

Wszyscy będziemy alergikami?

Z kraju; 2008-04-21 ["Polska"]

Na alergię choruje dziś co czwarty Polak A w ciągu najbliższych kilku lat będzie cierpieć już co drugi. Choroba rozwija się błyskawicznie - alarmują naukowcy. Jak ją rozpoznać i jak z nią walczyć? Oto wnioski z przeprowadzonego w Polsce nowoczesnego badania alergologicznego o nazwie ECAP. Publikujemy je jako pierwsi.

Badanie ECAP (skrót od Epidemiologia Chorób Alergologicznych w Polsce) zostało przeprowadzone, aby zorientować się, w jakich rejonach kraju alergია występuje najczęściej, i stworzyć - niczym w wiktymologii - profil współczesnego polskiego alergika. To pierwszy krok do stworzenia ogólnokrajowego programu walki z alergią. Zespołem Badawczym z Zakładu Profilaktyki Zagrożeń Środowiskowych i Alergologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego kieruje prof. Bolesław Samoliński. Wyniki zostaną zaprezentowane w czerwcu, ale już dziś przedstawiamy pierwszą, gorącą jeszcze analizę tego badania.

Prof. Samoliński, krajowy autorytet w dziedzinie alergologii, od dawna alarmował, że Polska jest zupełną pustynią, jeśli chodzi o dobre badania poświęcone alergii. A czas, aby je wykonać, jest najwyższy - w błyskawicznym tempie zwiększa się u nas liczba nowych zachorowań. Fakt, że nie tylko u nas. To tendencja ogólnoświatowa. I wywołująca spory niepokój. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała alergię za drugą - po otyłości - chorobę XXI wieku. W Wielkiej Brytanii zmagają się z nią już ponad połowa społeczeństwa, w USA - 40 proc.

W Polsce, jak wynika z danych, alergikami jest 35 proc. naszych rodaków. Co będzie dalej? Na świecie notuje się wzrost liczby zachorowań co 10 lat, natomiast u nas chorych przybywa już co 6-7 lat. - Po prostu w błyskawicznym tempie nadrabiamy zaległości zza żelaznej kurtyny. Nie tylko związane z kulturą i stylem życia, także z chorobami. A alergია jest jedną z nich - mówi prof. Samoliński.

Choroba młodych ludzi

Liczenie polskich alergików rozpoczęło się w lipcu 2006 r. Objęło swym zasięgiem osiem miejskich regionów, m.in.: Warszawę, Gdańsk, Białystok. Dodatkowo - dla porównania - zbadano region wiejski, czyli powiat zamojski i Krasnystaw. Wybór tych miejsc nie był przypadkowy. Dziesięć lat wcześniej w tych właśnie ośrodkach spróbowano po raz pierwszy ustalić liczbę osób chorujących na alergię. Do badania wykorzystano teraz ankiety opracowane przez europejskie ośrodki naukowe.

Są one niezwykle szczegółowe, składają się z 350 pytań. Zadawano je nie tylko dorosłym, pomiędzy 20. a 44. rokiem życia, ale też dzieciom w wieku 6-7 i 13-14 lat. W ten sposób przepytano 22,5 tys. wybranych losowo osób. - I okazało się, że na alergię chorują nie osoby starsze, u których z upływem lat pojawia się wiele dolegliwości, ale ludzie w sile wieku, w czasie swojej najlepszej sprawności intelektualnej i fizycznej. A tego już nie wolno bagatelizować. To poważny problem nie tylko dla tych ludzi, ale również dla nas, lekarzy - mówi prof. Bolesław Samoliński.

Bo nie jest dobrze, gdy tak duża część młodego i aktywnego społeczeństwa jest chora. Obniża się jakość życia - przyjmowanie leków w określonych porach dnia, maj, który zamiast z wycieczkami za miasto kojarzy się z koniecznością zrobienia zapasów chusteczek do nosa...

W dodatku wzrastają koszty leczenia i rośnie liczba dni spędzonych na zwolnieniu lekarskim. W jednej tylko Belgii z powodu kataru alergicznego do szkoły nieregularnie chodzi prawie jedna ósma dzieci.

