

v sezóne

Trápi ho

Futbalista Filip Šebo (27) je celý život na trávniku, pritom má alergiu na trávy a námahovú astmu.



Foto: profimedia.sk

Foto: ARCHIV

Alergiu na pele tráv mu zistili, keď mal asi desať rokov. „Odporučili mi vtedy skončiť s futbalom. To pre mňa bolo absolútne neprijateľné, tak som sa rozhodol bojovať,“ spomína Filip. Okrem peľovej precitlivenosti má alergiu na niektoré potraviny a ľahkú astmu. „Každý alergický záchvat je iný. Keď sa ukáže zvonka, svrbia ma oči, pokožka mi napučne a sčervenie. To je lepší prípad. Horšie je, keď sa prejaví zvnútra. Vtedy sa dusím a to nie je nič príjemné. Moje kritické obdobie trvá od júna do septembra. V týchto mesiacoch si na seba musím dávať väčší pozor ako inokedy a brať viac tabletiiek, sprejov a kvapiek.

Foto: profimedia.sk

tráva



Foto: profimedia.sk

Ale na to som si za tie roky už zvykol a naučil som sa s tým žiť.“

KAŽDÝ ZÁCHVAT JE DRAMATICKÝ

Sympatický futbalista, ktorý hrával dlhší čas v cudzine a dnes kope za Slovan, sa považuje za disciplinovaného pacienta. „Keďže som profesionálny športovec, som k sebe zodpovedný. Čo sa týka zdravia a životosprávy, tak dvojnásobne. Alkoholu sa vyhýbam a cigarety? Ani neviem, ako sa držia. Snažím sa jesť zdravo. Sú aj potraviny, na ktoré mám alergiu, napríklad med a slnečnicové jadierka, ale keďže som ich už dlhší čas nejedol, tak mi ani nechýbajú.“

S obmedzeniami, ktoré prinášajú alergie a astma, sa stretáva častejšie na trávniku ako mimo neho. „V bežnom živote sa viem zariadiť tak, aby som problémy nemal. Ale pri tréningoch a v zápasoch si to niekedy nedokážem ukontrolovať a ovplyvniť a niečo sa stane sa práve vtedy, keď to najmenej čakám. Každý záchvat je dramatická situácia. Najnepríjemnejšie pre mňa je, keď sa mi niečo také stane počas zápasu a musia ma vystríadať. To pochopí len málokto... Snažím sa však plniť pokyny lekárov a takým situáciám sa čo najviac vyhýbať.“

PRI MORI BEZ TABLETIEK

V peľovej sezóne sa Filip najlepšie cíti pri mori. „Tam nemusím brať žiadne tabletky a som si istý, že sa nič nemôže stať,“ prezrádza. Má rád potápanie, pri ktorom mu žiadna alergia nehrozí. Ďalším obľúbeným športom, ktorému sa venuje vo voľnom čase, je golf. Hoci aj ten sa odohráva na trávniku. „Našťastie, na greene sa nebehá, tak je menej pravdepodobné, že by sa mi niečo stalo.“

Alergie a astmu má v dnešnej populácii čoraz viac detí, aj takých, ktoré sa chcú venovať napríklad futbalu. Majú to vzdať alebo sa môžu naučiť športovať s touto diagnózou? Filip Šebo mladým nádejným futbalistom odkazuje: „Samozrejme, so zdravím netreba hazardovať. Určite to závisí od stupňa ochore-

nia. Ale z vlastnej skúsenosti viem, že alergia alebo astma sú problémy, s ktorým je možné hrať futbal. Dá sa predchádzať ťažkostiam, len treba mať pred nimi rešpekt.“

PEĽ ALEBO ŠPORT?

Filip je zdravotne fit najmä vďaka svojej „celoživotnej doktorke“, MUDr. Kataríne Bergendiovej: „Ona už presne vie, čo a kedy mi treba.“ Lekárka má k športovcom blízko, keďže sama aktívne športovala. Dnes pôsobí v neštátnom pneumoalergologickom centre

v Bratislave a pracuje tiež ako konziliárna lekárka slovenského olympijského tímu. Keďže pele útočia najmä na jar a v lete, imunoalergologička radí výkonnostným, vrcholovým aj rekreačným športovcom s alergickou nádochou dodržiavať v tomto čase nasledujúce opatrenia: „Čo najviac obmedzte kontakt s alergénom. Sledujte peľový kalendár a približne štrnásť až dvadsaťosem dní pred predpokladaným kvitnutím rastlín, na ktoré reagujete alergicky, začnite užívať každodennú preventívnu liečbu. Prispôbte tomu ➤



