

Zrozumieć alergię.

Czy farmaceuta może pomóc alergikowi?

To understand allergy. How can a pharmacist help an allergy sufferer?

AUTOR

dr. n. med. Ewa Willak-Janc

Pediatra i alergolog z I Katedry i Kliniki Pediatrii, Alergologii i Kardiologii Uniwersytetu Medycznego im. Piastów Śląskich we Wrocławiu

STRESZCZENIE

Alergia wziewna sezonowa dotyczy wpływu alergenów drzew, traw i chwastów na stan zdrowia pacjenta. Mogą być one przyczyną alergicznego nieżytu nosa, spojówek i astmy oskrzelowej. Objawy mogą być od łagodnych do bardzo nasilonych. Postępowanie terapeutyczne polega na unikaniu kontaktu, immunoterapii lub leczeniu objawowym.

ABSTRACT

Seasonal inhalation allergy concerns the effect of tree, grass and weed allergens on a patient's health condition. They may be the cause of allergic rhinitis, conjunctivitis and bronchial asthma. Symptoms may range from mild to severe. Therapeutic treatment consists in avoiding contact, immunotherapy or symptomatic treatment.

SŁOWA KLUCZOWE:

- alergia wziewna
- alergen
- leki antyhistaminowe
- objawy alergii
- pyłki

KEYWORDS:

- inhalation allergy
- allergen
- antihistamines
- allergy symptoms
- pollen

Na alergiczny sezonowy nieżyt nosa cierpi 15% społeczeństwa. Jest to też najczęstsze schorzenie przewlekłe występujące w wieku dziecięcym. Mechanizm występowania objawów alergii sezonowej jest dość dobrze znany. Należą one do tzw. reakcji natychmiastowej. Nazwa wywodzi się stąd, że objawy występują bardzo szybko po kontakcie z alergenem (a tym może być pyłek drzew, traw, chwastów czy zbóż). W reakcji biorą udział przeciwciała IgE, których zwiększone stężenie jest cechą charakterystyczną dla alergii. W momencie, gdy alergen zapoczątkowuje reakcję specyficzną dla danego alergenu, przeciwciała klasy IgE łączą się z mastocytem, co rozpoczyna reakcję alergiczną, w efekcie uwalniając histaminę, główny mediator reakcji alergiczej.

Pierwszym i najważniejszym objawem alergii jest zależny od histaminy świąd. Swędzieć może nos, oczy, uszy, gardło, podniebienie czy skóra. W dalszym etapie pojawia się kichanie i to nie zwykłe pojedyncze kichnięcia, ale męczące kichanie salwami, po kilkanaście razy w serii, w końcu wyciek śluzowo-surowiczny tak intensywny, że nie można nadążyć z chusteczkami – alergicy

potrafią zużyć ich ponad 100 dziennie. Równie dokuczliwe są symptomy ze strony oczu, które potrafią bardzo intensywnie szczypać i łzawić. Na skutek przecierania, zwłaszcza u dzieci, może rozwinąć się ropne zapalenie spojówek. Oczy są opuchnięte i żywo czerwone. Objawy ostre (świąd, kichanie, wyciek, łzawienie) pojawiają się w seriach, z krótkimi okresami spokoju. Po kilku dniach nieprzerwanego trwania dolegliwości, jak to jest w pełni sezonu pylenia, pojawia się upośledzony obrzęk nosa, potem krtani i oskrzeli, generując dolegliwości z tej strony (kaszel, świszczący oddech).