Przyczyna: zanieczyszczenie środowiska

U alergików układ odpornościowy z nieznanymi dotąd powodów uważa za wrogów substancje zupełnie niegroźne, takie jak pyłki kwiatowe, sierść zwierząt czy niektóre pokarmy. I przy pierwszym z nimi zetknięciu wytwarza przeciwciała. Nie towarzyszą temu jeszcze żadne objawy. Ale już przy kolejnym spotkaniu pojawia się reakcja alergiczna. To najczęściej wysypka i bąble na skórze, silny katar i zatłoczony nos, zażawione i opuchnięte oczy, ból brzucha i biegunka. Reakcja alergiczna organizmu może objawić się też atakiem kaszlu, dusznością i obrzękiem krtani. Taka sytuacja ma miejsce w ciągu kilku minut po kontakcie z substancją uznaną za nieprzyjaciela.

Najgroźniejszy jest wstrząs anafilaktyczny, który występuje np. po użądleniu przez osę. Pojawiają się wtedy trudności z oddychaniem i zapaść układu krążenia. Pomóc może tylko natychmiastowa pomoc lekarza i zastrzyk z adrenaliny. Liczą się dosłownie sekundy. Trzeba działać, inaczej człowiek umiera. W kraju notuje się kilkadziesiąt przypadków śmiertelnych rocznie. Ze statystyk wynika, że osób, u których alergia może stanowić zagrożenie życia, jest zaledwie 1-2 proc. Ale owe przypadki są zawsze szeroko komentowane, tak jak historia znanej aktorki Ewy Sałackiej, która dwa lata temu po użądleniu przez osę zmarła.

W Stanach, gdzie obawa przed wstrząsem anafilaktycznym ma już znamiona hysterii, jednorazową strzykawkę wypełnioną adrenaliną noszą przy sobie nawet osoby, u których objawy alergii w ogóle nie występują. Być może ten strach wynika z tego, że wokół nas aż roi się od substancji uczulających, czyli alergenów. Lista składa się z... 20 tys. pozycji. Wdychamy, dotykamy, zjadamy. Jeszcze kilka lat temu statystyki podawały, że najwięcej alergików uczulonych jest na pyłki roślin, traw i drzew. Dziś nie jest to już takie oczywiste. Alergia na roztocze kurzu domowego, zarodniki grzybów, sierść zwierząt staje się problemem dla coraz większej liczby osób. - Pylenie traw związane jest z występowaniem alergii sezonowej. Ale gorsza jest alergia całoroczna, rozgrywająca się w zaciszu domowym, wywoływana przez odchody roztoczy kurzu domowego. Pierwszym sygnałem, który daje nam organizm, jest katar, ale machamy ręką, bo za kilka dni sam przejdzie - mówi prof. Samoliński. Niesłusznie.

I tak, jak nie wiemy, dlaczego organizm reaguje irracjonalnie na pewne substancje, tak samo nie jesteśmy w stanie dokładnie ustalić, co alergię powoduje. Według najnowszej hipotezy - coraz popularniejszej, znajdującej uzasadnienie w badaniach - alergii sprzyja nadmierny rozwój cywilizacji. Bo wiąże się on z ogromnym zanieczyszczeniem środowiska, stosowaniem w nadmiarze przeróżnych środków chemicznych oraz objadaniem się pełną konserwantów żywnością.

Ale na czarnej liście czynników wywołujących alergię znalazła się również nadmierna czystość. Badania dowodzą, że brak kontaktu z bakteriami, wirusami oraz kurzem wcale człowiekowi nie służy. Raczej jest odwrotnie - osłabia jego układ odpornościowy. Stąd lekarze coraz głośniejszym głosem nawołują, aby dzieci nie wychowywały się w sterylnych warunkach, bo nie służy to ich zdrowiu. I nawet lepiej, gdy w wieku dwóch lat trafią do żłobka, w którym co prawda na początku mogą częściej chorować, ale w ciągu kilku lat ich organizm nauczy się zwalczać przeróżne zarazki i wirusy.

Kim jest polski alergik?

