magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 24. 5. 2017 | Mgr. Jitka Laštovičková

Alergie se může projevit kdykoli. Dispozice jsou dědičné

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Alergie-se-muze-projevit-kdykoli.-Dispozice-jsou-dedicne__s10012x10406.html

Trápí vás pravidelně každé jaro nepříjemná rýma či slzení očí? Nemůžete projít kolem rozkvetlé louky, abyste nezačali kýchat? Svědí či pálí vás po konzumaci některých typů ovoce či zeleniny jazyk a patro úst? Když si na návštěvě u známých pohladíte psa nebo kočku, svědí vás pokožka, hůře se vám dýchá nebo se vám spustí rýma? Pokud jste na některou z výše uvedených otázek odpověděli kladně, možná trpíte alergií.

Alergie se řadí mezi civilizační onemocnění, v současné době se vyskytuje u cca 10 – 30 % populace. Dříve byly alergie doménou rozvinutých, západních zemí, jejich výskyt je však nyní na vzestupu i v rozvojových zemích (zřejmě v souvislosti s rozvojem průmyslu).

Alergii můžeme definovat jako nepřiměřenou reakci imunitního systému našeho organismu na běžný podnět, na který by za normálních podmínek náš organismus přemrštěně reagovat neměl. Imunitní systém reaguje na podnět - alergen - látku nejčastěji bílkovinné povahy, která je schopná vyvolat u citlivého člověka alergickou reakci. **Potencionálním alergenem může být celá řada látek - nejčastěji pylová zrna různých rostlin, prach, potraviny, zvířata, roztoči, včelí či vosí bodnutí, plísně nebo i léky.**

Jak se projevuje a zjistí?

Při opakovaném setkání s alergenem vytváří náš imunitní systém protilátky třídy E (IgE) a spustí se kaskáda dějů, které se účastní mediátory zánětu, které stojí za projevy potíží (jedním z nich je např. histamin). Projevy jsou velmi různorodé, mohou se objevit v různých tělních systémech - **kožní příznaky** (svědivé vyrážky, atopický ekzém, otok), **trávicí obtíže** (průjem, zvracení, nadýmání, bolesti břicha, křeče v břiše) **nebo i dýchací obtíže** – dušnost, sípání až astma, zvýšená nosní sekrece (“alergická

rýma”), případně **také svědění, pálení či slzení očí**, “alergický” zánět spojivek. V některých případech může silná alergie při souběhu s více faktory způsobit velmi prudkou reakci – může se objevit až anafylaktický šok, který ohrožuje život dotyčné osoby. **Reakce se může rozvinout v řádech několika minut (časná reakce), ale i s odstupem 1-3 dní (pozdní reakce).** K diagnostice alergie se využívají krevní a kožní testy, v případě alergie na potraviny je možné využít také eliminačně-expoziční test (vyřazení potraviny ze stravy na určitou dobu a poté její podání pod dohledem lékaře).

Alergie se může projevit v jakémkoliv věku, některé typy alergie jsou typické pro dětský věk (např. alergie na bílkovinu kravského mléka), jiné se týkají spíše dospělých (např. pylové alergie). **Dispozice k alergii je dědičná** – pokud se ve vaší rodině vyskytují alergie nebo atopický ekzém (zejména u rodičů či sourozenců), máte vyšší pravděpodobnost, že by se v průběhu života nějaká alergie mohla objevit i u vás.

Jak se léčí?

Léčba alergie musí být vždy komplexní. Základní strategií je co nejvíce se vyhnout kontaktu s alergenem nebo alergeny, na které organismus reaguje – tedy máme-li alergii na peří, neměli bychom si pořídit papouška nebo mít polštář či peřinu s náplní z peří. Při alergii na prach je vhodné zbavit

se koberců, závěsů a záclon, úklid provádět spíše „na mokro“ než na sucho, kdy prach rozvíříme v prostoru. Máte-li navíc alergie na roztoče, neměli byste stlát postel hned po vstávání (v teple a vlhku se jim daří). Lůžkoviny pravidelně větrejte, vyperte je zhruba po 2-3 měsících a v zimě je nechte i trochu “vymrznout”. K sehnání jsou již také speciální povlaky, které jsou pro roztoče nepropustné. Při alergii na pyly a plísně je vhodné omezit větrání, může pomoci i čistička vzduchu. **O začátku sezony a intenzitě výskytu pylů jednotlivých druhů rostlin informuje na svých webových stránkách Česká pylová informační služba.**

Pro tlumení a prevenci výskytu potíží pak může lékař doporučit léky z třídy antihistaminik, topických kortikosteroidů, které účinkují zejména místně (inhalační léky při dechových potížích, astmatu, spreje do nosu pro zmírnění alergické rýmy, masti pro léčbu atopického ekzému). **Histamin je jedním z účastníků alergické reakce v těle - antihistaminika obsazují receptory, na které se v těle histamin váže a zamezují tak jeho působení a vzniku potíží.** Existují nejen ve formě tablet, ale třeba i jako spreje, oční kapky nebo i masti. Místně působící kortikosteroidy pak pomáhají tlumit zánět probíhající v tkáni. Pro určité typy alergií je možné použít i specifickou alergenovou imunoterapii. **Nově jsou k dispozici nebo prochází klinickými zkouškami i přípravky biologické léčby, které obsahují monoklonální protilátky a modifikují reakci imunitního systému při**

setkání s alergenem.

