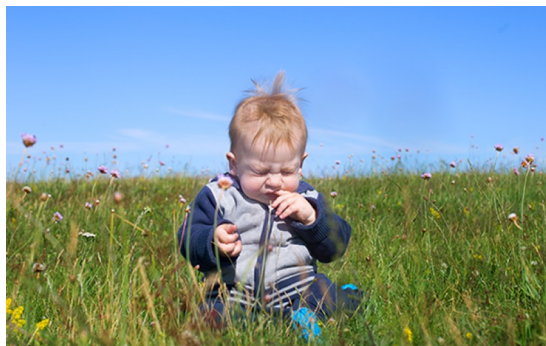


S jarem nepřicházejí jenom teplo ale i alergie



12. 4. 2023

Jaro už se s plnou silou ohlásilo, přineslo zatím jen pár slunečních paprsků, ale i díky tomuto polechtání jsme se začali ze zimního spánku probouzet i my. A nejen my! Přes okna vykukují první jarní dny a s tím přichází několik výzev pro náš zdravotní stav. Právě jarní alergie patří do užšího seznamu nejrozšířenějších alergických onemocnění, jaká se u nás vyskytují. Jaro je typické probouzením života rostlin, tím pádem produkcí pylu. Sluníčko nás zahřívá a pomaličku se začínáme připravovat na postupné [odhalování našich křivek](#). Máme-li však ucpaný nos, ze kterého pořád něco kape, na radosti nám to rozhodně nepřidá. Věnujeme se sportu, [dietám](#), neustále se učíme a zlepšujeme. Chceme být atraktivní, mladě vypadající, štíhlí...ale především zdraví a bez různých alergií.

Kdo může dostat alergii?

Alergie jsou vícečetné, některé známe, jiné však nejsou zcela jasné. Vědci se shodují na tom, že alergie je geneticky podmíněná – což znamená, že každý alergik má vrozenou náchylnost k vývoji alergie. Onemocnění se však většinou projeví až pod vlivem vnějšího prostředí. To značí, že u některých lidí s geneticky danou náchylností k alergiím se alergie vůbec nemusí projevit ani po celý život. Neplatí, že alergie musí doprovázet pacienta již od dětství. S prvními příznaky alergie se setkáváme v jakémkoli věku. Nepříjemné ovšem je, že již jednou vzniklá alergie je trvalým onemocněním. Na vzniku alergie se do velké míry podílí genetika, kdy mluvíme o tzv. atopii – dědičně podmíněném sklonu k tomu, aby se člověk stal alergikem. Ale i přesto mohou mít zdraví rodiče alergické dítě.

Co to vlastně alergie je?

Alergie je obranná reakce imunitního systému našeho organismu na látky z vnějšího prostředí, kdy dochází k tvorbě protilátek, jejichž úkolem je tyto látky zneškodnit. Tyto cizí látky, spouštěče alergické reakce, nazýváme alergeny. Alergeny se do organismu dostávají dýchacími cestami, kůží, sliznicemi, trávicím traktem nebo léky. Pro zdravého člověka jsou neškodné, ale pokud s nimi přijde do styku „citlivá“ osoba, organismus reaguje vyplavením zvýšeného množství histaminu, který je zodpovědný za projevy alergie.

Druhy alergií

O alergiích a jejich příznacích bychom mohli psát hodiny, proto jsme se především zaměřili na tu jarní, pylovou. Mezi nejčastější alergenů patří látky ve vzduchu. Říká se jim také respirační alergenů. Těžko se s nimi bojuje, protože se jim nedá prakticky vyhnout.

Mezi nejčastější alergie patří:

- pylové
- alergie na potraviny
- na prach a plísň
- na srst zvířat a roztoči
- bodnutí hmyzem
- na léky

Jarní voprux

Ten, kdo se někdy v životě setkal s alergií, potvrdí, že to není nic příjemného. S příchodem jara přijdou typické projevy, které u některých jedinců trvají až do pozdního podzimu. Obecně platí, že na nějakou formu alergie u nás trpí více než dva miliony lidí. Projevují se různými problémy, například po kontaktu se zvířaty, pobytem venku, po požití léků nebo jídel. Příchozí jaro je pro mnohé z nás začátkem trápení. Častokrát se jedná o běžné vdechnutí inhalačního alergenu, které se může projevit pocitem plného nosu, smrkáním či kýcháním. Alergie respiračního systému se mohou projevit kašlem, tlakem na hrudi či pískáním při dýchání. Příznaky se mohou u každého člověka lišit. Někdo se může trápit se silnou vodnatou rýmou, jiný s pálením očí a tlakem v dutinách. Někdy příznaky nastupují až trochu opožděně, například po návratu z venkovní procházky domů. Někdy může alergie vypadat jen jako typická rýma nebo chřipka. Projevy jsou ovšem dlouhodobé, na rozdíl od klasických respiračních onemocnění. Jakmile alergie jednou propukne, opakuje se každý rok. Vždy záleží na počasí v době kvetení. Pylová sezóna se po tuhé zimě o nějaký čas zpozdí a po mírné zimě začne dříve. Pylová sezóna trvá, s výjimkou zimních měsíců, téměř celý rok. Tak, jak se mění příroda, mění se i převažující alergenů. Mezi komplikace pylové alergie patří i alergické astma. Netřeba podceňovat žádné projevy těla. Sledujme své tělo, to je základ při předcházení různých onemocnění.

Potravinová alergie

Potravinovou alergii a potravinovou intoleranci si laici často zaměňují. Jedná se však o dva rozdílné zdravotní problémy. Potravinová alergie je reakce imunitního systému na některou ze složek potravy, nejčastěji jde o bílkoviny. Na rozdíl od potravinové intolerance, může být nebezpečná, dokonce život ohrožující. Potravinová intolerance nás neohrožuje na životě, i když ho umí pořádně znepríjemnit. Potravinové alergenů tvoří širokou skupinu látek způsobujících nežádoucí reakce organismu při jejich konzumaci. Významným potravinovým alergenem je například vejce, mléko, pšeničná mouka, ořechy, sója, ryby a různé druhy ovoce. Alergici mohou mít různou citlivost na potravinové alergenů. Někteří reagují už na mikrogramové množství alergenů v potravinách s hrozbou anafylaktické reakce, jiní zase dané množství tolerují a reagují až na větší množství alergenů v potravine. Uvádí se, že téměř polovina osob s alergií na

pyl trpí také potravinovou alergií. Projevuje se pálením a svěděním rtů, patra a krku během jídla. Často jde o jahody, rajčata, papriku, švestky, broskve a jablka. Pokud se pylová alergie neléčí včas, může se rozšířit na další potenciální alergeny, jako jsou plísně, prach a roztoči. V každém případě vám doporučujeme, abyste se zásobili vitamíny A, C, ale i volně dostupnými léky proti alergii.

Doporučujeme: očištěním nebo uvařením ovoce můžete zmírnit nežádoucí účinky nebo se zcela vyhnout alergické reakci. Nikdy [nemixujte alkohol](#) a léky proti alergii. [Na pitný režim](#) však rozhodně nezapomínejte. Tekutiny jsou pro tělo nesmírně důležité. Vždy mějte s sebou minimálně láhev s vodou.

Neodkládejte to!

Pokud máte podezření, že se vás toto téma týká, neváhejte a promluvte si se svým lékařem. Je to rozhodně lepší než čekat někde zavřený doma na to, dokud jaro nezavře své dveře a nepřenechá žezlo létu. Základem diagnostického postupu je alergenový kožní test. Provádí se na předloktí pacienta s podezřením na určitou formu alergie. Na kůži jsou aplikovány zředěné různé alergeny ve formě kapek. Pokožka se v oblasti alergenové kapky mírně podráždí. Následně je vyhodnocena individuální kožní reakce pro každý jeden alergen zvlášť. Nezapomínejte, radši navštívit lékaře, než-li jenom sedět doma a tvářit se, že se nič neděje.

Slyšeli jste, že přehnaná sterilita podporuje rozvoj alergií? Mnoho rodičů je přesvědčeno o tom, že pokud svému dítěti vytvoří sterilní domácí prostředí, dítě bude zdravé. Pamatujete ale i na to, co říkaly naše babičky? Trošku zašpinění nikdy nikomu neublížilo...