Kiedyś odpowiedzialnością za alergię obarczono wyłącznie geny. Dziś już wiadomo, że to tylko częściowa prawda. Chorują również - i jest to zjawisko coraz bardziej powszechne - ci, którzy w najbliższej rodzinie alergików nie mieli. Alergia to znak czasu. Badanie ECAP potwierdza światowe hipotezy i przypuszczenia polskich lekarzy. Typowym polskim alergikiem jest mieszkaniec dużego miasta, pracujący w korporacji, w której obowiązkowo zainstalowana jest klimatyzacja idealna do hodowania grzybów i pleśni, jadający byle co i byle jak. Na ogół nie ma rodzeństwa, nie chodził do żłobka i w dzieciństwie niewiele chorował.

Wielka trójca miast, gdzie alergików jest najwięcej, to Warszawa, Kraków, Gdańsk. Zatłoczone ludźmi, zapchane samochodami, żyjące w pośpiechu. Następne w kolejności są Katowice i Lublin. O dziwo, na wsi, gdzie czynników wywołujących alergię jest mnóstwo, nie ma tak wielu przypadków choroby. - Specjalnie wybraliśmy do badań typową polską wieś z tradycyjnym obejściem. I okazało się, że tylko jedna trzecia mieszkańców ma objawy alergii. To dlatego, że ludzie na wsi żyją inaczej, bliżej natury i ona odpłaca się im znacznie lepiej niż mieszczuchom. Na wsi powietrze nie jest tak zanieczyszczone, a żywność nie jest tak nasączona chemią jak w miastach. I ludzie są zdrowsi - mówi prof. Samoliński.

Badania zostały zrobione

I co dalej? Dla profesora najważniejszą sprawą jest teraz stworzenie programu, który mógłby opracować metody rozpoznawania alergii i sposoby unikania czynników, które ją wywołują. - I nie chodzi o alergeny, bo je znamy. Pyłki, sierść zwierząt, roztocze kurzu... Chodzi raczej o zmianę stylu życia - mówi. Istotne jest - według prof. Samolińskiego - rozpoznawanie, co powinno nas zaniepokoić. Wodnisty katar, zatłoczony nos bez gorączki to wystarczające powody, aby iść do lekarza i wykonać testy. Bo te objawy mogą świadczyć o rozwijającej się alergii. - Nieleczony katar zwiększa ośmiokrotnie ryzyko zachorowania na astmę. A ta już nie jest dolegliwością objawiającą się wyłącznie w porze kwitnienia traw. Może utrudniać życie przez 365 dni w roku. Towarzyszą jej napady duszności, świszczący oddech i kłopoty z oddychaniem. W niektórych przypadkach może doprowadzić nawet do śmierci - mówi profesor.

Po pierwsze diagnoza

Wśród badanych aż 25-28 proc. skarżyło się właśnie na zatłoczony, zakatarzony nos. I bagatelizowało te objawy, bo po kilku dniach same ustępowały. I znów, po kilku dniach, powracały. Taka ciuciubabka może trwać latami. - Mamy w Polsce ponad 20 tys. lekarzy rodzinnych. To oni jako pierwsi powinni przejść odpowiednie przeszkolenia, jak wykrywać alergię, bo inaczej jej nie opanujemy - twierdzi profesor. Według niego pierwsze pytanie, które powinien pacjentowi zadać lekarz pierwszego kontaktu, brzmi: "Czy kiedy się budzisz, masz zatłoczony nos?". Odpowiedź twierdząca to wystarczający powód, aby wystawić skierowanie na testy alergiczne.

Niektórzy na katar machają ręką, inni samodzielnie rozpoznają u siebie alergię i sami się leczą - co zresztą wcale nie jest trudne, bo w aptekach można kupić bez recepty mnóstwo preparatów łagodzących objawy alergii. I nie wiadomo, którzy z nich są gorsi. - Leków, które usuwają objawy alergii, nie wolno lekceważyć, bo pomagają doraźnie. Ale nie ma żadnych

dowodów na to, że tak jak odczulanie zmieniają bieg choroby - twierdzi prof. Samoliński. Samodzielne ich stosowanie tylko przytłumia objawy. Jedyne alergolog na podstawie testów opracuje najlepszą metodę leczenia. Alergia nie jest łatwą w terapii chorobą. Ale można ją opanować, tylko trzeba opracować dobre sposoby. - Właśnie po to zrobiliśmy te badania. Mamy nadzieję, że już niedługo przyniosą one wymierne korzyści - opowiada profesor.