Część z wymienionych objawów, szczególnie kichanie, ostry wyciek z nosa, kaszel – zwłaszcza jeśli pojawiają się wiosną i zbiegną się z sezonem pylenia brzozy (kwiecień) – nie jest proste do odróżnienia od objawów przeziębienia. W kwietniu w ciągu dnia jest już przeważnie dość ciepło w południe, ale bywają zimne ranki i wieczory, ziemia jest jeszcze zimna. Dzieci, szczególnie te w wieku żłobkowym i przedszkolnym, wychodzą wówczas na dwór, często nie są ubierane odpowiednio i kichają. Bardzo trudno w tej początkowej fazie rozróżnić, czy

dziecko „złapato” zwykły katar, czy też rozwija się reakcja alergiczna. W obu przypadkach będzie kichać i będzie mu się łało z nosa. Dorośli w tej sytuacji mają już pewną wiedzę o własnym stanie zdrowia, natomiast dla dzieci mogą to być sytuacje całkiem nowe. Czasami najszybszym wyjściem jest zaproponowanie leku antyhistaminowego, który radykalnie poprawi stan zdrowia alergików, a tylko złagodzi objawy u przeziębionych.

Niestety, w tym tkwi paradoks leków antyhistaminowych, że pomagają nie tylko w schorzeniach z alergią w tle, ale w zasadzie zastosowane w każdej infekcji wirusowej górnych dróg oddechowych powodują ograniczenie produkcji wydzieliny – jest jej mniej, jest nieco gęstsza, mniej sypływa, jest tym samym mniej dokuczliwa dla pacjenta. Pacjentowi można w ten sposób ulżyć, ale nie jest to pomocne w różnicowaniu alergii i infekcji.

Alergia na trawy i drzewa

Standardowo przyjmuje się, że kwiecień, maj i czerwiec są najtrudniejszymi miesiącami dla alergików, gdyż w tym okresie jest największe pylenie brzozy i traw – najważniejszych polskich alergenów. Obserwowane na świecie zmiany klimatyczne wpłynęły też na vegetację roślin. Trawy – tradycyjnie uważane za alergen dający najwięcej i najbardziej nasilonych objawów – dzięki długim i suchym latom schodzą na drugi plan. W sytuacji przedłużających się okresów bezdeszczowych trawy szybko wysychają i nie dojrzewają, tym samym nie dochodzi do wykształcenia kłosów i do pylenia. Odwrotna sytuacja będzie w przypadku pogody deszczowej, o dużej wilgotności, wówczas najmniejsze nawet źdźbélka wyrastają i zakwitają, rozsiewając pyłki w otoczeniu. Pyłki traw są unoszone z wiatrem wysoko, dlatego przy bezwietrznej pogodzie alergenów w powietrzu jest mniej. Pyłki mogą osiadać na ziemi zgodnie z grawitacją, a mogą być sptukane przez deszcz. Dla alergików spacer w deszczu lub tuż po nim jest całkiem bezpieczny, ale już gdy podłoże wysycha i zaczyna parować, dolegliwości będą narastać. Wiosenne burze zmieniające ładunki elektryczne fruwających pyłków i powodujących ich zbijanie się w konglomeraty bardzo nasilają objawy alergii i zaostrzają objawy astmy oskrzelowej, oddziały SOR potrafią przyjmować po burzy nawet trzykrotnie więcej astmatyków niż w zwykłym dniu.

Na szczęście coraz bardziej dba się o trawniki. Ich regularne koszenie powoduje, że trawy nie zakwitają i wobec tego nie pylą. Wykazano, że w Wilanowie – ogromnym, zadbanym kompleksie parkowym – stężenie

pyłków traw jest mniejsze niż w centrum Warszawy, gdzie dolatują również pyłki z dzikich trawników. Świeżo zasiewane trawniki nie mają w swoim składzie tymotki, która ze wszystkich traw jest najbardziej uczulająca. To wszystko sprawia, że życie alergików uczulonych na trawy jest obecnie lżejsze niż w przeszłości.

Odwrotnie ma się sytuacja z uczulonymi na brzozę. Brzoza to drzewo bardzo dekoracyjne, chętnie sadzone, szczególnie na nowo budowanych osiedlach i nowo powstających ogrodach. Rośnie szybko i wysoko, w związku z tym rozsiewa swoje pyłki niezależnie od pogody, zarówno w ładne, słoneczne dni, jak i podczas deszczu. Zwykle nic nie zakłóca opadania pyłków ku ziemi, gdzie napotykając uczulonych, wywołują objawy alergii, poza tym przez otwarte okna pyłek może wlatywać do mieszkań, kumulować się w przeróżnych zakamarkach i dręczyć alergików przez cały rok. W kwietniu pojawiające się pierwsze naprawdę ciepłe dni skłaniają ludzi do wietrzenia mieszkań, suszenia poduszek na parapetach i balkonach, co sprzyja gromadzeniu się pyłków. Brzoza jest drzewem bardzo wydajnym i produkuje mnóstwo pyłków, jest rozpowszechniona na całym terenie Polski, a dominuje szczególnie na północy.

Innymi uczulającymi drzewami w Polsce są leszczyna i olcha. Leszczyna w przeszłości zakwitała w styczniu, ale coraz cieplejsze zimy powodują coraz wcześniejsze pojawianie się pyłków w powietrzu. Na szczęście leszczyny nie są spotykane powszechnie. Rosną głównie w ogródkach działkowych oraz w sadach leszczynowych, poza tym pora roku kwitnienia leszczyny nie sprzyja spacerom i ekspozycji na pyłki.

Olcha to drzewo rosnące na terenach podmokłych, czyli w okolicach rzek i jezior. Produkuje różne stężenia pyłków, zależne od miejsca pomiarów. Kwitnie w marcu albo wcześniej. Może dać bardzo dokuczliwe objawy, bo dzień jest wówczas już dłuższy, jest cieplej i ludzie wychodzą do ogrodów, na spacer, narażając się na działanie pyłków. W bieżącym roku od kilku tygodni więcej bardzo dokuczliwe wiatry, które są szczególnie uciążliwe dla alergików, gdyż wywiewają w górę wszelkie pyłki i kręcą nimi w powietrzu. Takie wietrzne pogody szkodzą szczególnie oczom, które robią się czerwone, piekące, zaczynają bardzo swędzieć i tżawić. Alergiczne zapalenie spojówek jest objawem, z którym trudno sobie poradzić bez leczenia, bo stan zapalny może generować światłowstręt, który czasem uniemożliwia otwarcie oczu i normalne funkcjonowanie. Gdy mocno swędzi, pacjent przeciera oczy, często brudnymi rękoma, co szybko prowadzi do zapalenia spojówek, tym razem

już bakteryjnego, do leczenia którego potrzebny będzie antybiotyk. Niejeden alergik budzi się rano z oczami zaklejonymi ropną wydzieliną.

Alergia na drzewa częściej niż inne alergie wziewne wywołuje ataki duszności dlatego, że pyłki drzew są nieco mniejsze niż pyłki traw, opadają z góry, więc łatwiej wnikają do dróg oddechowych.

Oczywiście w Polsce rośnie mnóstwo gatunków drzew, które również mogą wywołać alergię, ich pory kwitnienia rozciągają się na inne miesiące wiosenno-letnie, ale już od początku maja sezony pylenia zlewają się i przy wdrażaniu leczenia nie ma znaczenia, jaki alergen akurat dominuje w powietrzu. Szczególnie często za przyczynę dolegliwości jest uznawana topola, gdyż pyli, rozsiewając białe, bardzo charakterystyczne, fruujące kłaczkę. Pyli ona w czerwcu, wtedy gdy pyłą trawy i to one są odpowiedzialne za objawy alergii. Podobne oskarżenia padają w stronę pyłków drzew iglastych, gdyż ich pyłki są liczne i bardzo widoczne pod postacią żółtego osadu zalegającego w maju na wielu powierzchniach: samochodach, parapetach, kałużach, ale ten osad nie alergizuje. To samo dotyczy rzepaku, który kwitnąc na żółto, przyciąga uwagę i jest kojarzony z występowaniem objawów nieżyty nosa, zwykle jednak wywoływanego przez trawę.

