

Poradnik dla pacjenta ze zdiagnozowanym przez lekarza sezonowym alergicznym nieżytem nosa.

Pamiętaj!

Alergiczny nieżyt nosa często współlistnieje z astmą oskrzelową.

Alergiczny nieżyt nosa może maskować objawy astmy, dlatego jeśli u pacjenta wystąpią po raz pierwszy objawy alergicznego nieżyty nosa należy skonsultować się z lekarzem.

Nieprawidłowo leczony alergiczny nieżyt nosa może być przyczyną rozwoju astmy lub pogarszać jej przebieg.

Jeśli wystąpią objawy wskazujące na astmę takie jak: kaszel, świszczący oddech lub duszność należy skontaktować się z lekarzem.

Co to jest alergiczny nieżyt nosa (katar alergiczny) ?

Alergia to nieprawidłowa, nabyta reakcja układu immunologicznego na substancje, zwane alergenami, które powinny być mu obojętne. Organizm alergika wytwarza przeciwciała, bo traktuje te nieszkodliwe czynniki jak wroga i podejmuje z nimi walkę. W organizmie drastycznie wzrasta poziom histaminy, produkowanej przez komórki tuczne i pojawia się stan zapalny.

Nieżyt nosa, potocznie zwany katar, to stan zapalny błony śluzowej nosa, któremu towarzyszy wydzielanie śluzu.

Alergiczny nieżyt nosa (katar alergiczny) to stan zapalny śluzówek nosa wywołany alergenami wziewnymi.

Sezonowy alergiczny nieżyt nosa (zwany katar siennym) jest spowodowany kontaktem z pyłkami roślin. Powtarza się zazwyczaj co roku, w sezonie kwitnienia rośliny, na którą chory jest uczulony. Powodować go mogą także zarodniki pleśni, głównie *Cladosporium* i *Alternarii*.

Rodzaje pyłków najczęściej wywołujące alergię

Do alergii na pyłki zwanej pyłkowicą, przyczyniają się w Polsce najczęściej pyłki traw, w tym zbóż. Okres pylenia rozpoczyna się na początku maja, a swoje apogeum osiąga w czerwcu i w pierwszej połowie lipca. Następnie poziom pylenia opada do września. Do najczęściej uczulających gatunków traw należą: żyto, wiechlina łąkowa, rajgras wyniosły, kostrzewa czerwona, tymotka łąkowa, wyczyniec łąkowy, mietlica pospolita i kupkówka pospolita.

Pyłki drzew uczulają rzadziej niż pyłki traw. Objawy alergiczne obserwuje się u osób uczulonych od lutego do początku maja. Najczęściej alergennym jest pyłek brzozy, drzewa stanowiącego bardzo wysoki procent lasów Europy. Jego wysokie stężenie występuje w kwietniu. Alergię mogą powodować również pyłki takich drzew, jak: dąb, buk, wierzba, platan, olcha, leszczyna. Choć pyłek topoli rzadko powoduje alergię, produkowany przez nią puch kielichowy może działać drażniąco na układ oddechowy osób uczulonych na pyłki traw.

Jak rozpoznać alergiczny nieżyt nosa?

Diagnozę stawia lekarz po szczegółowym zebraniu wywiadu, zbadaniu organizmu pacjenta oraz wykonaniu badań dodatkowych, potwierdzających rozpoznanie.

Badania dodatkowe:

Test skórny punktowy- polega na naniesieniu alergenów na skórę przedramienia i nakłuciu naskórka. Lekarz obserwuje i ocenia ewentualne zmiany skórne. Test ten daje wysoką wiarygodność w przypadku uczuleń na pyłki

Badania serologiczne (z krwi)- próbce krwi oznacza się stężenie całkowite immunoglobuliny E, jej wysoki poziom może świadczyć o tym, że organizm walczy z alergenem ale może też być objawem innych problemów ze zdrowiem. Oznacza się też stężenia swoistych immunoglobulin E przeciwko konkretnym alergenom. Ich podwyższone stężenie świadczy o uczuleniu na daną substancję, pyłek, pokarm, jad itp.