Foto: profimedia.sk

aj športovanie vonku. Rizikovým úsekom, najmä lúkam, aleji s topoľmi či brezovýmú háju, sa vyhýbajte. Vonku sa pohybujte najmä skoro ráno a neskoro večer, keď je v ovzduší najmenej peľu. Za veľmi suchého a veterného počasia trénujte v hlbokom lese, tam je alergénov veľmi málo. Ideálne na šport je i daždivé počasia a čas po daždi.“

Agresivitu peľov zvyšujú škodlivé látky v ovzduší, napríklad dopravný ruch. Preto treba v rizikovom období čo najmenej športovať v meste. „Ak sa necítite dobre, ste unavení, máte plný nos, horšie sa vám dýcha, tréning vonku radšej odložte. Používajte slnečné okuliare a pokrývku hlavy, napríklad prilbu pri bicyklovaní, šiltovku pri behu. Obmedzte vetranie oknom a vetrajte hlavne nadránom alebo po daždi. Po tréningu sa rýchlo prezlečte, nie však v spálni, osprchujte sa a umyte si vlasy. Z obočia aj z tváre si tak spláchnete peľ, ktorý by vás mohol dráždiť aj v noci. Preplachujte si nos sprejom s morskou alebo minerálnou vodou z lekárne. Nefajčite. Na podporu imunity je veľmi dobrý výťažok z hlívy ustricovitej, ktorý zabezpečuje lepšiu obranu organizmu pred vírusmi, parazitmi, baktériami a pri psychickej a fyzickej záťaži.“

ŠPECIÁLNA IMUNOTERAPIA

Tieto opatrenia síce zmiernia prejavy polinózy, teda peľovej alergie, ale bez cielenej liečby sa nezaobídete. „Príznaky vám pomôžu odstrániť symptomatické lieky. Antihistaminiká tlmia alergiu, pretože blokujú účinok histamínu, ktorý spôsobuje všetky nepríjemné prejavy alergickej nádchy – svrbenie očí, podnebia úst, opuch nosovej sliznice, kýchanie. Väčšinou nevyvolávajú ospalosť, ale každý na ne reaguje inak. Druhý typ liekov sú miestne kortikosteroidy. Potrebné sú najmä vtedy, keď vás trápí výrazne upchatý nos spôsobený opuchom nosovej sliznice,“ vysvetľuje MUDr. Bergendiová. Zároveň však upozorňuje, že ani antihistaminiká, ani spreje neriešia podstatu ochorenia a nezabránia návratu ťažkostí po prerušení liečby. Odporúča čo najskôr sa objednať k špecialistovi, ktorý vás po vyšetreniach nastaví na vhodnú a cieľnú liečbu. „Jediná liečba, ktorá odstraňuje samotnú príčinu alergických ochorení, je špecifická imunoterapia. Pacientovi postupne pridávame alergén, ktorý mu zapríčiňuje najväčšie ťažkosti, od najnižšej koncentrácie po najvyššiu. Organizmus si vytvára pro-



Foto: Michal ŠMPCOK

Podráždení z alergie?

Peľové zrnká, ak sa dostanú do tráviaceho traktu, môžu spôsobiť bolesti brucha či nafukovanie, ktoré nesúvisí s potravinovou alergiou. Alebo z nich môžete byť aj podráždení, výbušní, unavení... Sú aj ľudia, ktorí majú vinou alergie úporné bolesti hlavy!

ti nemu vlastné protilátky. Podávame ho vo forme injekcií, kvapiek, ale už aj v tabletovej forme. Riziko, že by sa alergia zhoršila, sa vďaka imunoterapii výrazne znižuje, jej prejavy poľavujú a klesá spotreba liekov. Takto môžeme predísť aj prípadnému rozvoju bronchiálnej astmy.“

