

Alergije i kako živjeti s njima



Helena Glibotić Kresina, dr.med.
Nevenka Vlah

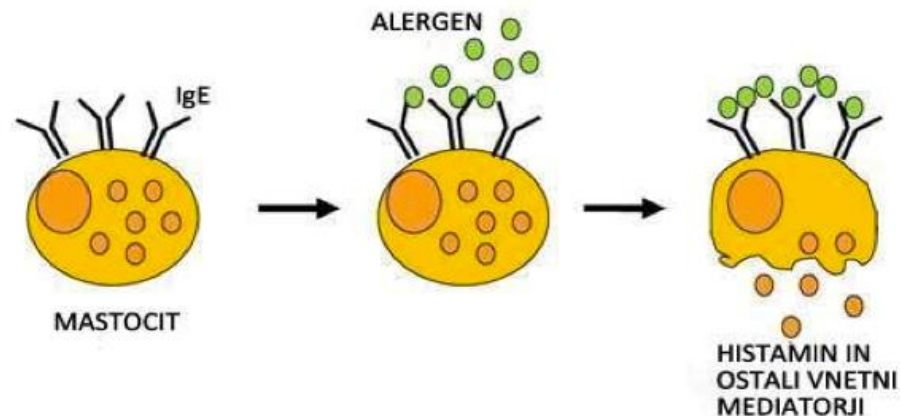
Alergija

- Je prekomjerna reakcija obrambenog sustava na inače neškodljive tvari koje udahnemo, dodirnemo kožom ili pojedemo, reakcija na brojne čimbenike okoliša
- U alergijskim reakcijama obrambeni sustav organizma se poremeti te dolazi do reakcija između strane bjelančevine-alergena i vlastite bjelančevine-protutijela uz prekomjerno stvaranje protutijela



Alergije

- Protutijela koja su odgovorna za nastanak alergijskih reakcija pripadaju skupini Imunoglobulina E
- Oni se vežu na receptore na stanice mastocita, koje sadrže histamin
- Nakon vezivanja oslobađa se histamin, dolazi do širenja krvnih žila, kontrakcije muskulature i ostalih simptoma alergija



Alergije

- Alergijske su reakcije vrlo česte
- Gotovo nema osobe koja tijekom života nije imala neku alergijsku reakciju
- Najčešća bolest modernog doba
- Pojavnost raste u razvijenim zemljama svijeta i onima koje su prihvatile zapadni stil života
- Procjenjuje se da 7-10% stanovništva boluje od peludne alergije

Zašto?

- Posljedica modernog načina života
- Čovjek sve više boravi u zatvorenim prostorima izgrađenim po novim preporukama građevinske industrije; da se postignu bolji načini očuvanja topline
- Izlaganje alergenima unutrašnjeg okoliša
- Promjene u prehrambenim navikama i kvaliteti hrane - povećana koncentracija konzervansa, aditiva
- Široka primjena antibiotika - smanjenje bakterijskih infekata i time se imunološki odgovor usmjerava prema alergijskoj sklonosti

Alergeni (uzročnici alergija)

- Pelud
- Grinje kućne prašine
- Životinjska dlaka
- Spore plijesni
- Hrana
- Aditivi u hrani i pićima
- Konzervansi
- Otrovi insekata
- UV zrake