U chorych z alergicznym nieżytem nosa zalecane jest wykonanie badania w kierunku astmy (wywiad i spirometria podstawowa).

Silne objawy alergiczne od połowy lipca do połowy września powodują pyłki bylicy. To bardzo popularny w Europie chwast wiatropylny. Innymi chwastami odpowiadającymi za wstąpienie alergii są pokrzywa, babka, szczaw i komosa.

Jak odróżnić katar alergiczny od przeziębienia?

Aby odróżnić katar alergiczny od zwykłego należy zaobserwować, czy nieżyt nosa pojawia się pod wpływem jakiegoś czynnika. Czy jest sezonowy, przemijający, czy stały. Objawy alergii nasilają się w kontakcie z alergenem. U osób uczulonych na pyłki katar pojawia się w okresie kwitnienia roślin i nasila podczas wyjścia na dwór.

Charakterystycznymi objawami alergii w odróżnieniu od przeziębienia jest przejrzysta wodnista wydzielina i bardzo częste kichanie, nawet całymi seriami.

Rodzaje pyłków najczęściej wywołujące alergię

Do alergii na pyłki zwanej pyłkowicą, przyczyniają się w Polsce najczęściej pyłki traw, w tym zbóż. Okres pylenia rozpoczyna się na początku maja, a swoje apogeum osiąga w czerwcu i w pierwszej połowie lipca. Następnie poziom pylenia opada do września. Do najczęściej uczulających gatunków traw należą: żyto, wiechlina łąkowa, rajgras wyniosły, kostrzewa czerwona, tymotka łąkowa, wyczyńnic łąkowy, mietlica pospolita i kupkówka pospolita.

Pyłki drzew uczulają rzadziej niż pyłki traw. Objawy alergiczne obserwuje się u osób uczulonych od lutego do początku maja. Najczęściej alergennym jest pyłek brzozy, drzewa stanowiącego bardzo wysoki procent lasów Europy. Jego wysokie stężenie występuje w kwietniu. Alergię mogą powodować również pyłki takich drzew, jak: dąb, buk, wierzba, platan, olcha, leszczyna. Choć pyłek topoli rzadko powoduje alergię, produkowany przez nią puch kielichowy może działać drażniąco na układ oddechowy osób uczulonych na pyłki traw.

Silne objawy alergiczne od połowy lipca do połowy września powodują pyłki bylicy. To bardzo popularny w Europie chwast wiatropylny. Innymi chwastami odpowiadającymi za wstąpienie alergii są pokrzywa, babka, szczaw i komosa.

Objawy kataru alergicznego:

- przejrzysta i wodnista wydzielina z nosa,
- czas występowania objawów jest różny, w zależności o okresu kontaktu z alergenem,
- często pojawia się świąd nosa i oczu,
- podrażnienie, zaczerwienienie oczu, może pojawić się zapalenie spojówek,
- czasem pojawia się ból w okolicy czołowej i twarzoczaszki oraz ból głowy,
- częste kichanie, nawet całymi seriami,
- czasem występuje kaszel i blokada nosa.

Objawy przeziębienia:

- śluzowa, wodnista lub gęsta wydzielina z nosa, przechodzi w wydzielinę żółtawą,
- czas występowania objawów: krócej niż 10 dni,
- czasem występują gorączka, ból głowy, ból w okolicy czołowej i twarzoczaszki,
- czasami pojawia się świąd nosa,
- często pojawia się kaszel, blokada nosa i kichanie.

Leczenie alergicznego nieżyty nosa

Pamiętaj!

Leczenie alergicznego nieżyty nosa ustala i monitoruje lekarz.

Sukces w leczeniu alergii w dużym stopniu zależy od współpracy lekarza z pacjentem. Leczenie zwykle nie jest łatwe, ale dzięki dobrej diagnostyce i skrupulatności w przestrzeganiu zaleceń lekarza, może dać nadzwyczaj dobre rezultaty.

Alergia jest chorobą na całe życie. Nie ma sposobu na pełne wyleczenie się z alergii. Jednak pacjent zdiagnozowany, który będzie ściśle stosował się do zaleceń lekarza, ma szansę znacznie zmniejszyć przykre objawy alergii oraz zapobiec powikłaniom.

Eliminacja alergenów

To podstawowa metoda leczenia alergii – unikanie czynnika wywołującego objawy. Żeby jednak móc skutecznie go unikać konieczna jest kompleksowa diagnostyka i rozpoznanie alergenu.

Alergik na wakacjach, na wycieczce, poza domem ma wiele niebezpiecznych okazji do kontaktu z alergenami. Kalendarz pyleń roślin rozpoczyna się właściwie już od końca stycznia, pyleniem leszczyny. Przybiera na intensywności od czerwca do połowy września, kiedy jednocześnie pyłą drzewa, trawy, zioła, chwasty i kończy późną jesienią, gdy intensywnie uczulają grzyby oraz pleśnie.

W przypadku alergenów wziewnych, zgodnie z prognozami i kalendarzem pyleń, są obecne w powietrzu, a najintensywniej na otwartych przestrzeniach, łąkach, polach, parkach i ogrodach, których należy w związku z tym unikać w okresie pylenia. W przypadku dużych zbiorników wodnych, pyłki lubią osadzać się na wodzie. Zatem bliskie przebywanie w pobliżu zbiorników wodnych, mniej podrażnia drogi oddechowe i spojówki alergików. Należy pamiętać, że kalendarz pyleń obejmuje nie tylko terminy pylenia roślin i ich rodzaje, ale także regiony kraju (tzw. mapy pyleń). Zatem w różnych częściach Polski intensywność pylenia może wyglądać inaczej (w zależności od panującego klimatu). Okres wegetacyjny najwcześniej rusza w południowo-zachodniej Polsce, a najpóźniej w północo-wschodniej.

Warto planować wakacyjne wyjazdy i sposób odpoczynku, sprzyjający alergikom. Dobrym kierunkiem podróży jest wyjazd w obszary dużych zbiorników wodnych np. nad morze. Zwiedzanie muzeów, kościołów, a także ośrodków i parków wodnych może być dobrą formą wypoczynku dla alergików uczulonych na pyłki roślin. Warto też zmianę klimatu i odpoczynek planować zimą, kiedy można relaks połączyć z wysiłkiem sportowym i uniknąć pylenia roślin.

Najważniejszym jednak działaniem jest posiadanie leków, łagodzących objawy alergii i ich przyjmowanie zgodnie z planem leczenia ustalonym z lekarzem.

Niezbędnik alergika:

- posiadanie przy sobie leków przeciwalergicznym w czasie pylenia uczulających roślin
- noszenie okularów przeciwsłonecznych, które chronią oczy przed pyłkami
- częste mycie rąk i twarzy
- monitorowanie kalendarza pyleń roślin,
- wybór kierunku wakacji zgodny z najmniejszą obecnością alergenów w powietrzu,
- organizowanie czasu tak, aby uniknąć ekspozycji na alergeny wziewne: np. zwiedzanie muzeów, kościołów, miasteczek wodnych

Terapia zapobiegawcza – odczulanie i immunoterapia

Odczulanie i immunoterapia to metody, które pozwalają trwale opanować chorobę i przynoszą znaczącą poprawę. Założeniem terapii zapobiegawczej jest wywołanie tolerancji na alergen. Najczęściej metodę tę stosuje się w przypadku alergii wziewnej, tym bardziej, że czynniki nad którymi najtrudniej zapanować i usunąć z otoczenia pacjenta to właśnie pyłki roślin, roztocze kurzu domowego, pleśnie, sierść zwierząt.

Terapia objawowa

Leczenie objawowe polega na zmniejszaniu objawów choroby i przynosi czasową ulgę, nie ma jednak wpływu na przyczynę choroby i nie leczy jej w tym sensie. Często prowadzi się je równocześnie z immunoterapią, monitorując w ten sposób skuteczność prowadzonego odczulania.

Podstawowymi lekami stosowanymi w alergicznym niezycie nosa są leki przeciwhistaminowe podawane doustnie oraz leki przeciwzapalne-miejscowo działające glikokortykosteroidy donosowe. Inne leki stosowane w alergicznym niezycie nosa to: leki przeciwhistaminowe stosowane donosowo i dospojówkowo, leki przeciwleukotrienowe stosowane doustnie, kromony w postaci aerozolu do nosa lub kropli do oczu, leki obkurczające naczynia błony śluzowej nosa.

Leczenie najlepsze dla danego pacjenta powinien ustalić lekarz zależnie od indywidualnych potrzeb i preferencji chorego

Trzeba pamiętać, aby przyjmować leki zgodnie z dawkowaniem, które zalecił lekarz. Leki zmniejszające objawy przynoszą bowiem szybką ulgę i dlatego są częstym sposobem na doraźną pomoc, jednak ich długotrwałe stosowanie, zwłaszcza bez nadzoru lekarza, może przynieść więcej szkody niż pożytku.

Leki dostępne bez recepty nie powinny być stosowane dłużej niż to jest ujęte w ulotce, dołączonej do opakowania, bez konsultacji z lekarzem.

Jeśli objawy nie ulegną poprawie lub ulegną tylko częściowej poprawie bądź też ulegną pogorszeniu należy się zasięgnąć porady lekarza.

Dieta i styl życia – wzmacnianie odporności

Ogromnie ważnym czynnikiem w walce z alergią jest odpowiedni styl życia. Pacjent powinien dbać o swoją odporność i ogólny dobry stan organizmu.

Na odporność organizmu duży wpływ ma dieta. Osoba z alergią powinna odżywiać się zdrowo, zróżnicowanie, zadbać o odpowiednią podaż witamin. Alergicy powinni unikać sztucznych barwników i konserwantów. Warto suplementować witaminę D3, szczególnie w zimie, bo nie jest możliwe pokrycie zapotrzebowania organizmu na nią jedynie dietą.

Ważnym składnikiem diety powinny być też produkty bogate w pro i prebiotyki. Regulują one stan mikrobioty jelitowej a tym samym wspomagają odporność organizmu.

Odporność organizmu spada pod wpływem długotrwałego stresu. Konieczne jest włączenie do swojego codziennego grafiku ruchu, ćwiczeń fizycznych, które wyzwalają endorfiny, a także nauczenie się ćwiczeń oddechowych i radzenia sobie ze stresem.

Alergik powinien pamiętać o picu wody, najlepsza będzie woda źródlana lub studzienna.

Wszyscy chorzy powinni unikać narażenia na dym tytoniowy.

Zgłaszanie działań niepożądanych

Jeśli wystąpią jakiegokolwiek objawy niepożądane, w tym wszelkie objawy niepożądane niewymienione w ulotce, należy powiedzieć o tym lekarzowi lub farmaceutce.

Działania niepożądane można zgłaszać bezpośrednio do Departamentu Monitorowania Niepożądanych Działań Produktów Leczniczych Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych:

Al. Jerozolimskie 181C, 02-222 Warszawa,

tel.: + 48 22 49 21 301, faks: + 48 22 49 21 309, www: <https://smz.ezdrowie.gov.pl>

Działania niepożądane można zgłaszać również podmiotowi odpowiedzialnemu.

Dzięki zgłaszaniu działań niepożądanych można będzie zgromadzić więcej informacji na temat bezpieczeństwa stosowania leku.

Bibliografia:

Dr n. med Danuta Myłek „Oswoić alergię” 2018

Redakcja Wojciech Mędrala „Podstawy alergologii” 2006

Redakcja Rafał Pawliczak „Alergologia. Kompendium” 2018