

S alergickou rýmou mám své bohaté zkušenosti. U mě se objevila už v dětství a nejspíš ji vyvolala moje sběratelská vášeň. Sebrala jsem na ulici kdejaké opuštěné kotě, takže se jich v našem malém bytě někdy nastřádalo až pět. A já kýchala, frkala a z očí mi tekly proudy slz. Nikdo to neřešil – „máš chronickou rýmu“, pravila maminka a přidala radu, abych se při smrkání moc netahala za nos, nebo ho budu mít jako Pinocchio. Když už byla situace zoufalá, musela jsem dýchat heřmánkový odvar, který situaci jen zhoršil, neboť jak se později ukázalo, jsem alergická i na něj.

Vyhnete se skleničce

Alergickou rýmu od nikoho „nechytne“. Je to neinfekční onemocnění dýchacích cest a většinou se neomezuje jen na nosní sliznici, ale postihuje i oči a dolní cesty dýchací. Pokud vás začíná svědit nos, ještě to neznamená, že se večer budete dívat do skleničky, jak praví známé rčení. Nejspíš se hlásí alergická rýma a té alkohol ani dým z cigaret vůbec nesvědčí, její příznaky naopak zhoršuje.

Jak poznáme, že nemáme rýmu z nachlazení, ale alergickou? Teď na jaře stačí vdechnout svěží vzduch plný vůní a rozkýcháme se jako o závod. Nos zčervená, oteče, ucpe se a roníme slzy, které nám rozmazou řasenku a make-up, což nám

na kráse a na náladě nepřidá. Máj – láska čas je pro alergiky měsíc plný utrpení, a co je nejhorší, může to být teprve začátek trablů, které se s námi potáhnou až do prvního sněhu. Trpíme-li sezonní pylovou alergií, máme o zábavu postaráno na jaře, v létě i na podzim, neboť některé traviny dokvétají ještě v říjnu. Jestliže máme chronickou alergickou rýmu, je „veselo“ po celý rok.

Alergeny v záloze

Alergická rýma sice není onemocnění, které by nás upoutalo na invalidní vozík, ale dovede nás vyřadit z provozu po všech stránkách. Nemůžeme dýchat, bolí nás hlava, nedokážeme se na nic pořádně soustředit a špatně spíme. Náladu máme pod psa, protože s napuštěným nosem a oteklými, slzícíma očima nemůžeme dělat na nikoho „oči“. Klesá pracovní výkonnost a běda, když nás rýma přepadne třeba ve zkušebním období nebo v době, kdy musíme v práci řešit důležité úkoly. Což těžko vysvětlíme nadřizenému, který alergickou rýmou nikdy netrpěl.

Ale co není dnes, nastane možná zítra. Alergie se může během našeho života objevit kdykoliv, třeba i v pozdním věku, a to u lidí, kteří nikdy žádnou alergií netrpěli. Jejich alergen tiše čekal v záloze.

Z alergie se může vyklubat astma

„Alergickou rýmu bychom neměli podceňovat, až ve třiceti procentech případů je považována za rizikový faktor pro vznik astmatu. Trpí jí v závislosti na ročním období dvacet až třicet procent populace, ale jen asi polovina lidí vyhledá lékařskou pomoc. Rýma je bohužel stále podceňována a považována za banalitu. A přitom dobře léčená rýma může snižovat riziko astmatických potíží až o 47 procent a nutnost hospitalizace v důsledku astmatu až o 61 procent,“ upozorňuje docent MUDr. Vít Petru, CSc., z Centra alergologie a klinické imunologie Nemocnice na Homolce.

A aby toho nebylo málo, nová klasifikace dělí alergickou rýmu nejen na sezonní a chronickou, ale také podle délky trvání: na intermitentní (trvajících jen krátce), perzistující (té se hned tak nezbavíte) a taky na lehkou, středně těžkou a těžkou.

Kytičky a zvířátka

Teď na jaře jsou nejčastějšími spouštěči alergické rýmy různé pyly. Díky pylovému zpravodajství už víme, kde co kvete a čeho se snažit vyvarovat, ale bez podpůrné léčby nám to moc platné nebude. Drobounké pyly vlezou všude, proto bychom měli chránit také oči a nosit sluneční brýle, i když je pod mrakem.

K dalším nepřátelům a původcům zejména chronické rýmy patří prach, plísňové spóry, roztoči, ba i naši domácí mazlíčci. „Zdaleka nejde jen o reakci na zvířecí chlupy, ale i na lupy, pot, sliny a moč,“ říká primářka MUDr. Irena Krčmová, CSc., z Ústavu klinické imunologie a alergologie Fakultní nemocnice v Hradci Králové. Pořídíte-li si tedy peruánského naháče, který je opravdu nahatý, rozhodně nemáte vyhráno. Šupinky odlupující se z naháčovy kůže mohou zapůsobit na vaši sliznici jako rudá na býka.

Pejska si nechte

Nicméně pokud jde o mazlíčky, je paní primářka shovívavá. „Zbavit se kvůli alergii domácího zvířátka způsobí jeho majiteli často velkou psychickou újmu, která může mít horší následky než samotná alergie.“ A uvádí příklad pacienta, u něhož testy prokázaly alergii téměř na všechno, milovaného pejska nevyjímaje. „Kromě léčby a řady doporučení týkajících se úpravy domácího prostředí jsem pacientovi navrhla, aby pořídil pejskovi alespoň vlastní pelíšek, spal s ním totiž v posteli. Všechno dodržel, jeho stav se zlepšil, ale při kontrole se přiznal, že pejsek s ním spí pořád,“ dodává s úsměvem paní primářka.

Nevyléčitelná, ale léčitelná

Mám pro vás dvě zprávy. Špatná zpráva je, že alergická rýma může být vrozená (pokud má jeden z rodičů alergii, je 40% pravděpodobnost, že ji zdědí i dítě, v případě alergie u obou rodičů je pravděpodobnost 70%) a je nevyléčitelná. Za posledních deset let se výskyt alergické rýmy v České republice vlivem životního prostředí ztrojnásobil.

Dobrá zpráva je, že je celkem dobře léčitelná. „Pacient by měl být sledován více lékaři: otorinolaryngologem, očním lékařem a pneumologem,“ říká primářka Krčmová. „Při diagnostice je důležitá i rodinná anamnéza, tedy je-li někdo z rodičů alergik. Z kožních testů, které trvají 15–20 minut, se vyhodnotí alergen a určí se léčba.“

Odborná léčba se vyplatí

Samoléčbu paní primářka nedoporučuje – může napáchat víc škody než užítku. „Volně prodejné léky mají často i vedlejší účinky, působí krátkodobě a mohou porušit sliznici,“ upozorňuje. Naopak systematická léčba pod dozorem odborných lékařů přináší dobré výsledky. „V léčbě alergické rýmy se používají celkově a lokálně podávaná antihistaminika. Ovlivňují především kýchání, nosní sekreci a svědění, na nosní neprůchodnost mají menší efekt,“ vysvětluje docent Petru. „U těžších forem je nutné pravidelně aplikovat na nosní sliznici topické nosní steroidy. Tlumí množení zánětlivých buněk, snižují otok sliznice i vodnatou sekreci a potlačují i nepříjemné svědění a otoky očí.“ Podávají se pravidelně a dlouhodobě pacientům s trvalými obtížemi v nejnižší dávce, která udrží příznaky pod kontrolou.

Nemáte alergii na velblouda?

Jen zcela výjimečně, u nejtěžších forem alergické rýmy, je možno dospělým pacientům krátkodobě podávat systémové steroidy – hormonální léky ve formě tablet nebo injekcí.



nos
jako klaun

Text: Dagmar Morenová

Ten, kdo zažil alergickou rýmu, se nesměje, ačkoli jeho nos vypadá jako ten klaunský: červený a oteklý.

UDĚLEJTE SI TEST

Zjistit, zda netrpíte příznaky alergické rýmy, můžete vy sami. Pomůže vám krátký test. Stačí pouze vyplnit dotazník na internetu a donést jej k lékaři, který na základě dalších vyšetření posoudí, zda pacient trpí alergickou rýmou a zahájí vhodnou léčbu. Dotazník najdete na webových stránkách České iniciativy pro astma (ČIPA) na internetové adrese: www.cipa.cz/hodnoceni-alergicke-rymy.