



# U susret alergijama

Početak proleća, kada u vazduhu ima najviše polena, **reaguju naši mehanizmi odbrane**. Alergija je uporna, dosadna i **zasad neizlečiva**, ali zato ima mnogo načina da ublažite tegobe i uživete u najlepšem dobu godine

Tekst: Vesna Stanićević

**D**anas se smatra da svaki treći Evropljanin ima neki vid alergijske reakcije, posebno u industrijski razvijenim zemljama. Za poslednjih dvadeset godina broj alergičnih ljudi u značajnom je porastu, naročito među mladima i decom.

## Šta je alergija?

- To je reakciju nekog organa ili celog organizma usled preosetljivosti na neki antigen odnosno alergen. Najčešće je posledica specifično stvorenih antitela na ponovni kontakt sa alergenom. Prema nastanku, alergija može biti urođena (nasledna) i stečena, a može se javiti u bilo kom životnom dobu, ali je najčešća kod mladih osoba - objašnjava dr Đorđe Taušan, pneumoftiziolog u Klinici za pulmologiju Vojnomedicinske akademije u Beogradu.

## Na šta smo sve alergični?

Alergeni se dele na nekoliko grupa u zavisnosti od načina na koji se ostvaruje kontakt:

- / nutritivni, iz hrane (orasi, bademi, kikiriki, jaja, riba, mleko i mlečni proizvodi, konzervansi i aditivi)
- / inhalacioni ili respiratorni (polen biljaka, grinje, prašina, perje i životinjska, posebno mačja dlaka)
- / kontaktni (hemikalije, parfemi, metal na nakitu)
- / lekovi (penicilin, aspirin, vitamini B kompleksa).

Najčešća je alergija na inhalacione alergene, naročito na polen, koja počinje u proleće, sa cvatanjem, i traje do kasne jeseni kada još cveta korov, a zavisi od vremenskih prilika, količine padavina i vetra, temperature i vlažnosti vazduha.

## Kako se dijagnostikuje?

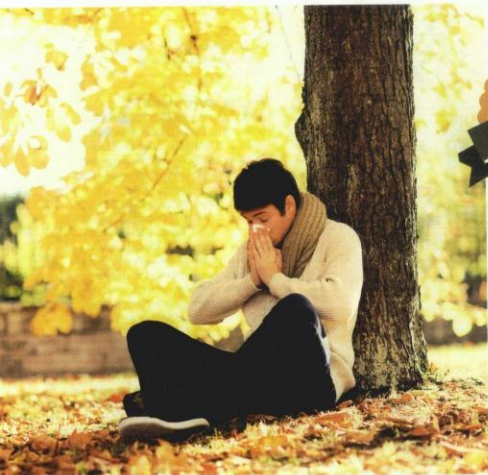
- Dijagnoza se postavlja najpre na osnovu razgovora sa pacijentom o tome kako mu se alergija ispoljava, zatim kliničkim pregledom, testiranjem - izvođenjem kožnih proba na paletu standardnih inhalacionih alergena i određivanjem titra (nivoa) antitela u krvi prema određenim vrstama alergena - ističe dr Taušan.

U zavisnosti od vrste kontakta sa organom ili organizmom, alergija se može manifestovati na različite načine:

- koža** - svrab, crvenilo, osip, otok
- oči** - peckanje i svrab kapaka, otok, crvenilo, suzenje

Dr ĐORĐE TAUŠAN,  
pneumoftiziolog  
u Klinici za  
pulmologiju VMA





## LEKOVITO BILJE

Čaj se takođe koristi u lečenju alergijskih: rinitisa, sinuzitisa, bronhitisa i drugih tegoba disajnih puteva. Deluje protiv simptoma kao što su: zapušen nos i curenje, otežano disanje, otok sluznice disajnih puteva, svrab u nosu i grlu, kašalj, otok, suzenje, svrab i crvenilo očiju. Komponente iz čaja stabilizuju ćelije koje sadrže histamin (glavni izazivač alergijskih simptoma) i sprečavaju njegovo oslobađanje i delovanje.

### Čajna mešavina

**Sastojci:** po 20 g koprive, hajdučice, dobričice, ruse, bokvice i zove

**Priprema:** Četiri kašike biljne mešavine prelijte litrom ključale vode, promešajte i ostavite poklopljeno oko jedan sat. Zatim procedite i pijte u toku dana u manjim gutljajima. Malo čaja možete nasuti u flašicu od mineralne vode i poneti sa sobom kada izlazite iz kuće.

**nos** – vodenasto curenje, peckanje, kihanje

**grlo** – grebanje, sekrecija, nelagoda pri disanju i gutanju

**pluća** – nadražajan kašalj, osećaj stezanja i gušenja, „sviranje“ u grudima, nedostatak vazduha.

### Kako se zaštititi?

Ovo pitanje muči i lekare i pacijente, ali odgovor je da ne postoji specifičan način zaštite od alergije.