Potravinové alergie

Potravinovými alergiemi trpí zhruba 8 % populace - což není číslo příliš vysoké. **Nicméně potravin, které mohou vyvolat alergickou reakci, je celá řada - mezi nejvýznamnější alergenní potraviny patří kravské mléko, vaječný bílek, arašídy a různé druhy ořechů** (mandle, lískové ořechy, vlašské ořechy, pistácie, aj.), **ryby a mořské plody, pšenice.** Tyto potraviny způsobují až 90 % všech alergií. Mezi další, které velmi často vyvolávají alergické reakce, můžeme dále zařadit různé druhy ovoce (tuzemské i exotické), zeleninu (zejména kořenovou, ale i další druhy), semena (např. sezam, mák), sóju a jiné luštěniny, pšenici a další obiloviny, různé druhy koření. **Alergenem mohou být ale i různá potravinářská aditiva přidávaná při výrobě potravin** (konzervanty, barviva, aromata, apod.).

Máte-li prokázanou nějakou potravinovou alergii, je nutné danou potravinu ze své stravy vyřadit. I když byly reakce po konzumaci této potraviny dosud mírné. Průběh a intenzitu alergické reakce ovlivňuje řada dalších okolností – množství alergenu, stav našeho organismu (stres, tělesná zátěž, apod.). A tak se může stát, že za jiných okolností může být reakce na tutéž potravinu více intenzivní než obvykle. **Současná legislativa**

označování potravin ukládá povinnost označit na obale, zda potravina či pokrm ve svém složení obsahuje některý z celkem 12 alergenů nebo výrobků z nich (lepek, korýši, vejce, ryby, arašídy, sója, mléko, skořápkové plody, celer, hořčice, sezam, oxid siřičitý a siřičitany, vlčí bob, měkkýši). Stejnou povinnost uvedení alergenů mají také restaurace – řada z nich je uvádí přímo v jídelním lístku, případně na žádost hosta o alergenech informuje obsluha.

Zkřížená alergie

Pokud vás trápí alergie na pyly různých rostlin, je možné, že budete reagovat i na některé potraviny – časté bývají reakce na různé druhy skořápkových plodů (ořechů), ovoce a zeleniny. Na vině je velmi podobná struktura antigenů, na které imunitní systém reaguje (tzv. zkřížená alergie). **Při zkřížené alergii se často objevují příznaky poměrně rychle, již při konzumaci potraviny – člověk pociťuje svědění až pálení rtů či vnitřní sliznice úst a patra, může se objevit i otok jazyka či zčervenání okolí úst.** Pokud tedy máte prokázanou alergii například na pyly stromů kvetoucích

na jaře – bříza, olše, líska, habr – můžete reagovat také na jablko, třešně a lískové ořechy. U některých zkřížených alergenů lze snížit jejich působení pomocí tepelné úpravy (např. mrkev, jablko), jiné jsou termostabilní - např. rajčata.

Diagnostika není vždy jednoduchá

V dnešní době je řada lidí přesvědčena, že příčinou jejich zažívacích obtíží, bolestí hlavy či únavy je právě potravinové alergie či intolerance. Ne vždy tomu tak je. Kromě alergií jsou „ve hře“ ještě také některé potravinové intolerance (histaminová intolerance, celiakie, laktózová intolerance), které se některými svými projevy mohou alergii částečně podobat. Což samozřejmě diagnostiku komplikuje – proto je určitě potřebné dostat se do péče dobrého alergologa, případně i gastroenterologa. Někdy může trvat delší dobu, než se podaří potvrdit či vyvrátit, zda se opravdu jedná o alergii a co konkrétně je alergenem.

Některé laboratoře nebo i lékaři nabízejí za přímou platbu pacientem vyšetření

protilátek třídy G proti různým typům potravin (testy potravinových intolerancí). Zatím však toto vyšetření nemá dostatečné odborné zdůvodnění – nejsou k dispozici důkazy, že by stanovování hladin těchto typů protilátek opravdu mělo výpovědní hodnotu pro diagnostiku potravinových intolerancí či alergií. Své stanovisko k této metodě na svých webových stránkách uvádí také Česká společnost alergologie a klinické imunologie (ČSAKI).

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz