí a zvierat, živia sa totiž šupinkami kože a kožným odpadom. Najväčší a najdlhší kontakt človeka s roztočmi je na lôžku pri spaní. Preto väčšina rád k obmedzeniu či odstráneniu roztočov sa týka lôžok a prostredia spálni. Pokým ťažkosti trvajú, mali by ste sa alergénom vyhýbať.



Budem musieť užívať lieky?

Alergénom sa vždy vyhnúť úplne nemôžeme. Množstvo peľu je nízke napríklad v prímorskej oblasti, ale všetci alergici tam žiť nemôžu. Roztoče sa nevyskytujú na horách vo výškach nad 1800m, ale ani to nie je pre pacientov s alergiou na roztoče praktickým riešením. Vyhýbať sa priamemu kontaktu s mačkami či psami nemusí byť vždy také účinné, pretože ľudia, ktorí majú zvieratá alebo s nimi boli v kontakte, prenášajú zvieracie alergény na svojom oblečení. Alergény psov i mačiek môžeme preto nájsť v školách a verejných priestoroch, kde zvieratá nikdy neboli. Donesú ich tam na

svojom oblečení tí, ktorí majú zvieratá doma.

V bežnom živote sa teda nemôžeme alergénom úplne a trvale vyhnúť. Bude pravdepodobne treba, aby ste užívali lieky.



Budem musieť užívať lieky?

Alergické ochorenie sa vyvíja a môže sa zhoršovať: kontakt s alergénom vyvoláva v nose zápal. Ten vedie k zhoršeniu príznakov. Ďalšie kontakty s alergénom prehlbujú zápal a následne opäť zväčšujú príznaky. Dnes je zápal považovaný za rozhodujúci dej pre vývoj alergického ochorenia a jeho prehliadanie nevyhnutne vedie k progresii ochorenia. Alergická nádcha môže viesť k ešte ťažšiemu stavu, akým je astma. Preto je treba prijať komplexnú liečebnú stratégiu alergickej nádchy, ktorá bude zameraná na „minimálny perzistujúci zápal“ v nose i na príznaky. Z tohto hľadiska dokazujú prvé výskumné dáta, že kontinuálna (užívanie

liekov každý deň) liečba je lepšia ako liečenie podľa potreby (t.j. len keď máte príznaky).

V súčasnosti existujú účinné a bezpečné liečebné postupy, ktoré dosahujú kontrolu nad príznakmi aj nad zápalom nosovej sliznice. Medzinárodné odporúčania navrhujú začínať liečbu skupinou antihistaminík. Prieskumy ukazujú, že väčšina pacientov dáva prednosť novým antihistaminikám, ktoré sú účinnejšie a nemajú sedatívny účinok. Podľa intenzity ochorenia je odporúčaná stupňovitá liečba alergickej nádchy s využitím miestne podávaných kortikosteroidov, imunoterapie a niektorých ďalších liekov.

Potrebuje také bežné ochorenie takú zásadnú liečbu

Zapamätajte si

Nočné príznaky prerušujú spánok a narúšajú schopnosť sústredenia u dieťaťa aj nasledujúci deň. Môže sa to prejavíť väčšou dráždivosťou a problémami v správaní. To všetko sa môže premietnuť aj do školského prospechu, hlavne ak peľová sezóna spadá do obdobia skúšok. Rovnako tak je postihnutý dospelý, keď má cez deň pracovať s **príznakmi silnej nádchy** a v noci ho budí **upchaný nos**. Ťažko sa potom pripravuje na dôleži-

té jednanía. Zle sa sústredí a môže sa dopustiť chýb, ktoré by normálne neurobil. Početné štúdie a prieskumy, založené na hodnotení kvality života a nie len na príznakoch, nedávno jasne ukázali, že alergická nádcha môže veľmi nepriaznivo ovplyvňovať kvalitu života. Týka sa to zvlášť perzistujúcej alergickej nádchy, ktorá zasahuje do života pacientov rovnako alebo dokonca aj viac ako ľahká alebo stredne ťažká astma.



Taká alergická nádcha môže zo života urobiť peklo. Správne vedená liečba farmaceutickými prípravkami je preto žiaduca. Príznaky nádchy sa môžu zdať malé, ale nikdy by sa nemali podceňovať.

UCB inštitút pre alergiu

Je nezávislou a neziskovou divíziou spoločnosti UCB, pôsobiacou v Európe. Bol založený v roku 1987 s cieľom bojovať proti alergii.

Ako odpoveď na epidemické šírenie alergie si UCB inštitút pre alergiu kladie za cieľ sústrediť pozornosť verejnosti, autorít, pacientov i zdravotníckych profesionálov na alergiu ako na závažný zdravotný problém.

Pod vedením vedeckého poradného zboru, tvoreného významnými európskymi odborníkmi v oblasti alergií, inicioval UCB inštitút pre alergiu rad akcií s cieľom informovať a poučiť o alergii, zlepšiť prevenciu, podporovať výskum, analyzovať súčasnú situáciu a definovať kľúčové aktivity pre ďalšie obdobie. UCB inštitút pre alergiu podporuje spoluprácu medzi organizáciami, zaoberajúcimi sa alergiou. UCB inštitút pre alergiu je aktívny v celej Európe prostredníctvom 19 národných sekcií a pôsobí tiež v Juhoafrickej republike.

Webová stránka Inštitútu (<http://www.theucbinstituteofallergy.com>) a centrálna členská knižnica poskytuje členom recentné informácie a publikácie o alergii. Pre laickú verejnosť a školy pripravil UCB inštitút pre alergiu videoprogramy (napr. Alergia a šport, Voľba povolania atď.), výchovné hry a ďalší informačný materiál. UCB inštitút pre alergiu organizuje vedecké stretnutia, sympóziá a konferencie, panelové diskusie a poskytuje granty pre mladých vedcov.

UCB inštitút pre alergiu chce prispieť k predchádzaniu predpovede niektorých epidemioológov: „V priebehu 30 rokov môžu byť všetci alergikmi ... Pokiaľ nezačneme ihneď konať!“

**UCB inštitút pre alergiu ďakuje
za aktívnu spoluprácu:**

**prof. C. Bachertovi z kliniky ORL
Univerzitetnej nemocnice v Ghente, Belgicko**

**prof. P. Van Cauwenbergovi z kliniky ORL
Univerzitetnej nemocnice v Ghente, Belgicko**

**Dr. E. Valovirtovi, minulému
prezidentovi EFA (Európska federácia
asociácií pacientov s alergiami
a ochoreniami dýchacích ciest)**

UCB inštitút pre alergiu

UCB Pharma, s.r.o. - org. zložka

Smetanova 9, 811 03 Bratislava

tel: +421 2 5443 4174

fax: +421 2 5441 7996

e-mail: info.bratislava@ucb-group.com

<http://www.alergia.cz>



UCB INŠTITÚT PRE ALERGIU

spojme sily proti alergii