

SPRACOVALA
PaedDr. Dagmar Baluchová

*Viete o tom,
že alergiológicky najzaujímavejšou
zložkou bytového prachu sú roztoče?*

Takže ak vy alebo vaše dieťa kýchate, soplíte a svrbia vás oči pri upratovaní, či pri kontakte s bytovým prachom – s najväčšou pravdepodobnosťou ste „roztočový alergik“.

Alergia na roztoče



Jasnú odpoveď zistíte až po absolvovaní dôkladných vyšetrení. Čo je ich podstatou a do akej miery ovplyvňuje ľudský život táto alergia, nám porozprával **alergiológ MUDr. Martin Lešťan z Alergoimunologického centra v Prešove a v Sabi-nove (www.alergoimun.sk)**. „Roztoče patria medzi voľným okom neviditeľné článkonožce, je ich vyše 30 000 druhov. Nás zaujímajú hlavne roztoče bytového prachu, zaužívaný je pojem HDM roztoče (angl. house dust mite) – roztoče domového prachu a skladové roztoče (storage mites). Roztoče bytového prachu sa živia odpadnutými ľudskými šupinkami kože, kým tie skladové si „pochutnávajú“ skôr na zložkách obilnín. Delenie na skladové a bytové je len orientačné, keďže v našich obydlíach sa zabývali obe skupiny.“

Nie je prach ako prach...

Možno nevíete, ale prach je alergén, ktorý sa prenáša vzduchom a jeho súčasťou môže byť všeličo, nielen roztoče. Iný je prach v obytnom priestore v meste, iný na dedine, či v domácnosti so zvieratami. „Zloženie prachu závisí od zariadenia, od životného štýlu jeho obyvateľov, od ich záľub... Pravdou ale zostáva, že hlavnými alergénymi zložkami bytového prachu sú výkaly roztočov a alergény domácich zvierat,“ hovorí alergiológ a pokračuje: „V našej ambulancii rutinne vyšetrujeme druhy bytového prachu tzv. *dermatophagoides pteronyssimus* a *dermatophagoides farinae*, ako aj zmes skladových roztočov.“

Ich otestovaním zachytíme veľmi citlivo až vyše 90 % druhov roztočov, ktoré zodpovedajú za problémy alergikov." To, že „roztočový problém“ nie je ojedinelou záležitosťou, dokazujú aj štatistiky. Vo svete má ťažkosti s touto alergiou zhruba 5 až 30 % populácie, čo nie je malé číslo. Ako sme na tom na Slovensku? „V minulosti sme boli v tomto smere skôr stredne postihnutou krajinou a nepatrili sme medzi „rekordérov“. Tento trend sa ale začína meniť. Ľudia si zateplujú domy, byty, vymieňajú si okná za plastové, menej vetrajú. Všetko toto smeruje k zvyšovaniu vlhkosti v našich obydliach a tým, žiaľ, aj k vytváraniu vhodnejších podmienok pre roztoče.“

Vlhko a teplo

To sú dva atribúty, ktoré roztočom vyhovujú. V suchých a chladných miestach je ich výskyt nižší, a naopak. „Sucho rozhodne nerobí roztočom dobre,“ vysvetľuje MUDr. Lešťan. „Ak klesne vlhkosť vo vzduchu pod 50 %, tak hromadne hynú. Na svoj život potrebujú ideálne vlhko okolo 75 – 80 % a teplo od 18 – 32 °C. Už chápete, prečo sa im tak darí v našich bytoch a hlavne v našich posteliach...“, ktoré sa tak stávajú dokonalým inkubátorom týchto stvorení? Ako výživa im slúžia naše šupinky kože – konkrétne huba s názvom *pityrosporon* nachádzajúca sa v našej pokožke, najmä vo vlasatej časti hlavy. K množeniu roztočov prispieva teplo a pot z ľudského tela, nevyvetraná teplučká posteľ... (preto je také významné každodenné vetranie perín, vankúšov, plachiet...).“ Z postelí, textilii a kobercov sa roztoče a ich alergény dostávajú do prachu, šíria sa po celom obydli a zachytávajú sa na ďalších miestach.