Objawy kliniczne u osób uczulonych na alergeny pyłku olszy czy brzozy pojawiają się nagle, bez stopniowo rozwijających się objawów wstępnych, zauważalnych w przypadku uczulenia na inne alergeny. Jest to zwykle spowodowane gwałtownym początkiem pylenia olszy i brzozy, a także wystąpieniem bardzo wysokich wartości stężenia pyłku w pierwszych dniach sezonu.

Bardzo groźne mogą być występujące głównie u osób uczulonych na brzozę tzw. reakcje krzyżowe, polegające na występowaniu drętwienia języka, świądu, drapania w gardle podczas jedzenia surowych jabłek, brzoskwiń, gruszek czy innych owoców, a także orzechów laskowych. Są to niegroźne objawy miejscowe, ale bardzo źle tolerowane przez alergików, głównie dlatego, że dotyczą jamy ustnej. Te same owoce, ale już przetworzone, mogą być spożywane bez wywoływania przykrych objawów.

Alergia na chwasty

Jeszcze jeden alergen jest dość powszechny w przypadku alergii krzyżowych – bylica, najważniejszy w alergologii przedstawiciel chwastów. Uczuleni na bylicę mogą mieć objawy alergii jamy ustnej, ale również kichanie czy pokrzywkę po spożyciu różnego rodzaju herbatek

ziołowych (np. mięty, pokrzywy, melisy) czy po użyciu ziołowych przypraw (majeranku, oregano czy tymianku). Objawy główne w przypadku alergii na chwasty będą występowały w środku lata i mogą trwać do końca wakacji. Alergia na bylicę jest dość uciążliwa, gdyż bylica jako roślina ruinowo-śmietnikowa rozrasta się tam, gdzie nie dociera ludzka interwencja. Jest wysoka, pyli bardzo obficie, a jej pyłek jest dostatecznie mały, aby wniósł się i wywołał objawy świądu i kichania. Pozostałe popularne chwasty, jak pokrzywa, babka, mniszek, nie mają większego znaczenia w alergologii, głównie przez to, że ich pyłek jest duży, nie wnosi się zbyt wysoko i poza miejscem występowania.

Leczenie alergii

Przyczynowe leczenie alergii, które sprawdza się najlepiej, akurat w przypadku alergii na pyłki jest nierealne. Pacjent w miarę możliwości powinien poddać się odczulanu. A jednak nie jest to terapia dla każdego. Trzeba mieć w miarę jednorodną alergię, być zdrowym i mieć takie uczulenie, na którą dostępna jest szczepionka.

Dla całej reszty populacji pozostaje leczenie objawowe, czyli przede wszystkim leki antyhistaminowe. Na rynku istnieje spory wybór leków antyhistaminowych tzw. starszej i nowszej generacji. Wiele z nich wywołuje działania niepożądane, najczęściej senność, suchość w ustach, zmęczenie, ból głowy czy brzucha. Trudno przewidzieć, u kogo jaki lek wywoła określone objawy niepożądane. Czasami trzeba podjąć wiele prób zanim trafi się na taki lek, który jest dobrze tolerowany. Im jest starszej generacji, tym więcej powoduje objawów ubocznych. Im bardziej nowoczesny, tym szansa na dobrą tolerancję leku wzrasta. Pewnym ograniczeniem w stosowaniu leków, zwłaszcza u dzieci, jest wiek chorych, dla którego zarejestrowano dany lek czy też jego postać. Jednak coraz więcej firm farmaceutycznych decyduje się na rejestrację leków dla dzieci. W ostatnim czasie udało się zarejestrować dla dzieci bilastynę i rupatadynę.

Podsumowanie

Najważniejsze dla rozpoznania alergii wziewnej jest zestawienie objawów z sezonem pylenia. Najistotniejszym objawem alergii jest świąd – w zasadzie bez świądu nie można rozpoznać alergii. W leczeniu najważniejszym lekiem jest lek antyhistaminowy, ponieważ blokuje on histaminę, która jest przyczyną wszystkich ostrych objawów.