



Vreme je da se zaštitimo od alergija

prim.dr.sc.med.Goran Jankovic,Pulmolog

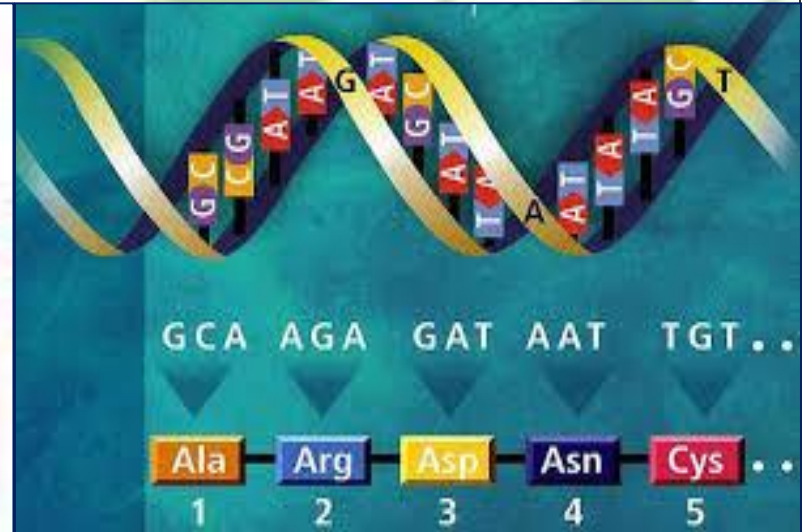
ALERGIJSKE BOLESTI

Alergijske bolesti su danas među najčešćim zdravstvenim problemima. Epidemiološka istraživanja pokazuju da oko 25% ukupne svetske populacije boluje od neke alergijske bolesti. Pojava alergija se tokom poslednjih nekoliko decenija utrostručila i ima tendenciju daljeg rasta u svim starosnim kategorijama, pogotovu u dečijoj populaciji. Uprkos **otkrivanju i razvoju savremenih lekova** broj obolelih se svake godine povećava za 5-10%. Veliki porast broja obolelih koji se beleži u celom svetu, a posebno u razvijenim zemljama i gradovima, objašnjava se promenom načina života i klimatskim promenama. Prema predviđanjima stručnjaka, polovina evropske populacije će do 2025. godine imati neki oblik alergije, **a posebno je zabrinjavajuća procena da će do 2050. godine svako drugo dete biti alergično.** Imajući u vidu ove podatke i predviđanja ne čudi da se zbog svoje velike učestalosti alergije nazivaju **epidemijom 21. veka.**

U najčešće alergijske bolesti spadaju: **alergijski rinitis (alergijska kijavica), alergijska bronhijalna astma i atopijski dermatitis**, koje se takođe vrlo često javljaju udruženo. **Ako se alergija blagovremeno dijagnostikuje i adekvatno leči, značajno se smanjuje rizik razvoja ozbiljnijih komplikacija.**

Uzročni faktori ALERGIJSKOG RINITISA

U razvoju alergijskog rinitisa značajnu ulogu imaju **genetski faktori i faktori spoljne sredine.**



ETIOLOŠKI FAKTORI ALERGIJSKOG RINITISA



**FAKTORI SREDINE POVEZANI SA
NASTANKOM ALERGIJSKIH BOLESTI:**

Inhalatorni „indoor“ alergeni - Plesni, insekti, grinje, epidermis, izlučevine kućnih životinja i različite hemikalije.

Inhalatorni „outdoor“ alergeni - Poleni, spore, plesni, alergeni životinjskog porekla, biljni alergeni.

Nutritivni alergeni - Kikiriki, koštunjavo voće, mleko, jaja, soja itd.