NÁMAHA SPÚŠŤA ASTMU

S peľovou či inou alergiou sa často spája aj priedušková astma. Tak ako u futbalistu Filipa Šeba, aj u iných športovcov ju zvyčajne spustí fyzická záťaž. Odborníci hovoria o astme vyvolanej námahou, bežní ľudia ju skôr poznajú pod pojmom námahová astma. „Na vzniku záchvatov sa podieľa zrýchlené dýchanie pri námahe. Následne sa vo zvýšenej miere vyplavujú látky, ktoré spôsobujú zápal v dýchacích cestách. To má za následok stiahnutie dýchacieho svalstva a opuch dýchacích ciest. Záchvaty sa prejavujú dusivým kašľom, pocitom dychovej tiesne a počutelnými piskotmi.“ Ak máte námahovú astmu, pomôžu vám inhalačné a perorálne protizápalové lieky. „Síce nie sú efektívne tesne pred

fyzickou záťažou, ale pôsobia ako dlhodobá liečba. Ak máte ťažkosti pri športovom výkone, tesne pred ním môžete užívať inhalačnú dávku uvoľňovačov, ktoré zvyšujú prietok vzduchu prieduškami. Tieto lieky vám však môže naordinovať len odborník na liečbu bronchiálnej astmy, teda imunoalergiológ alebo pľúcny lekár,“ zdôrazňuje MUDr. Katarína Bergendiová.

Problematike zdravia a športu sa venovali odborníci aj na konferencii Aby šport nebolel, ktorá sa vo februári uskutočnila v Bratislave. Športovcom s alergickými, ale aj s inými obmedzeniami je určená špeciálna internetová stránka. „Cvičiť je dobré a možné nielen pri diagnóze peľovej alergie, ale aj pri bronchiálnej astme. Samo cvičenie prináša pocit uvoľnenia a, samozrejme, neodmysliteľného vyplavovania hormónov šťastia, endorfínov. Ľudia, ktorí pravidelne športujú, sa cítia zdravšie a mladšie. Mnohí alergici a astmatici sa venujú športu aj na vrcholovej úrovni. Samozrejme, musia byť pravidelne sledovaní v ambulancii ošetrojúceho lekára a dodržiavať jeho pokyny.“

✓ Zdravá rada

V rizikovom období čo najmenej športujte v meste. Najmenej alergénov na vás číha hlboko lese, ideálne po daždi alebo v daždi.



Foto: profimedia.sk

Objednajte sa k alergiológovi

Ak počas kritických mesiacov:

- ✓ kýchate, máte vodnatú nádchu, upchatý nos
- ✓ slzia vám oči a svrbia vás, opúchajú vám viečka
- ✓ kašlete, zle dýchate, v hrudi vám píska
- ✓ svrbí vás pokožka, je začervenaná a opúcha
- ✓ svrbia vás uši, podnebie v ústach
- ✓ bolieva vás hlava, ste podráždení a unavení, máte trávacie ťažkosti

Sledujete kalendár?

V našom podnebnom pásme delíme peľovú sezónu na tri obdobia podľa prevládajúceho druhu alergénov. V prvom, skorom jarnom sa do ovzdušia uvoľňujú najmä pele drevín. Druhá polovica jari a prvá polovica leta patrí peľom tráv a obilnín. Počas vrcholiaceho leta a na začiatku jesene „peliarov“ dráždia predovšetkým pele bylín a burín. Všeobecný peľový kalendár je však len orientačný. Prvé liesky na západnom Slovensku môžu po teplejšej zime kvitnúť už koncom januára, na východe vo februári. Niektoré byliny z čeľade astrovitých odkvitajú až začiatkom novembra pri prvých mrazoch.

Liečte sa včas



Škriabe vás v ušiach? Bolí vás hlava? Nafukuje vás? Peľová alergia sa môže prejavovať aj inak ako plným nosom, kýchaním či sťaženým dýchaním, upozorňuje MUDr. Martin Lešťan

z alergioimunologického centra v Prešove a Sabinove.

Musíme ísť k alergiológovi, hoci len posmrkávame a slzia nám oči? Nestačí, keď budeme brať voľnopredajné lieky?

Ak máte alergické prejavy v peľovej sezóne, rozhodne navštívte lekára. Jeden príklad za všetky. Prednedávnom bol u nás štyridsaťšesťročný muž. Už dvadsať rokov má ťažkosti v čase, keď vo vzduchu lietajú peľové alergény. Donedávna ich riešil voľne predajnými antihistaminikami. Do ambulancie prišiel až teraz, keď začal mať vážne problémy s dýchaním. Zistili sme, že má prieduškovú astmu. Je dôležité uvedomiť si, že za každou alergiou sa skrýva imunologický zápal, ktorý môže viesť k nezvratným zmenám v štruktúre tkaniva. Alergie sú variabilné chronické ochorenia, ktoré patria do rúk odborníka a je optimálne začať ich liečiť zavčasu, ešte pred rozvojom nezvratných zmien. Môžete totiž patriť k ľuďom s miernymi príznakmi, ktoré sa rokmi nezhoršia, ale aj k tým, ktorým neliečená a nesledovaná alergia prinesie výrazné komplikácie.