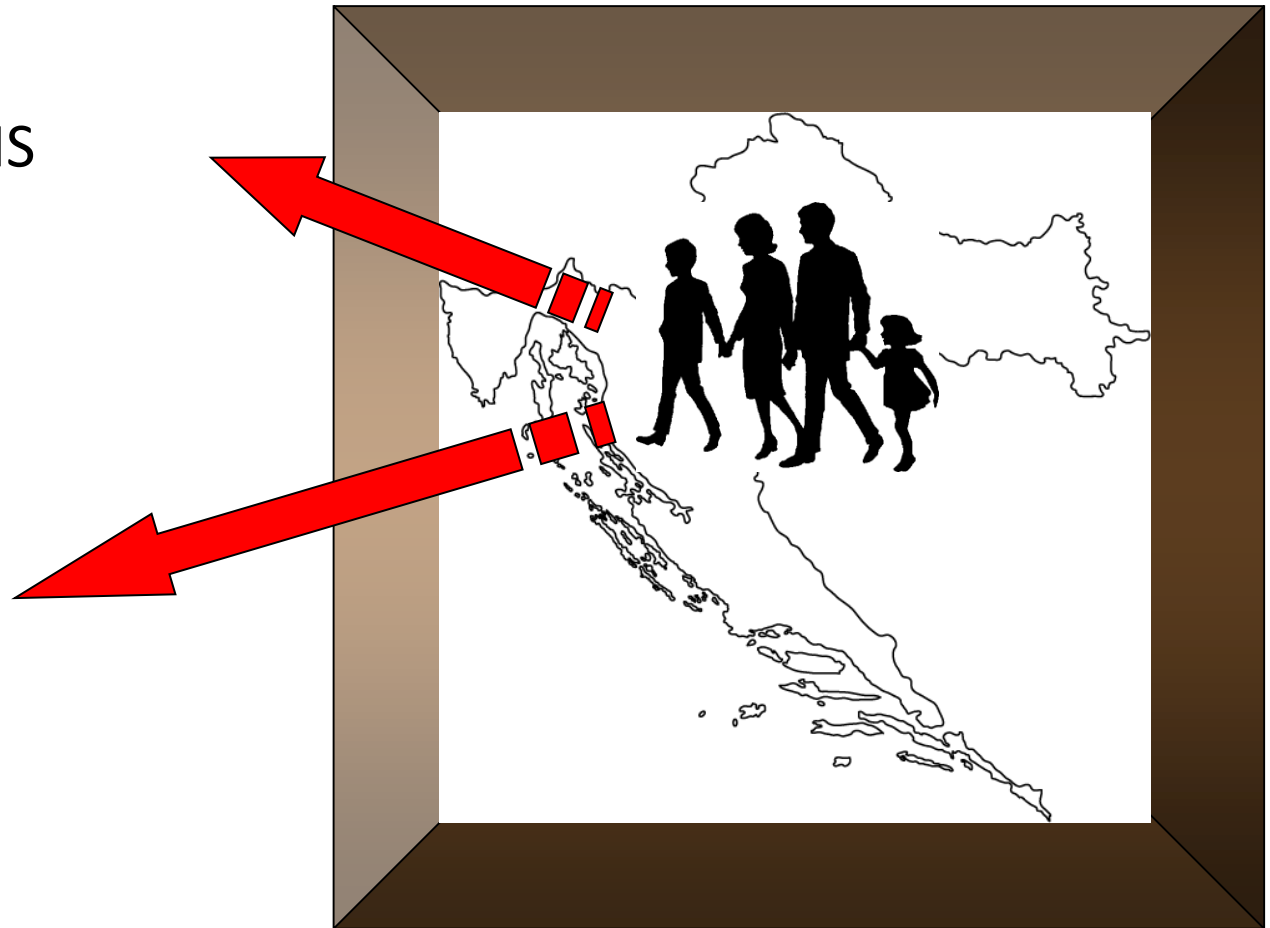
.....Peludne alergije

ALERGIJSKI RINITIS

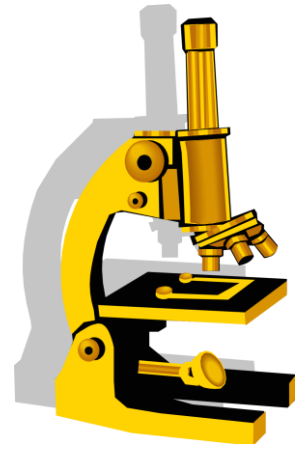
7-10%

ASTMA

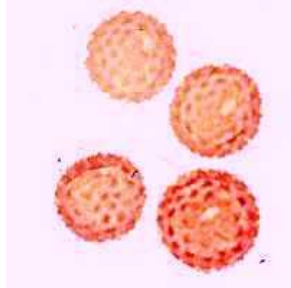
3-5%



Morfologija peludnih zrnaca



Ambrosia sp. - AMBROZIJA



Betula sp. - BREZA



Cupressaceae - ČEMPRESI

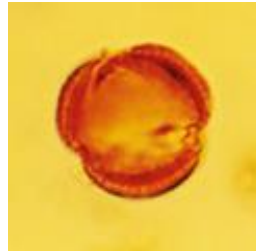
Ulmus sp. - BRIJEST



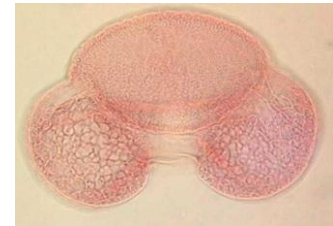
Plantago sp. - TRPUTAC



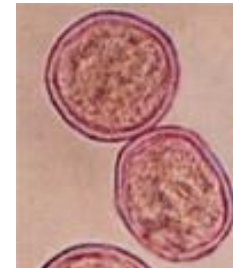
Artemisia sp. - PELIN



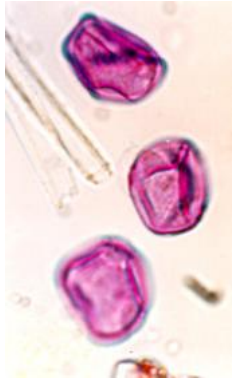
Pinus sp. - BOR



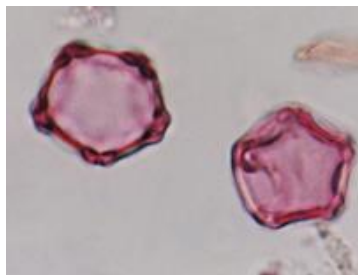
Populus sp. - TOPOLA



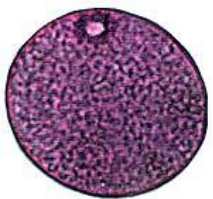
Urticaceae - KOPRIVE



Alnus sp. - JOHA

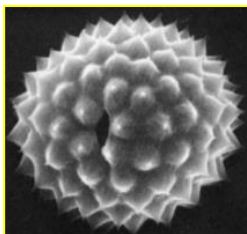


Poaceae - TRAVE



Morfologija peludnih zrnaca

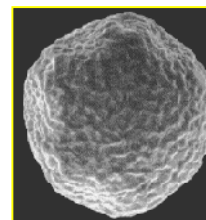
AMBROZIJA



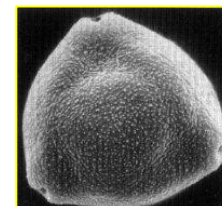
VRBA



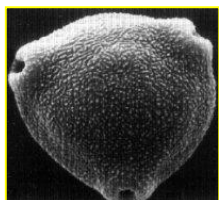
BRIJEST



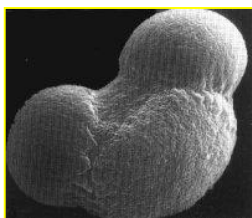
JOHA



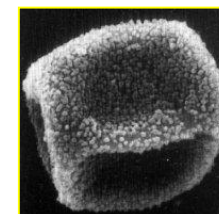
BREZA



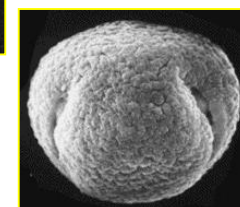
BOR



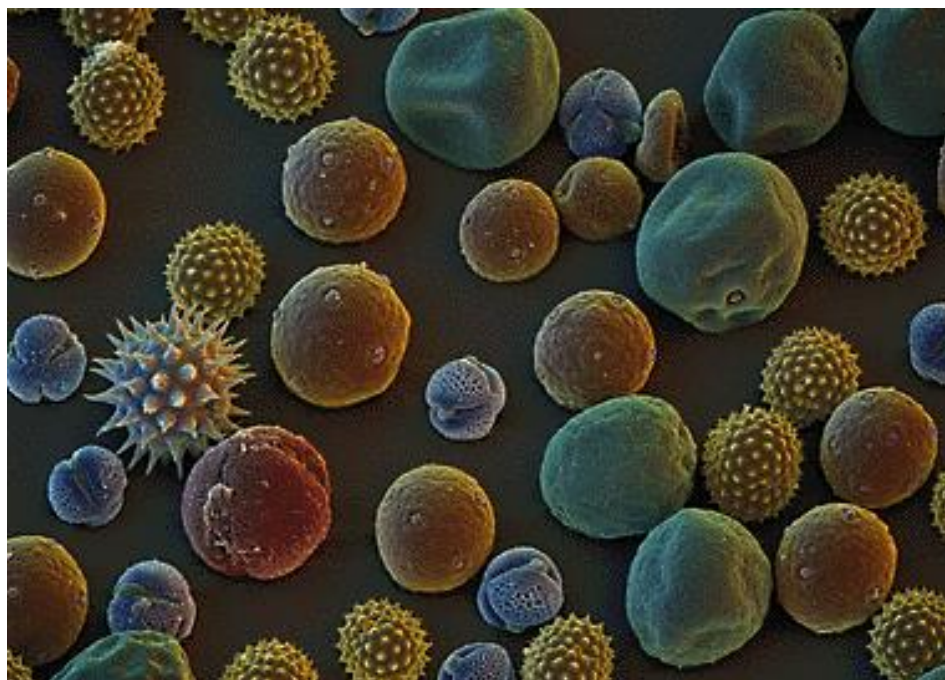
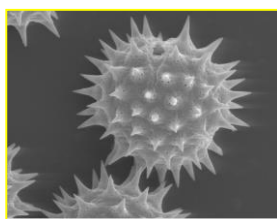
ČEMPRESI