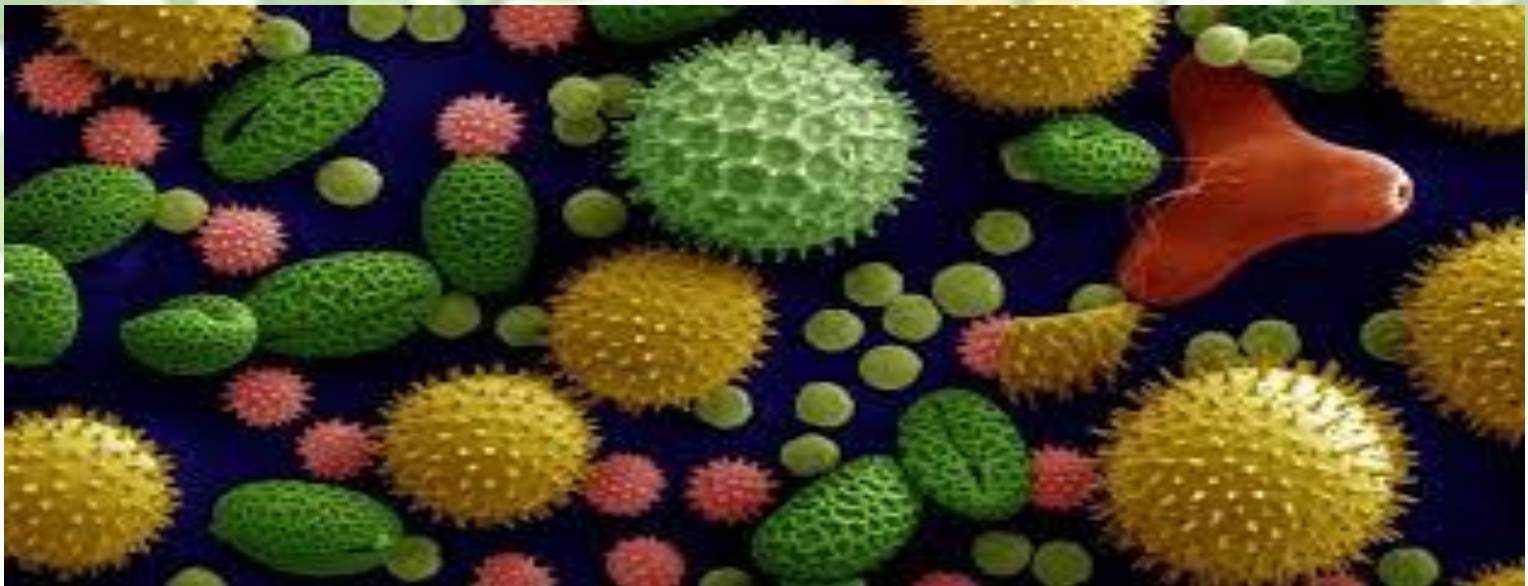
Okupacioni alergeni - Izocijanati, fluor, drvena prašina, glutaraldehid, anhidridi, laboratorijske životinje, insekti, boje, lakovi, latex.

Aerozagađivači - „Outdoor“ - produkti sagorevanja nafte u industriji i saobraćaju i „indoor“ faktori - zagađivači tokom grejanja stanova i kivanja, duvanski dim, industrijski procesi.

POLEN

Od 250 000 biljaka za koje je dokazano da proizvode polen njih **manje od 100** su uzročnici polenskih alergija!!!

Jedna biljka u jednom danu u stanju je da proizvede **2,5 milijardi** polenovih zrnaca!!!



GRINJE

Grinje čine veliki deo alergena kućne prašine i pripadaju familiji Pyroglyphid.

Prisustvo 100 grinja na gram kućne prašine je dovoljno da izazove senzibilizaciju.



PLESNI I KVASNICE

Plesni i kvasnice oslobađaju veliki broj svojih spora spadaju u grupu kako unutrašnjih, tako i spoljašnjih inhalatornih alergena.

Od kvasnica najčešći alergeni su *Candida albicans* i *Saccaromyces cerevisiae*, pri čemu mnoge od njih imaju i unakrsno reaktivne alergene.





AEROZAGAĐENJE



Polenska zrnca i druge čestice u vazduhu formiraju složenija jedinjenja veće alergnosti.

Aerozagađenja mogu uticati na alergijski odgovor na alergene polena tako što T-ćelijski odgovor skreće u pravcu pozitivnog Th2 odgovora.

Ekspozicija udahnutog alergena: oštećenja sluznice respiratornih puteva i mukocilijarnog klirensa - olakšavanje ekspozicije alergena prema ćelijama imunog sistema.

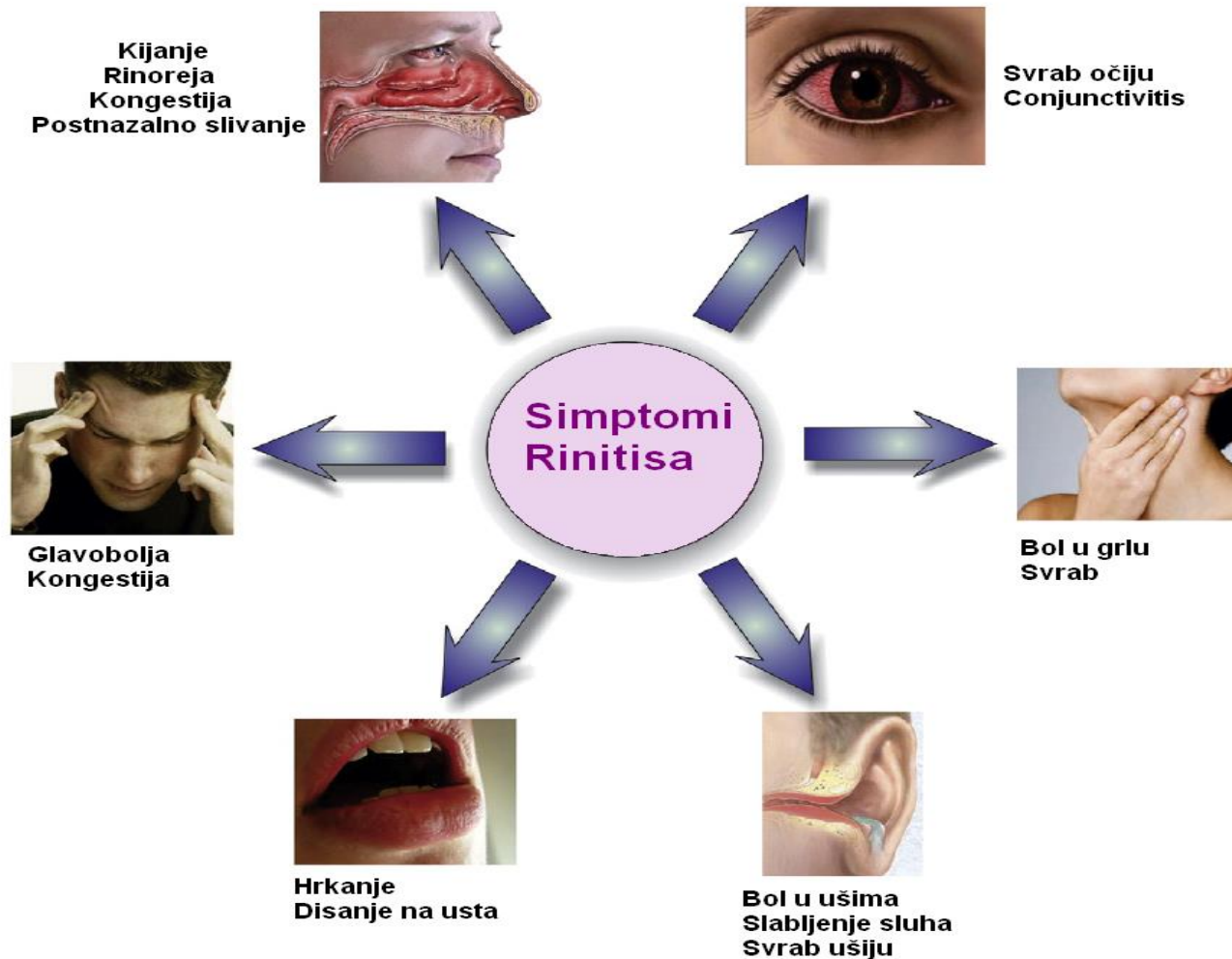
Aerozagađenje ima direktan uticaj na razvoj biljaka – posledica: povećanje alergnosti.

Interakcija hemijskih i bioloških agenasa sa genetski indukovanim procesima: sazrevanje nezrele jedinke u atopičnu konstituciju, ili, kod odraslih atopičara, pospešenje postojeće alergijske bolesti!

ALERGIJSKA ASTMA I POLENSKA KIJAVICA, NAJČEŠĆE SU ALERGIJSKE BOLESTI, NASTALE DEJSTVOM RAZNIH ALERGENA IZ POLENSKIH ZRNA TRAVA, KOROVA I DRVEĆA.



Klinička slika polenske kijavice - **kako prepoznati simptome?**



Klinička slika alergijske astme se odlikuje napadom gušenja, kratkog daha, zviždanjem iz grudi, kašljem i otežanim iskašljavanjem, zamorom i ograničenjem tolerancije na fizički napor.



Kako se uspešno zaštititi?



1. Važna je blagovremena informacija o prisustvu i količini alergena koji vode poreklo od korova, trava, drveća...putem analize **KALENDARA POLENACIJE**.
2. Izbegavati područja cvetanja aktuelnih kultura, koje emituju polenska zrna.
3. Osetljivi na buđ, trebaju iz stana odstraniti stare kutije, novine, buđave tapete, hranu...zatim da izbegavaju klima uređaje, boravak u prostorijama visoke vlažnosti, često provetravati stambeni prostor, zatim da izbegavaju boravak u ambarima sa vlažnim senom, prostorijama s trulim daskama, životinjskim farmama.
4. Oprez sa kućnim ljubimcima, psima, mačkama naročito.
5. Perjani ili vuneni jastuk, zameniti sintetičkim, koji se lako pere.
6. Čistiti stan vlažnom krpom, izbegavati usisivač, prati na temperaturi oko 60 stepeni, redukovati vlažnost prostorija na oko 50%.
7. Češće se kupati i prati kosu, upotrebom Ph neutralnih hemijskih sredstava za ličnu higijenu.
8. Izbegavati pljuskove i kiše, jer doprinose visokoj koncentraciji polena.

Kako se uspešno lečiti ?



1. Maksimalno izbegavati kontakt sa alergenima.
2. Sprovoditi svakodnevno preporučene mere zaštite.
3. Analizirati kalendar polenacije.
4. Posetiti specijalistu za uho, nos i grlo, koji će proveriti stanje sluzokože i proceniti njenu preosetljivost na alergene.
5. Posetiti specijalistu za plućne bolesti, koji će uraditi spirometriju, kako bi proverio plućnu funkciju.
- 6. Početi na vreme uz savete ORL specijaliste i alergologa sa korišćenjem sprejeva za nos, kao i antialergika - lekova za smanjivanje osetljivosti organizma na alergene.**
- 7. Ako bolujete od alergijske astme, koristite redovno inhalatore/pumpice/ za održavanje stabilnog stanja, a pumpice za otklanjanje tegoba, povremeno.**
- 8. Ako bolujete od polenske kijavice, blagovremeno početi sa redovnim korišćenjem sprejeva za nos - lekova za sprečavanje otoka sluzokože i curenja iz nosa, sa slivanjem u ždrelo, što su česti simptomi polenske kijavice.**

Kalendar polenacije



Narodni naziv	Latinski naziv	Januar	Februar	Mart	April	Maj	Jun	Jul	August	Septembar	Oktobar	Novembar	Decembar
DRVEĆE													
Leska obična	<i>Corylus avellana</i>												
Jova	<i>Alnus glutinosa</i>												
Čempresi	<i>Taxus sp.</i>												
Tuje	<i>Juniperus sp.</i>												
Brestovi	<i>Ulmus sp.</i>												
Topole	<i>Populus spp.</i>												
Javor	<i>Acer sp.</i>												
Bela vrba	<i>Salix alba</i>												
Iva	<i>Salix caprea</i>												
Beli jasen	<i>Fraxinus excelsior</i>												
Bradavičasta breza	<i>Betula verrucosa</i>												
Grabovi	<i>Carpinus sp.</i>												
Platani	<i>Platanus sp.</i>												
Orasi	<i>Juglans sp.</i>												
Hrast	<i>Quercus robur</i>												
Beli bor	<i>Pinus silvestris</i>												
Dudovi	<i>Morus sp.</i>												
Bukva	<i>Fagus grandifolia</i>												
Lipe	<i>Tilia sp.</i>												
TRAVE													
Ježevica	<i>Dactylis glomerata</i>												
Lisičji repak	<i>Alopecurus pratensis</i>												
Popino prase	<i>Phleum pratense</i>												
Prava livadarka	<i>Poa pratensis</i>												
Pšenica	<i>Triticum aestivum</i>												
Raž	<i>Secalae cerealae</i>												
KOROVI													
Konoplje	<i>Cannabis sp.</i>												
Muška bokvica	<i>Plantago lanceolata</i>												
Mala kiselica	<i>Rumex acetosella</i>												
Kopriva	<i>Urtica dioica</i>												
Pepeljuga štir	<i>Chenopodium album</i>												
Pečin	<i>Artemisia vulgaris</i>												
Limundžik Fazanuša	<i>Ambrosia artemisiifolia</i>												