– Ukoliko pacijent zna koji mu alergeni škode i izazivaju tegobe, prevashodno treba da izbegava kontakt s njima. U našem okruženju inhalacioni alergeni, prvenstveno polen, razlog su najčešćih alergijskih manifestacija. Koncentracija polena u vazduhu je najveća u toku preprodneva, predveče i pri vetrovitom vremenu. Ako pacijent zna da je alergičan na polen, ne bi trebalo da izlazi u to vreme, a najbolje je da u vreme cvetanja promeni prebivalište, što je verovatno teško izvodljivo. Ali, ukoliko

zna da ima alergiju na perje, biće mu lako da ukloni perjane jastuke i posteljnu iz kuće. Osnovni način na koji se delimično može zaštititi od alergija jeste primena sistemskih antihistaminika. Oni se koriste uglavnom sezonski, u vreme izloženosti alergenu ili kada je povećana koncentracija inhalacionih alergena u spoljnoj sredini – navodi dr Taušan.

### Načini lečenja

U zavisnosti od ispoljenih simptoma, osim antihistaminika, alergija se najčešće leči delovanjem na određeni organ odnosno lokalnom terapijom.

– U slučaju izražene alergijske reakcije koja zahvata više od jednog organa, primenjuju se i sistemski kortikosteroide – radi smanjenja reaktivnosti zahvaćenih organa odnosno organizma u celini.

Ako se alergija ispoljava na koži, mogu se primeniti i kortikosteroidna mast ili krema.



Alergijske manifestacije na

## ČAROBNI GELOVI

Radi olakšavanja alergijskih tegoba u ponudi je nekoliko vrsta gela, „hva-tača alergena“. Nanosi se ispod nosa, gde je najveće strujanje vazduha prilikom udisanja. Specifičan sastav gela privlači čestice polena i prašine, čime se drastično smanjuje količina udahnutih alergena. Na taj način ublažavaju se svrab, crvenilo i curenje iz nosa i smanjuje zapaljenje sluzokože nosa i očiju.

očima i očnim kapcima uglavnom se leče kapima sa antiinflamatornim dejstvom, do povlačenja simptoma. Alergijska manifestacija u gornjim disajnim putevima (nos, grlo) uglavnom se leči primenom sistemskih antihistaminika uz lokalnu upotrebu kortikosteroidnih preparata u spreju. Alergijska manifestacija u plućima leči se primenom inhalacionih bronhodilatatora i inhalacionih kortikosteroida u obliku aerosola, ali se u zavisnosti od kliničke slike mogu primeniti i sistemski kortikosteroidi, koje obavezno prepisuje lekar – ističe naš sagovornik.

### Kada započeti terapiju?

– Ne preporučuje se započinjanje terapije bez konsultacije s lekarom opšte prakse ili alergologom. Vrlo često pacijenti imaju simptome nalik prehladi (kijavica, grebanje u grlu, kašalj) i leče se antibioticima, samoinicijativno ili po predlogu lekara, a stvarni razlog njihovih tegoba je alergija. Savetuje se primena navedenih lekova najmanje 3-4 nedelje pre očekivanog izlaganja alergenu ili povećanja koncentracije alergena ako se radi o polenu. Postoji tačan kalendar cvetanja biljaka u našoj zemlji. Posle ispoljavanja tegoba u gornjim ili donjim respiratornim putevima, u lečenje se uvodi i dodatna, prethod-

no navedena terapija, čiji je cilj da umanjí ili eliminiše tegobe – navodi dr Taušan.

### Da li se može izlečiti?

Na žalost, ne postoje potpuni podaci o izlečenju. Postoji mogućnost sprovođenja dugotrajne desenzibilizacije na određene, pojedinačne, alergene radi smanjenja osetljivosti organa ili organizma na alergen.

– U poslednje vreme pojavljuje se sve veći broj lekova označenih kao imunoterapija. Naime, pacijentima se daju lekovi u vidu kapi ili kapsula sa postepeno povećavajućim dozama alergena, čime se, prema podacima u dostupnoj literaturi, postižu dobri rezultati. Ovakav način lečenja u Srbiji još uvek je u fazi ispitivanja – kaže naš sagovornik.

### Kako je prepoznati?

– Ukoliko vam se tegobe u vidu crvenila očnih kapaka, suženja očiju, curenja iz nosa, kijanja, kašlja, osećaja gušenja ili simptomi nalik prehladi ponavljaju ili se ispoljavaju periodično, a možete ih povezati sa određenim periodom, najverovatnije se radi o alergiji. Najbolje je da odete na pregled kod lekara opšte prakse, koji će vas, ako bude pozrebno, uputiti alergologu na dalje ispitivanje – savetuje dr Taušan. ✓