Co najczęściej uczula?

- Pyłki roślinne (odpowiedzialne za występowanie kataru siennego): leszczyna, olcha, wiąz, buk, brzoza, topola, dąb, wierzba, jesion, grab, bez czarny, lipa drobnolistna, trawy, babka lancetowata, pokrzywa, komosa, szczaw, bylica.
- Leki: antybiotyki i środki znieczulenia miejscowego.
- Żywność: orzechy - stąd, jako zabezpieczenie prawne, często umieszczana na produktach spożywczych informacja o możliwości zawierania śladowych ilości orzechów lub migdałów; ziarno sezamu, ryby i inne owoce morza, białko jaj, soja, mleko, rośliny strączkowe, kukurydza, zboża.
- Zwierzęta i owady: jad owadów, sierść - głównie kota (połączenie śliny zwierzęcia, złuszczonego nabłonka i sierści).

Gdy masz alergię na roztocza kurzu domowego:

- kup pościel z atestem dla alergików i zmieniaj ją co najmniej raz w tygodniu,
- wybieraj materace wypchane trawą morską, słomą, włóknami palmowymi,
- pierz ubrania w temperaturze minimum 60 st. C,
- usuń przedmioty, na których zbiera się kurz,
- dywany i wykładziny zastąp łatwymi do zmycia panelami lub wykładzinami PCV,
- zrezygnuj z kanap i foteli tapicerowanych, przytulanki dziecka będące siedliskiem alergizującego kurzu i roztoczy trzymaj np. w kolorowej skrzyni,
- często pierz je w pralce, a raz w tygodniu chowaj na całą noc do zamrażarki.

Gdy masz alergię na pyłki:

- sprawdzaj poziom stężeń pyłków w lokalnych komunikatach,
- unikaj wychodzenia z domu w godz. 7-8 i 17-19, bo wówczas stężenie pyłków jest największe,
- w czasie pylenia trawy nie otwieraj okien. Zamknij je również, gdy przed domem odbywa się koszenie trawnika,
- na spacer wybieraj się po deszczu, bo wtedy stężenie pyłków jest najniższe. Wzrasta w dni suche i wietrzne,
- po deszczu i wieczorem można przewietrzyć mieszkanie,
- po powrocie ze spaceru zawsze umyj twarz i ręce. Po dłuższym pobycie w lesie czy na łące weź prysznic i zmień ubranie,
- gdy uczulająca roślina pyli najmocniej, jak najwięcej czasu spędzaj w domu, przy zamkniętych oknach,
- na spacerach noś okulary przeciwsłoneczne, aby chronić spojówki,
- jadąc samochodem, nie otwieraj szyb i zamknij wlot powietrza z zewnątrz,
- spędzaj wakacje nad morzem lub w górach, tam vegetacja roślin jest opóźniona,
- uważaj z jedzeniem miodu, zwykle zawiera on duże ilości ziaren pyłku,
- spacer po parku, relaks na ławeczce pośród zieleni również nie są dla ciebie.

Co to jest odczulanie?

Zdaniem alergologów to najskuteczniejszy sposób na pozbycie się uczulenia. Skutkuje w przypadku zatkanego nosa, problemów z oczami, atopowej astmy oskrzelowej, atopowego zapalenia skóry i jadu owadów. Odczulanie polega na stopniowym przyzwyczajaniu organizmu do alergenu. W ciągu 2-3 miesięcy pacjent raz w tygodniu otrzymuje - w formie zastrzyku bądź tabletki - dawkę alergenu, na który jest uczulony. Co kilka dni dawka jest stopniowo zwiększana. Odczulanie musi być zrobione przed sezonem pylenia rośliny, na którą jesteśmy uczuleni. Taką terapię trzeba stosować przez 3-5 lat, później zaleca się podawanie przypominających dawek szczepionki. Przeciwwskazaniem jest ciąża i wiek pacjenta - przed 5. i po 50. roku życia. ("Polska")