Ktoré komplikácie hrozia?

Po prvé: Postupne sa rozšíri spektrum alergénov, na ktoré môžete alergicky reagovať. Napríklad, najprv máte len mierne prejavy alergie na pele tráv. Ak sa neliečite, po niekoľkých rokoch k nim môžu pribudnúť alergie na drevi-

ny, byliny alebo na celoročné alergény, akými sú plesne či roztoče. Po druhé, takmer štyridsať percent pacientov s alergickou nádchou má sklon k bronchiálnej hyperreaktivite. Dýchacie cesty sú vtedy také precitlivené, že reagujú napríklad aj na zmeny teploty, chlad, na námaľu a môžete sa prepracovať k astme. Po tretie, neliečenie alergického zápalu môže zapríčiniť nezvratné zmeny v príslušnom orgáne. Po štvrté, pre alergiu je typický atopický pochod. Príkladom môžu byť malé deti, u ktorých sa alergija prejavuje ako ekzém, neskôr ako alergická nádcha, ktorá vyústi do astmy. Skorou diagnostikou a liečbou vieme tento pochod zastaviť či pribrzdiť.

Ako zistíme, že máme sennú nádchu?

Senná nádcha je ľudový výraz pre alergickú sezónnu nádchu zapríčinenú peľom. „Peliar“, polinotik, reaguje na jeden alergén alebo na príbuznú skupinu alergénov (trávy, obilniny), alebo na viaceré skupiny peľov (dreviny, trávy, byliny), dokonca aj na celoročné alergény. Klinické prejavy sú veľmi pestré. V peľovej sezóne môžete po pobyte v prírode, v záhradke, v slnecom alebo vetrstrom počasí typicky posmrkávať či kýchať, máte upchatý nos, dráždivý suchý kašeľ, pália vás oči, slzia vám. Pri vážnejšom priebehu je výraznejší opuch sliznice nosa alebo viečok. Nezriedka sa stretávame so suchým, dráždivým kašľom. Lenže alergija nezasahuje len sliznicu nosa a očí, ktoré prichádzajú s alergénom do kontaktu najčastejšie. Je to ochorenie celého organizmu a zrejme závisí od genetických predispozícií, ktorý orgán bude reagovať ako dominantný. Niektorí ľudia reagujú svrbením a výsevmi na koži. Svrbenie môžu cítiť aj v ústnej dutine na pod- ➤

Foto: profimedia.sk



nebí, dokonca v ušiach či v priedušnici. Sú to veľmi nepríjemné prejavy, tam sa totiž len ťažko poškrabete. Častý je orálny alergický syndróm, ktorý je dôsledkom skríženej reaktivity antigénov v potravinách s antigénmi peľu. Príkladom je reakcia u „brezových“ alergikov po konzumácii orechov, jabĺk. Málokto vie, že peľová alergia sa môže prejavovať aj v tráviacom trakte. Peľové zrnká prehltnete, zmiešajú sa so slinami a spôsobujú bolesť brucha či nafukovanie, ktoré nesúvisí s potravinovou alergiou. Alebo trpíte podráždenosťou, ste vybušní, unavení. To sú prejavy na úrovni centrálnej nervovej sústavy. Máme pacienta, ktorý mal úporné bolesti hlavy. Prešiel rôznymi vyšetreniami, absolvoval aj CT a MR, mal podozrenie na atypickú formu epilepsie. Trvalo roky, kým sa k nám dostal. Testovaním sme prišli na to, že bolesti mal len v čase, keď kvitla palina. Dnes je po liečbe a bez ťažkostí.

Ako je to s deťmi?

U malých detí je diagnostika ťažšia, lebo priebeh a klinické prejavy bývajú atypické. Môžu sa prejavovať ako dlhotrvajúca nádcha či séria prechladnutí, ktoré si pediatri niekedy mylia s infekčnými ochoreniami zo škôlky. Donedávna sa tradovalo, že k alergiológovi majú chodiť až trojročné deti. To je však neskoro! Dnes bežne testujeme a stanovujeme správnu diagnózu u niekoľkomesačných bábätiok. Skorá diagnostika a cieleňá liečba vedú výrazne zlepšiť kvalitu ich života, zabrzdiť, či dokonca zastaviť atopický pochod. ■

Adriana FÁBRYOVÁ

ULAVÍ SA VÁM

V peľovej sezóne maximálne obmedzte kontakt s peľmi, hoci je to veľmi ťažké.

- Vyhýbajte sa zatravněným miestam, lúkam, poliám a okrajom lesov. Naopak, uprednostnite prechádzku alebo túru v hĺbke lesa, kde je peľu málo.
- Von nechodte počas slnečných a veterných dní a cez obed, využite počasie po daždi alebo skoro ráno, keď je vo vzduchu minimálna koncentrácia peľových zŕn.
- Neotvárajte okná počas jazdy v aute, nerobte pikniky, nestanujte v prírode.
- Nesušte vonku bielizeň.
- Po návrate zvonka si oplachujte tvár a ruky, ak sa dá, aj vlasy.
- Aspoň raz do dňa si preplachujte nos slanou vodou.
- V miestnostiach používajte čističku vzduchu.
- Vetrajte krátko, v noci okno zatvárajte, do okien si kúpte protipeľové siete.
- Ak je to možné, naplánujte si na najkritickejšie obdobie klimatický pobyt pri mori alebo na horách.
- Vyhýbajte sa potravinám s obsahom peľových zŕniek, napríklad niektorým druhom čaju, medu.



Tráva je v kurze

Českému golfistovi **Alexandrovi Čejkovi** (28) zistili alergiu na trávy pred dvoma rokmi. V akútnom štádiu má vyrážky, začnú ho svrbieť ruky aj chodidlá. „Vtedy na golf nemôžem ani pomyslieť, palicu sotva udržím. Beriem antihistaminiká a kortizón, čo musím nahlásiť antidopingovej komisii.“ Športovec zmenil svoje stravovacie návyky, lebo okrem peľov je alergický aj na niektoré potraviny.



Foto: profimedia.sk

Nemecký futbalista **Mike Hanke** (28) je na tom rovnako ako náš Filip Šebo. Uvedomuje si, že pohybovať sa celý život na trávniku a mať pritom alergiu na trávu, je dosť kuriózne. „Lekár mi vysvetlil, že to súvisí s adrenalinom. Počas napätia pri hre sa vyhádzem. Niekedy ma svrbí nos alebo oči, inokedy celé telo – ak sa dostane do kontaktu s trávou. Keď sa osprchujem, je mi lepšie.“



„Sennú nádchu mám od dvanástich. Našťastie sa mi s pribúdajúcimi rokmi stav zlepšuje,“ priznáva nemecký triatlonista **Lothar Leder** (41). Je presvedčený, že alergia ho pri pretekoch pripravuje o tretinu výkonnostného potenciálu. Lieky neužíva, pomáha mu, keď sa z jeho organizmu pri behaní vyplaví adrenalin. „Najhoršie je to pred výkonom a po ňom. Keď sa dá, letím k moru, tam som problémy ešte nikdy nemal.“

Čo je v liečbe alergií nové?

„Veľký pokrok sme dosiahli najmä u ťažkých foriem astmy a v alergénovej imunoterapii. Ustavične sa vyvíjajú vakcíny na alergénovú špecifickú vakcináciu. Okrem klasických injekcií a kvapiek už tretí rok používame aj tabletky. Mierne prejavy sa liečia inak ako vážne alergické reakcie,“ teší alergikov MUDr. Lešťan.

- Základom alergiológického vyšetrenia je rodinná a osobná anamnéza, fyzikálne vyšetrenie, kožné testy na ruke a vyšetrenie z krvi. Ak je to potrebné, v alergiológickej ambulancii vám vyšetria pľúcne parametre, prípadne vás pošlú aj na ORL vyšetrenie. Lekár bude monitorovať váš stav v priebehu niekoľkých rokov, aby zistil, akým smerom sa alergia uberá, či sa neobjavujú symptómy astmy. „Alergia ani astma by nemali byť strašiacom a brzdou normálneho fungovania v živote alebo v športe, či už ide o dospelých, alebo o deti. Máme pacientov, špičkových športovcov, ktorí dokázali, že sa s ňou dá účinne bojovať. Na druhej strane, veľa školákov alergikov je oslobodených od telesnej výchovy. To je nezmysel a nesúhlasím s tým. Pri liečbe však nejde len o užívanie liekov a vakcín, ale aj o preventívne opatrenia, preplachy nosa a zdravý životný štýl,“ tvrdí alergiológ.