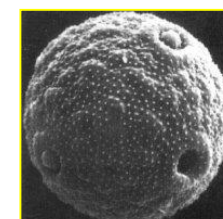
BUKVA



SUNCOKRET



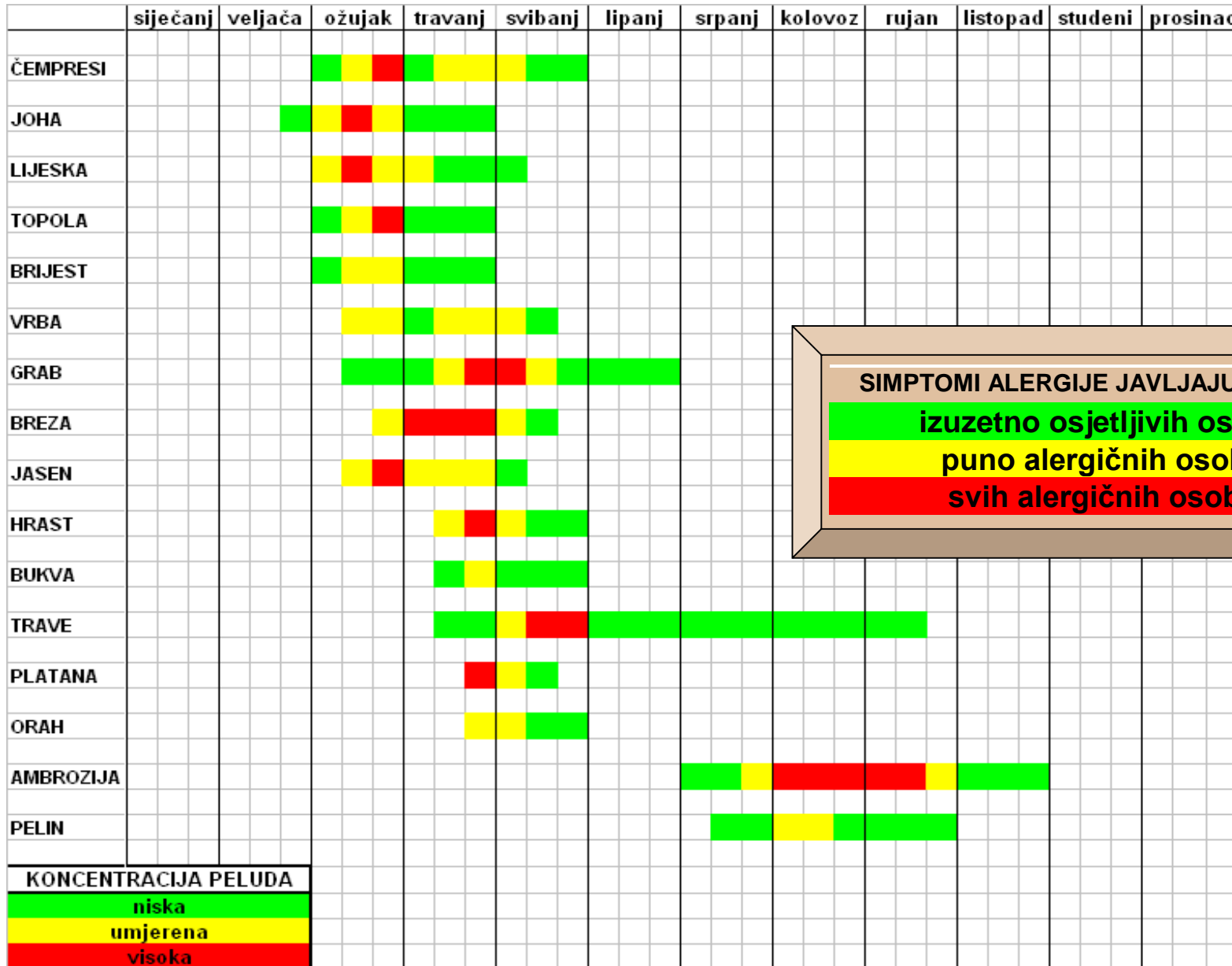
TRPUTAC



Polen monitoring

Kontinuirano praćenje vrsta i koncentracija peluda u zraku određenog geografsko klimatskog područja

Peludni kalendar



SIMPTOMI ALERGIJE JAVLJAJU SE KOD:

■ izuzetno osjetljivih osoba

■ puno alergičnih osoba

■ svih alergičnih osoba

- Koncentracija peludi u zraku ovise o klimatskom podneblju, vegetaciji određenog područja i mikroklimatskim uvjetima.
- Maksimum polinacije za primorski kraj je predproljeće, rano proljeće, kraj ljeta i početak jeseni
- Tada je izražena cvatnja: maslina, crnog bora, čempresa u veljači i ožujku, trava u travnju i svibnju, korova cijele godine)



Alergija na pelud

- naj snažniji prirodni alergen
- najčešći uzrok alergijskih bolesti dišnog sustava

- Uzrokuje:
- Peludna hunjavica
- Astma
- Cjelogodišnji rinitis



Peludna hunjavica

- Najčešći oblik alergije
- Alergijska bolest gornjih dišnih puteva, javlja se sezonski (proljeće i ljeto)
- svrbež, suzenje očiju, vodeni iscjedak iz nosa, kihanje,



Ambrozija

- Najalergogenija pelud našeg podneblja
- Cvjeta u kasno ljeto i jesen
- Zrnaca peludi ambrozije mogu putovati i do 300 km
- Najveće koncentracije peludi su u rano jutro i tijekom prijepodneva
- Simptomi: kihanje, svrbež očiju, nosa, otok kapaka, otežano disanje, vodeni iscjedak iz nosa, može se javiti i astma
