

## Pylący problem

Wiosną i latem 1/4 Polaków najchętniej siedziałaby w domu lub przeprowadziła się nad morze. To uczuleni na pyłki roślin. Jest ich coraz więcej, głównie w miastach. Czy można wygrać z alergią?

Autor: Hanna Mądra

Zaczyna się już od połowy lutego. Wtedy rozpoczynają pylenie leszczyna i olcha. I tak do maja, po kolei sypią się pyłki: wierzby, topoli, brzozy i dębu. Najmocniej alergizują: brzoza, leszczyna i olcha. Od połowy maja do końca czerwca problemy sprawiają: orzech, jodła, buk i sosna. Od początku czerwca do połowy lipca pyłają trawy i zboża. To bardzo trudny okres dla alergików, gdyż małe pyłki traw wiatr unosi na duże odległości. Ich stężenie w powietrzu jest ogromne. Aż 60 proc. ludzi uczulonych na pyłki cierpi właśnie z powodu traw. Od połowy lipca do końca września przychodzi pora na chwasty. Najsilniej uczulają bylice. Pyłają aż około dziewięciu tygodni. Średnica pyłków jest mała, dlatego łatwo przemieszczają się z wiatrem i są wyjątkowo uciążliwe. Mocno alergizuje też babka i pokrzywa. Objawy alergii opisywane były już na staroegipskich papirusach. Wspominał o nich również Hipokrates. Ale nigdy nie było tak źle, jak teraz. Choć znacznie więcej alergenów występuje na terenach wiejskich, alergicy są głównie w miastach.

## Pomyłka odporności

Uczeni zachodzą w głowę, dlaczego nagle układ immunologiczny uznaje za wroga coś, co powinno być dla niego obojętne, np. pyłki, i zwalcza je jak bakterie czy wirusy. Jeśli choć raz tak się zachowa, reakcja zostaje zakodowana i utrwalona. Substancja, na którą nasz układ immunologiczny tak gwałtownie zareagował staje się alergenem. Część naukowców uważa, że to wynik tzw. zachodniego trybu życia (w zanieczyszczonym smogiem i odpadami przemysłowymi środowisku, w zamkniętych, klimatyzowanych pomieszczeniach) oraz zjadania wysoko przetworzonej żywności pełnej konserwantów. Inna hipoteza mówi o zbyt higienicznym trybie życia i nadmiernym stosowaniu środków chemicznych. Istnieje nawet teoria, że immunoglobulina IgE, której poziom podnosi się w alergii, kiedyś specjalizowała się w zwalczaniu zakażeń pasożytami. Wobec niewielkiej dziś ilości robaczy, czy innych chorób pasożytniczych, przekwalifikowała się i przystosowała do walki z niewinnymi pyłkami czy roztocami.

## Na tropie alergii

Dość łatwo rozpoznać, że powodem problemów zdrowotnych mogą być pyłki. Prawdopodobieństwo jest spore, jeśli katar, kichanie, duszności i zapalenie spojówek oraz kaszel pojawiają się co roku w tym samym okresie. Warto więc wybrać się do alergologa. Aby zrobić to bezpłatnie w ramach NFZ, potrzebne jest skierowanie. Zwykle wykonuje się dwa rodzaje testów: skórne lub z krwi.

- Testy skórne polegają na nakłuciu skóry igłą i wprowadzeniu w to miejsce kropli alergenu. Pojawienie się po kilku minutach zaczerwienienia w miejscu wprowadzenia alergenu świadczy o uczuleniu. Uwaga: testów lepiej nie wykonywać w

okresie pylenia!

- Rzadziej stosowane testy

z krwi polegają na badaniu poziomu IgE – immunoglobuliny typu E. Podwyższony poziom tzw. IgE ogólnego zwykle świadczy o uczuleniu. Badanie IgE specyficzne wskaże, na co mamy alergię. To badanie można wykonywać w okresie pylenia, ponieważ wtedy stężenie IgE we krwi wzrasta. Jego wynik zinterpretuje lekarz. Zdarza się bowiem, że czasem podwyższenie poziomu IgE jest spowodowane innymi chorobami, np. infekcją pasożytniczą.

### Odczulanie

Polega na podawaniu małych (ale stale zwiększanych) dawek alergenów aż do takiej, która spowoduje tolerancję. Lekarze najbardziej polecają immunoterapię w zastrzykach. Początkowo zastrzyki trzeba przyjmować co 4–6 tygodni, później rzadziej. Odczulanie należy rozpocząć przed okresem pylenia roślin, które powodują u nas alergię. Kuracja wycisza uczulenie tylko na jedną roślinę. Kiedy ktoś ma alergię, np. na leszczynę i na bylicę, na każdy z alergenów musi się odczułać osobno. Warto czasami rozważyć, czy lepiej w okresie pylenia przyjmować leki antyhistaminowe czy poddać się odczulaniu. Na przykład w przypadku uczulenia na pyłek dębu, cierpimy przez dwa tygodnie, bo tyle trwa jego pylenie. Kuracja odczulająca zaś zajmuje wiele miesięcy. Zwolennicy naturalnych metod leczenia podpowiadają, by alergicy przede wszystkim zmienili dietę. Zwłaszcza w czasie pylenia. Powinna być jarska, bez cukru, wyrobów z białej mąki pszennej, żółtych serów, czekolady i używek, z jednodniowymi postami, podczas których pijemy tylko świeże soki warzywne, napary z ziół, zieloną herbatę i wodę. W inne dni, przed posiłkiem dobrze jest wypić świeży sok warzywny z marchwi, selera, jabłka i buraka z dodatkiem ziela pokrzywy, mniszka lekarskiego i babki.