*Vankúšové vojny?
Na tie by nemali deti
s alergiou na roztoče
ani pomyslieť...*

Veľmi rôznorodé prejav

Alergia na roztoče sa radí pomedzi „silné“. A to až do takej miery, že môže navodiť chronický zápal dýchacích ciest. Je tiež jednou z najčastejších príčin astmy. Čo sa týka vekového zloženia, najviac trápí deti. MUDr. Lešťan potvrdzuje, že práve astma, alergická nádcha, alergický zápal spojiviek, ale aj detský ekzém ako prejav respiračnej alergie spôsobenej roztočmi sa, paradoxne, najviac objavujú u tých, ktorých imunita je najslabšie rozvinutá – u dojčiat a batoliat. „U dospelých sa stretávame čoraz viac s prejavmi orálneho alergického syndrómu (svrbenie v dutine ústnej, na podnebí, opuchy jazyka a pier...), prejav po konzumácii kôrovcov a mäkkýšov (krevety, mušle, slimáky...). Je to z dôvodu skríženej reaktivity medzi alergénmi roztočov a spomínaných darov mora. Spomínam to preto, lebo u rizikových roztočových pacientov môže dôjsť pri konzumácii týchto živočíchov až k život ohrozujúcim anafylaktickým reakciám (našťastie, sú vzácne). Naopak, veľmi časté sú u roztočových alergikov dráždivé reakcie v očiach (pocit piesku, slzenie...), reakcie nosa (kýchanie, vodnatá sekrécia), pľúc (kašeľ, astmatické záchvaty). Tieto symptómy sa prejavujú hlavne ráno pri vstávaní z postele, v priebehu dňa sa spravidla zmiernujú.“

Ako sa zisťuje?

Diagnóza roztočovej alergie je v rukách alergiológa. Toho pri prvotnej anamnéze zaujíma výskyt akýchkoľvek alergií v rodine, ale aj prostredie a životné podmienky rodiny. Alergia sa môže potvrdiť spirometrickým vyšetrením, kožnými testami na predlaktí, vyšetrením špecifických IgE protilátok z krvi.

(Ne)upratovať!

Osoby precitlivené na roztoče v skutočnosti nie sú alergické priamo na ne, ale na ich výlučky. Roztočové alergény sa šíria najmä vzduchom a ľudia ich „získavajú“ vdychnutím. „Aj preto by roztočovní alergici nemali nielenže vysávať a utierať prach, ale ani sa zdržiavať v priestoroch, keď sa tieto aktivity prevádzajú. Množstvo vzdušného alergénu totiž významne stúpa po upratovaní. No keď tieto slová adresujem po zistení roztočovej alergie svojim pacientom, deti sa zvyčajne potešia, že už nemusia doma vysávať a dospelí (najmä ženy) len smutne skonštatujú, že je to síce dobrá rada, ale život je trochu iný...“

Pre mamičku a dieťaťko

„ Ak je vaše dieťa senzibilné na roztoče, môže po dlhšom ležaní v posteli, či pri hrách na pohovkách a koberecoch, alebo pri upratovaní kýchať, soplieť, kašľať...“



Liečba a prevencia

Základným preventívnym opatrením pri tejto alergii je zníženie množstva roztočov v prostredí alergika: „Zistilo sa, že existuje určité prahové množstvo alergénu vyvolávajúceho symptómy – je preto veľmi efektívne snažiť sa o opatrenia, ktoré napomáhajú znížiť množstvo roztočových alergénov. Okrem toho je k dispozícii aj farmakoterapia (antihistaminiká, intranazálne kortikosteroidy a antihistaminiká, liečba astmy, ekzému...). Naši pacienti majú k dispozícii aj veľmi účinnú alergénovú vakcináciu. Je množstvo klinických štúdií, ktoré potvrdili veľkú účinnosť a klinický efekt takejto hyposenzibilizačnej liečby. K dispozícii sú injekčné, ale aj cez ústa podávané (v tekutej forme) vakcíny. Úspech vakcinačnej liečby je pri jej skorom začiatku a pri dodržaní protiroztočových opatrení,“ hovorí MUDr. Lešťan

Radšej skôr ako neskoro

Skoré realizovanie protiroztočových opatrení je najväčšou šancou, ako dostať ochorenie pod kontrolu a zabrániť progresii ochorenia a jeho prerasteniu napr. do alergickej nádchy, prieduškovvej astmy... „Rovnako aj pacienti s kožnými ekzémami zabúdajú na možnú súvislosť medzi roztočovou alergiou a ekzémom,“ upozorňuje MUDr. Lešťan. „Platí, že každý, malý i veľký pacient s kožnými prejavmi novej alergie (žihľavka, ekzém...) patrí do ambulancie klinického alergológa. No a samozrejme, pacient by sa mal stať partnerom lekára, pretože len spolu môžu dostať aj toto ochorenie pod kontrolu. Lhká cesta typu „zoberiem si tabletku a choroba pomíne“ tu vôbec neplatí...“

Režimové opatrenia pri roztočovej alergii

Pri diagnostikovanej alergii je nutné dodržiavať tieto pravidlá:

- v spálni má byť **chladno a sucho** (optimum 18 °C a vlhkosť 40 – 50 %),
- pravidelné **vetranie** bytu, perín, a vankúšov (nevetrajte, keď vonku prší, zvýšite si vlhkosť vo vnútri),
- **antialergické paplóny** (iba vankúše nestačia), je nutné ich pravidelne zbavovať roztočov (pranie), samotné zakúpenie syntetických perín a vankúšov nestačí!
- pravidelné pranie pri teplote nad 60 °C (periny, vankúše, posteľná bielizeň, závesy, záclony),
- tzv. **bariérové povlečenie** matracov (nepriepustné pre roztoče a ich alergény) je nevyhnutné, optimálne je použiť ho aj na vankúše i periny,
- obydla **bez kožušín, bez huňatých prikrývok, bez kobercov a rohoží** (ideálne parkety, plávajúca podlaha, linoleum),
- **nepoužívať vlnené bytové doplnky,**
- **správna technika vysávania** (vysávače zachytávajúce roztoče a ich výkaly s vhodnými filtrami),
- postupne **vymeniť čalunený nábytok** za vhodnejší (koža...),
- **často vysávať** – ale nie za prítomnosti alergika,
- **nemať** v spálni **kvetiny,**
- **nepoužívať plyšové a vlnené hračky,**
- **oblečenie** a predmety zadržujúce prach uzatvárať **v skrinách,**
- **nefajčiť** – škodlivé látky znečisťujú vzduch v domácnosti a usádzajú sa napr. v textilách,
- **umývať nábytok, dlážky** aspoň raz týždenne (iba zotrieť prach nasucho nestačí),
- **v zime je účinné vystavovať paplóny, vankúše** (ale napr. aj plyšové hračky) **na niekoľko hodín mrazu, v lete zasa slnku** (s následným vytrepaním; hračky vypraním).

Jamieson[®] NATURAL SOURCES Since 1922

Kanadské prírodné vitamíny



- Posilujú imunitný systém
- Pomáhajú zdravému vývoju orgánov
- Podporujú rast kostí a zubov
- Regulujú hladinu fosforu a vápnika
- Preventívne chránia pred nádchou, chrípkou a ochoreniami srdca



Čistá prírodná kozmetika

Bübchen
OCHRANA a LáSKA DOTYKOM

- dermatologicky testované
- klinicky overené
- bez parabénov
- bez parafínov
- bez farbív
- alergikmi dobre znášané



...aj na citlivú pokožku!

Meranie teploty aj SPIACEMU DIEŤAŤU!

CLINICALLY TESTED

NC 100 – bezdotykový infra teplomer na meranie teploty do 3 sekúnd

novinka!

Silent Glow™

36.2°
37.6°

microlife
Partner pre ľudí. Pre život.

S W I S S DESIGN

Žiadajte v lekárňach!

Distribúcia v SR: INTERPHARM Slovakia, a.s.,
Infolinka: 02/40 200 400, www.pharmshop.sk