- Obveza uklanjanja ambrozije!





Astma



- Često je udružena s alergijskim rinitisom
 - To je kronična bolest malih dišnih puteva
 - Simptomi: epizode zaduhe, piskanja u prsima, suh nadražajni kašalj, otežano iskašavanje gustog žilvog sekreta
 - Uzrok: upala dovodi do preosjetljivosti dišnih puteva prema alergenima, duhanskom dimu, hladnim zrakom, naporom
- ➡ dišni su putevi edematozni, suženi, ispunjeni sluzi
- kaerakteristika: hipereaktivnost, dišni putevi na malu količinu provokacijske tvari burno reagiraju spazmom i tako uzrokuju suženje i otežan prolaz zraka

Cjelogodišnji rinitis

- Cjelogodišnji nadražaj sluznice nosa koji traje cijele godine, a uzrokovan je alergenima s kojima smo u doticaju cijele godine
- Simptomi isti kao kod sezonskog rinitisa ili peludne hunjavice
- Uzrokuju ga alergija na plijesan, alergija na životinjske dlake, alergija na kućnu prašinu



Alergija na plijesan



- Razvoj nevidljivih spora pogoduju visoka vlaga i visoka temperatura
- Sporama se razmnožavaju gljivice i plijesni
- Najčešće se nalaze na: zidovima, ormarima, u kupaonicama, tavanima, ovlaživačima na radiatorima
- Dobro se razmnožavaju u starim madracima, lončaricama, košarama za otpad
- Zatvorene prostorije redovito provjetravati, snairati vlažne zidove, uklanjati pljesnivu zemlju iz lonaca za cvijeće.

Alergija na životinjsku dlaku

- Alergijsku reakciju ne mora uzrokovati sama dlaka već i prhut kože i izlučevine koje se lijepu na dlaku kućnih ljubimaca, ali i na proizvode od kože i krzne
- Najčešći uzročnik je mačka



Alergija na grinju kućne prašine

- Grinje mikroskopski malene životinjice, veličine 0,1, do 0,5,mm
- Nalaze se u tepisonima, tepisima, jastucima punjenim perjem, zavjesama, tapeciranom namještaju
- Hrane se ljuskicama kože, plijesnima i otpadom perja
- Mogu se uništiti pranjem tekstila na 60C ili sušenjem na istojn temperaturi 2 sata.
- Alergičari u stanu ne bi trebali imati: tepihe, zavjese, plišane igračke povremeno zamrznuti u zamrzivaču, za čišćenjen koristiti samo usisivače
- Budući ih nema na visinama iznad 1000 m nmzabog male vlažnosti zraka, preporučuje se povremeni boravak u gorju



Atopijski dermatitis

- Kronična recidivirajuća upala kože koja se manifestira crvenilom, jakim svrbežom, suhom kožom na vratu, podlakticama, pregibima ruku, pazusima, potkoljenicama
- Alergeni: detrdženti, metali, kozmetička sredstva, UV zračenje



Nepodnošljivost hrane

➤ **OSETLJIVOST NA HRANU- FOOD INTOLERANCE**

➤ **AVERZIJA NA HRANU- FOOD AVERSION**

➤ **ALERGIJA NA HRANU - FOOD ALLERGY**



Alergija na hranu

➤ Alergije na hranu

90% svih alergijskih reakcija na hranu potiče od alergije izazvane konzumacijom 8 namirnica - "The Big 8"

PŠENICA

KIKIRIKI

MLIJEKO

**JEZGRASTO VOĆE (orasi ,
kikiriki, lješnjak)**

JAJA

RIBA

SOJA

ŠKOLJKE, RAKOVI

**MAHUNARKE, RAJČICA, MRKVA, ŠPINAT, CELER, LUK
JAGODE, NARANČE, BANANE, KOVI, ANANAS, GREJP
ČOKOLADA, KAKAO, BRAŠNO, ZAČINI
ADITIVI, BOJE, KONZRVANSI**

Alergija na hranu

- Simptomi: oteklina usnica, kapaka, dlanova, šaka, osjećaj gušenja



Dijagnostika alergija

- Anamneza
- Klinička slika
- Alergološko kožno testiranje na inhalacijske i nutritivne alergene
- Krvni testovi- ukupna količina IG E (RAST), specifičnih protutijela na uzročne alergene
- Citološki pregled iskašljaja ili brisa nosa (na eozinofile)
- Testovi specifične provokacije
- Testovi plućne funkcije
- RTG paranazalnih sinusa



Prevencija



- Izbjegavanje alergena
- Izbjegavanje izlaska iz kuće i provjetravanja za vrijeme najvećih dnevnih koncentracija peludi (ujutro i navečer)
- Pranje kose prije spavanja
- Izbjegavanje izlaženja iz kuće za vrijeme suhih i vjetrovitih dana
- Uređenje unutrašnjeg okoliša da se smanji koncentracija grinja, plijesni, bjelančevina, kućnih ljubimaca
- Redovito provjetravanje, usisavanje
- Uklanjanje tepiha, zavjesa
- Hrana s puno probiotika
- Čitanje deklaracija prin kupovini hrane
- Primjena kortikosteroida, antihistaminika



**NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO**
PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE