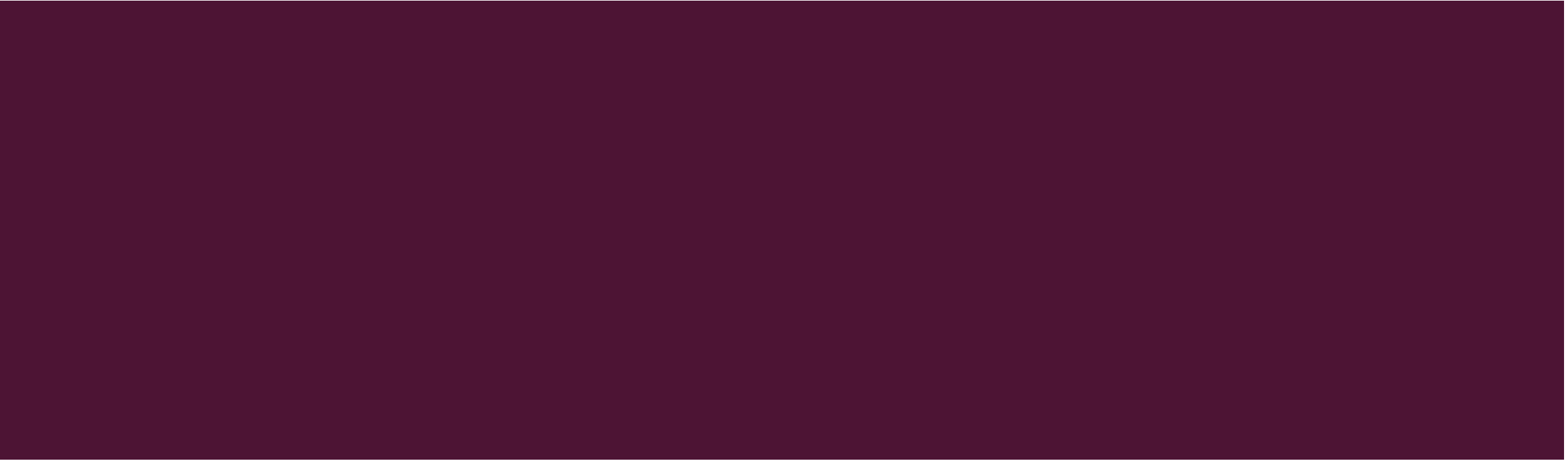

ALERGIA PRZYPADŁOŚĆ XXI WIEKU?



CO TO JEST ALERGIA

Co to jest alergia?

Alergia (popularnie stosowane synonimy **uczulenie**, **nadwrażliwość**) – patologiczna, jakościowo zmieniona odpowiedź układu odpornościowego na alergen. Te reakcje są nabyte, przewidywalne i nagłe. Alergia jest jedną z czterech form nadwrażliwości i nazywana jest typem I nadwrażliwości.



Alergie należą do jednych z najbardziej rozpowszechnionych problemów zdrowotnych XXI wieku.

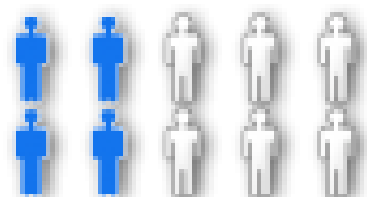
Zakłada się, że 25-30% populacji ludzkiej posiada znamiona chorób alergicznych, liczba ta zwiększa się dwukrotnie średnio, co około 10 lat.

Orientacyjnie szacuje się, że w 2020 roku w krajach wysoko rozwiniętych udział procentowy osób cierpiących z powodu schorzeń alergicznych wzrośnie do ponad 50% relatywnie wobec stanu obecnego.

Takie uwarunkowania nie tylko będą w znacznym stopniu wpływać na jakość naszego życia, a ponadto negatywnie rzutować na stan ekonomiczno-społeczny całej populacji.

ALERGIA – EPIDEMIA XXI WIEKU

ILE OSÓB
CIERPI NA
ALERGIĘ?



40% ↑

ODSETEK ALERGIKÓW W POLSCE

W EUROPIE NA ALERGIĘ CIERPI:

CO **CZWARTA**
OSOBA DOROSŁA

CO **TRZECIE**
DZIECKO

SZACUJE SIĘ, ŻE W 2020 ROKU **50%** POPULACJI W KRAJACH WYSOKO ROZWIINIĘTYCH **BĘDZIE MIAŁO ALERGIĘ**.

KIM JEST ALERGIK?



30%

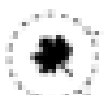
WIĘCEJ MIESZKA W MIEŚCIE

67%

KOBIECY

39%

OSOBY W WIEKU 15-29 LAT



RODZAJE ALERGENÓW



➤ POKARMOWE (NP. MLEKO, JAJKO, MIĘSO)



➤ WZIEWNE (NP. SIERŚC, PYŁEK, GĄSZCZYK)



➤ INFEKCYJNE (NP. LICE, JAD OWADÓW)

➤ KONTAKTOWE (NP. NIKEL, BARWNIKI)



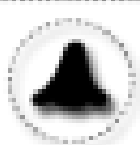
ALERGICZNY NIEŻYT NOSA

➤ **25%** SPOŁECZEŃSTWA

➤ **70%** WIĘCEJ PRZYPADKÓW NA TERENIE MIAST

➤ SZCZYT ZACHOROWAŃ - **MAJ**

CAŁOROCZNY NIEŻYT NOSA **8-KROTNI**E ZWIĘKSZA RYZYKO ASTMY



Na przewlekłe choroby dróg oddechowych cierpi **ponad miliard osób** na świecie.

Ponad 130 milionów Europejczyków skarży się na **alergie górnych dróg oddechowych**.

Na **astmę** choruje ponad **30 milionów mieszkańców Europy**.

W krajach wysoko rozwiniętych **alergia** dotyka nawet **20-30% społeczeństwa**.

U dzieci mieszkających w miastach **alergia** występuje 4 razy częściej, niż u dzieci pochodzących ze wsi.

U chorych z jedną alergią występuje dużo większe **ryzyko rozwoju dalszych alergii**.

Do 2025 r. ponad połowa Europejczyków będzie cierpiała na **min. 1 typ alergii**.



Pyłki
roślinne



Łupież
zwierzęcy



Jedzenie



Leki



Pleśń



Karaluchy



Ukąszenia



Zapachy



Lateks



W Polsce w 2010 roku, blisko **30%** polskich gospodarstw domowych zmagają się z chorobami na tle alergicznym.

Przede wszystkim dotyczą one **kobiet**, które stanowią **67%** wszystkich alergików.

Natomiast ludzie młodzi w przedziale **od 15 do 29 roku życia stanowią 38%**.

Według przeprowadzonych badań, aż **75%** osób cierpiących na alergię to **mieszkańcy miast**,

natomiast w Warszawie prawie co trzecie dziecko boryka się z jej objawami.

W zasadzie czym jest alergia?

Alergia z języka greckiego bezpośrednio oznacza **odmienną reakcję**.

Alergia to nabyta i swoista niewłaściwa odpowiedź układu immunologicznego na czynnik zewnętrzny, zwany alergenem, który może uczulać, jak również sam w sobie może być nie szkodliwy u większości osób.

Alergeny z reguły są to białka pochodzenia roślinnego lub zwierzęcego oraz małe związki chemiczne np. niektóre antybiotyki, które dopiero stają się alergenami w rezultacie połączenia ich z białkami występującymi w organizmie.



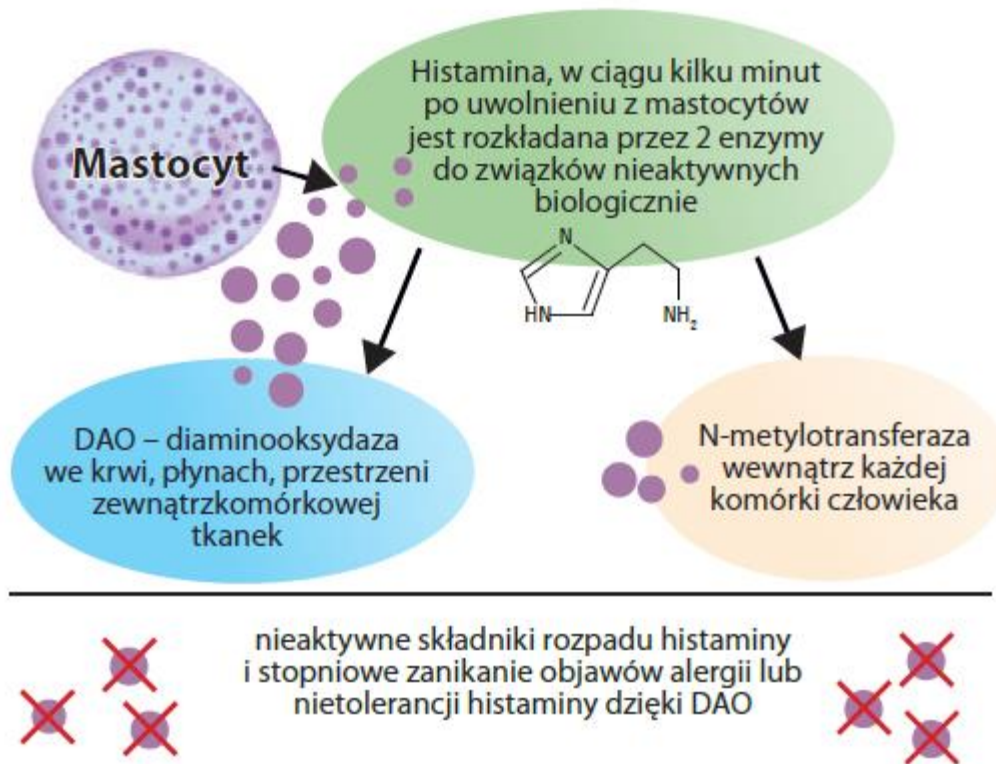
Alergeny posiadają właściwości enzymatyczne, które mogą powodować uszkodzenie tkanek do których przylegają. Takim przykładem mogą być roztocza wydzielające enzymy rozkładające komórki naskórka w następstwie powodując reakcje uczuleniową.

W przypadku substancji chemicznych następuje zmiana struktur białek obecnych w organizmie wskutek czego nasz układ odpornościowy rozpoznaje nasze własne substancje jako obce.

Niewystarczająca bariera tkankowa, która oddziela nasz organizm od środowiska zewnętrznego, może również przyczyniać się do reakcji uczuleniowych. Taką barierą jest np. skóra, śluzówki, nabłonek płuc oraz nabłonek jelit.

W sytuacji defektu bądź osłabienia którejkolwiek zapory, alergen będą przenikać do wnętrza organizmu wywołując odpowiedź immunologiczną wskutek czego powstanie objaw alergiczny.

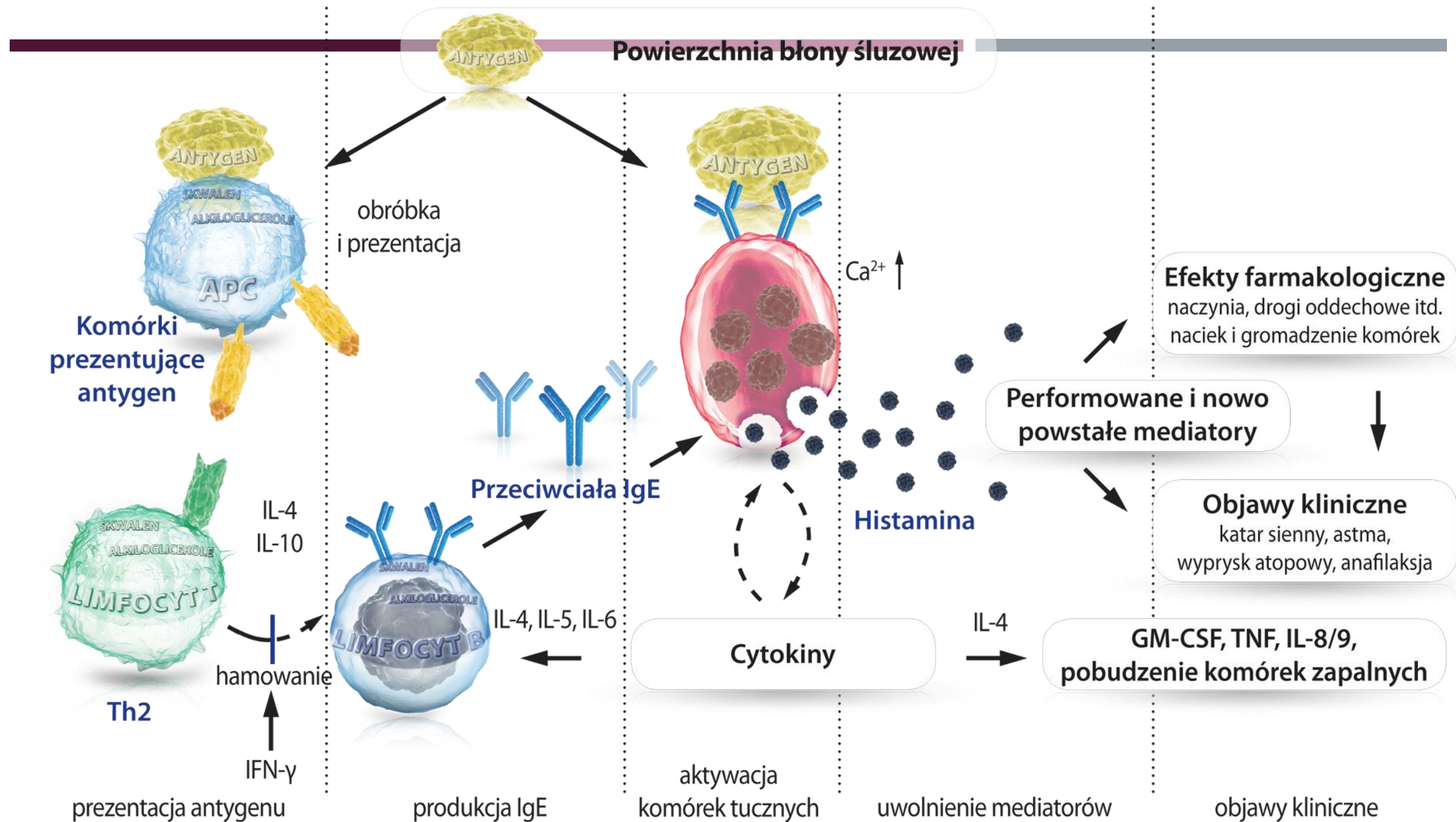
Nasz układ odpornościowy może zareagować tylko na jeden alergen lub kilka jednocześnie bez względu na to w jaki sposób dostaną się do naszego organizmu.



Przy pierwszym kontakcie z alergenem, układ odpornościowy wytwarza swoiste przeciwciała, ale nie obserwuje się silnej reakcji alergicznej.

Dopiero ponowny kontakt z danym alergenem daje ostre symptomy.

Dla osób uczulonych na jad owadów błonkoskrzydłych (osa, pszczoła) użądlenie jest wyjątkowo groźne.



Ze względu na drogę, którą alergeny dostają się do organizmu dzielimy alergię na:

- ❖ pokarmowe,
- ❖ wziewne,
- ❖ kontaktowe.

Alergeny które wnikają do naszego organizmu wraz z pokarmem mogą być przyczyną alergii pokarmowych, która może uaktywnić się na skutek spożycia orzechów, kurzych jaj, ryb oraz krowiego mleka.

Alergia ta najczęściej występuje u dzieci jak również może pojawić się u osoby 40-letniej.

Popularną przyczyną uczulenia jest białko mleka krowiego np.: laktobetaglobulinę. Ten rodzaj alergii dotyka blisko od 220 do 250 mln ludzi na całym świecie.

Alergeny kontaktowe

konserwanty



substancje
zapachowe



metale



lateks



barwniki



Alergeny wziewne



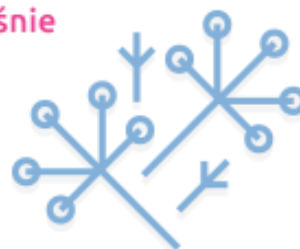
pyłki



roztocza



pleśń



sierść



dym papierosowy



Alergeny pokarmowe



mleko



sery



jajka



miód

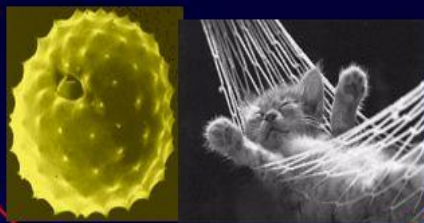


ryby

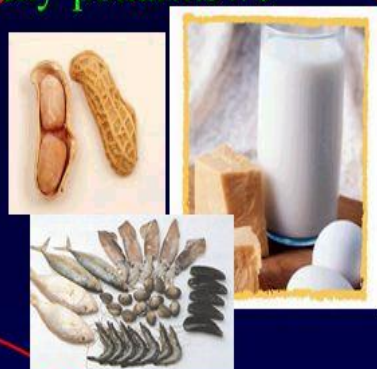


orzechy

Alergeny wziewne



Alergeny pokarmowe



Leki



Jady owadów błonkoskrzydłych



Alergeny kontaktowe



Owady (*Insecta*)

rząd: błonkoskrzydłe (*Hymenoptera*)



rodzina: pszczołowate (*Apidae*)



rodzaj: pszczoły (*Apis*)

trzmiele (*Bombus*)



osowate (*Vespidae*)



osy (*Vespula*)

szerszenie (*Vespa*)

klecanki (*Polistes*)

osy „krótkogłowe”

(*Dolichovespule*)

NIE JEST AGRESYWNA
ZAPYŁA KWIATY
PRODUKUJE MIÓD



PSZCZOŁA



NIE ZABIJAJMY
PSZCZÓŁ,
TO NASI
PRZYJACIELE!

To jest PSZCZÓŁKA

Mięciutka

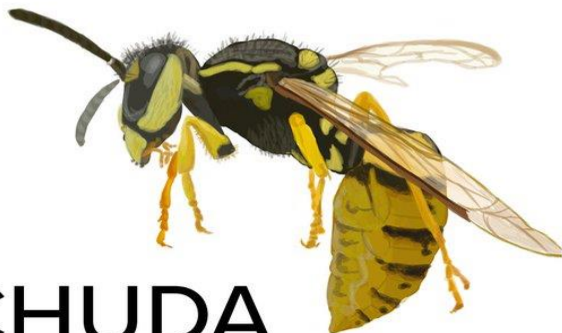
Słodka



Dobra

Puchata

OSA



CHUDA
WREDNA
DZIKA
MNIEJ PRZYJAZNA



SZERSZEŃ



OSA NA STERYDACH
ŻĄDLI BEZ POWODU
POTWÓR
GDY ZOBACZYSZ,
UCIEKAJ

To jest OSA

Chuda
Wredna w chmij
Nie dobra dla niczego
Jest jak pszczoła na metafecie



To jest SZERSZEŃ

Osa na sterydach
Jest najgorszym z możliwych
złodupców i dźga bez powodu
Trzymaj się o niego z daleka





Osa pospolita

Długość - 10-14 mm

Buduje gniazda w ziemi zajmując nory drobnych ssaków.

Ukąszenie bolesne, ale nie stanowi zagrożenia. Wyjątkiem są osoby uczulone.

Gatunek uznawany za pożyteczny - żywi się larwami much.

Wabią ją słodkie ciastka, owoce i napoje.



Osa dachowa

Długość - 11-16 mm

Buduje gniazda w siedzlach ludzkich lub w dziuplach.

Ukąszenie bolesne, ale nie stanowi zagrożenia. Wyjątkiem są osoby uczulone.

Agresywna w pobliżu swojego gniazda.

Wabią ją słodkie ciastka, owoce i napoje.



Pszczoła miodna

Długość - ok. 15 mm

Bardzo pożyteczny owad zapylający.

Nie atakuje niesprowokowana.

Gubi żądło podczas ukućia. Użądlenie powoduje obrzék utrzymujący się kilka dni. Może wywołać wstrząs u osób uczulonych.

Trutnie, większe od robotnic, pozbawione są żądła.



Trzmieł

Długość - ok. 30 mm

Bliski kuzyn pszczoły, łatwo odróżnialny dzięki krępej budowie i owłosieniu.

Zamieszkuje podziemne nory.

Znacznie mniej agresywny od pozostałych owadów.

Jego jad jest mniej toksyczny niż pszczoły. przy ukućiu nie traci żądła. Użądlenie jest jednak bolesne i niebezpieczne dla alergików.



JAK JE ODRÓŻNIĆ?

PSZCZOŁA MIODNA

Apis mellifera

Długość ciała to 1,3–1,5 cm (królowa około 2 cm). Duże haczyki na żądle nie pozwalają owadowi wyciągnąć go z ciała człowieka – odlatując, pszczoła rozrywa swój odwłok i ginie. W woreczku jadowym znajduje się około 0,3 mg jadu, jednak podczas ułucia owad wypuszcza do 0,012 mg. Życie zdrowego człowieka może być zagrożone przy około 500 użądleniach. Pamiętajmy jednak, że pszczoły nie atakują bez powodu.



SZERSZEŃ EUROPEJSKI

Vespa crabro

Długość ciała dochodzi do około 3,5 cm. Długie żądło głębiej penetruje (stąd bolesniejsze skutki użądlenia). Brak haczyków sprawia, że owad nie ginie po ataku i może ponownie użądlić. Szerszeń posiada około 0,26 mg jadu w woreczku jadowym (dawka śmiertelna wynosi od 10 mg na kg masy ciała człowieka). Szerszenie nie są agresywne, niedrażnione nie atakują ludzi. Zwykle ich unikają.



TRZMIEL LEŚNY

Bombus pratorum

Długość ciała od 1,1 cm u robotnic do 1,7 cm u królowych. Długie, ostre żądło nie posiada ząbków na szczecinie – owad może wyciągnąć je z rany, nie uszkadzając odwłoka. Jad trzmiecia jest mniej toksyczny od jadu pszczoły. Podczas żądlenia wypuszcza go 0,01–0,03 mg. Trzmiele są owadami łagodnymi, atakują tylko w obronie.



OSA POSPOLITA

Vespula vulgaris

Długość ciała od 1 cm u robotnic do 1,8 cm u królowych. Żądło bez haczyków – owad może użądlić kilkakrotnie, wstrzykując jednorazowo do 0,017 mg jadu. Osy, podobnie jak pszczoły, nie atakują bez powodu. Bywają „ciekawskie” i lubią podlatywać do ludzi.



Uwaga: w wypadku osób chorych lub uczulonych na jad owadów śmiertelne dawki jadu mogą być znacznie mniejsze.

opracowanie: Lasy Państwowe
projekt graficzny: Polska Grupa Infograficzna

ZAPAMIĘTAĆ RAZ NA ZAWSZE !!!



SZERSZEŃ



OSA



PSZCZOŁA



TRZMIEL



BAK



MUCHÓWKA

ZAPAMIĘTAĆ RAZ NA ZAWSZE !!!

ZNALEZIONO NA JEJA.PL



PSZCZOŁA



OSA



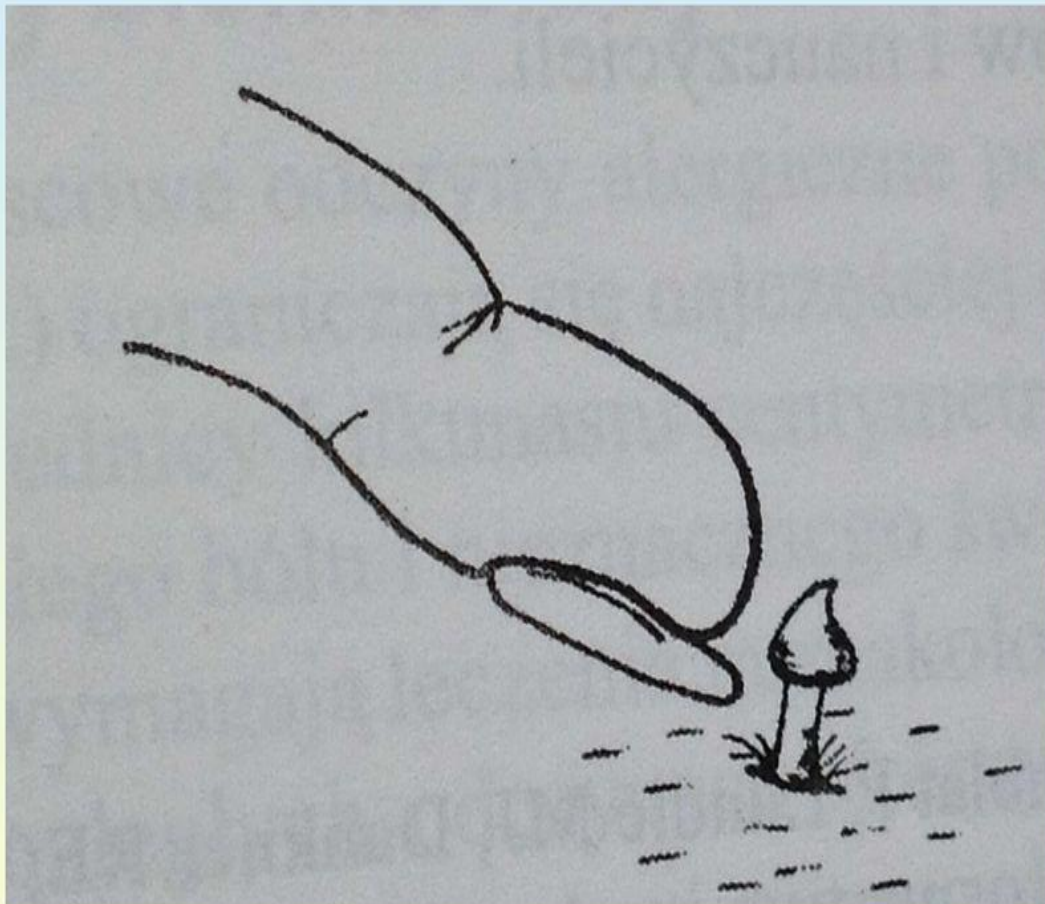
TRZMIEL



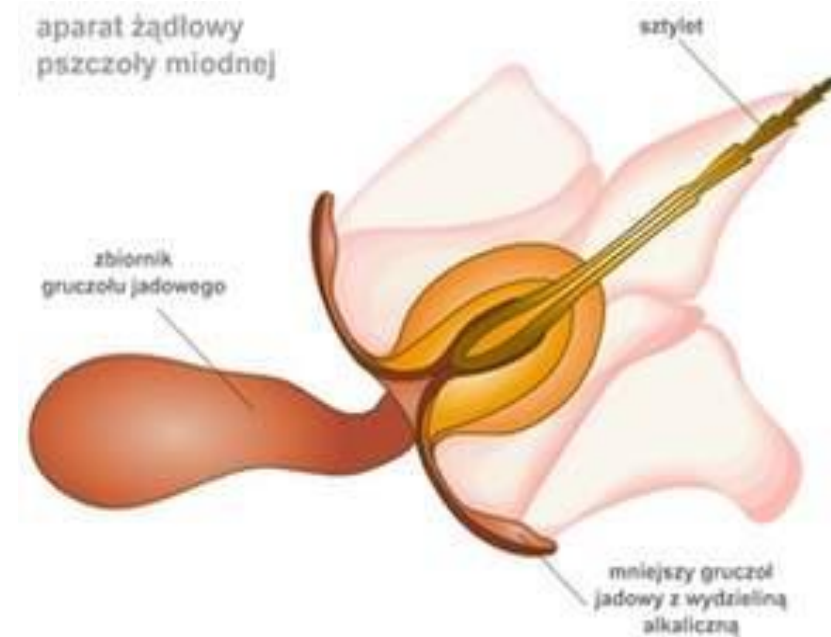
SZERSZEŃ

Technika usuwania żądła

Rys. „Alergia na jad owadów błonkoskrzydłych” red. M. Nitter-Marszalska



aparat żądłowy
pszczoly miodnej





0-60 sec



0-120 min



48-120 hrs



NIE

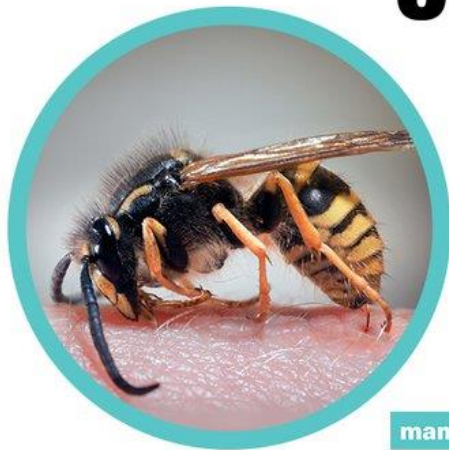


TAK





ROZPOZNANIE UKĄSZEŃ OSA



mama:Du.pl



ROZPOZNANIE UKĄSZEŃ KOMAR



mama:Du.pl



ROZPOZNANIE UKĄSZEŃ KLESZCZ

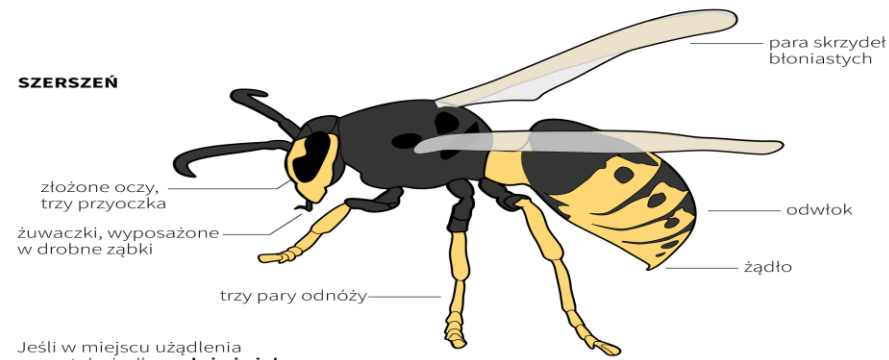


mama:Du.pl



Żądla, kłują i gryzą

Zwykle użądlenie jest niegroźne i powoduje jedynie zaczerwienienie, ból lub pieczenie. W skrajnych przypadkach użądlenia mogą doprowadzić jednak do wstrząsu anafilaktycznego.



Jeśli w miejscu użądlenia pozostało żądło, **należy je jak najszybciej usunąć, uważając, by nie ucisnąć zbiorniczka z jadem**, który jest na szczycie żądła. Żądła jedynie samice.

W przypadku użądlenia:
Postępowanie jak w przypadku użądlenia przez osę lub pszczołę.

	PSZCZOŁA Ilość wprowadzonego jadu w czasie użądlenia to około 0,012 mg. Najczęściej występuje miejscowa opuchlizna i ból.	W przypadku użądlenia należy bezwzględnie usunąć żądło, podważając je płaskim przedmiotem lub paznokciem. Nie wolno uciskać zbiorniczka jadowego (np. pęsetą). Należy przemyć miejsce ukąszenia dużą ilością wody i mydłem oraz przyłożyć zimny okład.
	OSA Długie i gładkie żądło pozwala na wielokrotne ataki. Najczęściej występuje tylko ból i pieczenie oraz opuchlizna obejmująca znaczną powierzchnię wokół użądlnego miejsca.	
	MESZKA Groźne są tylko samice (po południu i wieczorem). Wydzielają silnie toksyczną ślinę. Ukąszenia mogą powodować obrzęki, zaczerwienienia i wysoką gorączkę.	W przypadku ugryzienia lub uktucia Miejsca po uktuciu należy smarować papką mentolową. Można też stosować kompresy z wody zmieszanej z amoniakiem lub z sodą. Swędzenie łagodzi np. żel przeciwhistaminowy. Wskazane jest też zażycie wapna, które ma właściwości odczulające.
	KOMAR Uktucia nie są niebezpieczne dla zdrowia, choć coraz częściej notuje się silniejsze reakcje alergiczne.	
	KLESZCZ Z 800 gatunków występujących na świecie zagraża nam 8. Największa ich aktywność przypada na V-VI oraz IX-X. Kleszcze przenosi choroby zakaźne, może też wywołać kleszczowe zapalenie mózgu i boreliozę.	W przypadku ugryzienia Należy usunąć intruza. Nie wolno go wykręcać i smarować tłuszczem. Należy złapać go pęsetą w okolicy głowy i wyciągnąć w całości lub zgłosić się do najbliższej przychodni.

Źródło: lekmedia.pl, mp.pl, gis.gov.pl

PIERWSZA POMOC W PRZYPADKU UŻĄDLENIA!

Niepokojące objawy:

- omdlenie
- błądność skóry
- spadek ciśnienia krwi
- zawroty głowy
- nudności oraz wymioty
- obrzęk języka lub twarzy
- przyspieszone czynności serca
- wysypka na części lub na całym ciele
- uczucie ściskania klatki piersiowej

Pierwsza pomoc:

Kiedy osoba uczulona **nie ma leków, powinna otrzymać wapno musujące do wypicia**. Do miejsca użądlenia przyłożyć zimny okład z lodu oraz jak najszybciej wezwać pogotowie ratunkowe.

Gdy poszkodowana osoba **nie jest uczulona**, należy:

- miejsce użądlenia dokładnie umyć wodą z mydłem
- ostrożnie wyciągnąć żądło
- przyłożyć zimny okład (zmniejszy obrzęk i spowolni rozprzestrzenianie się jadu)
- obserwuj poszkodowanego min. godzinę, jeśli zacznie wymiotować utóż go na boku i **wezwiij pomoc**.

Dowiedz się więcej na www.gis.gov.pl

**BEZPIECZNE
WAKACJE**

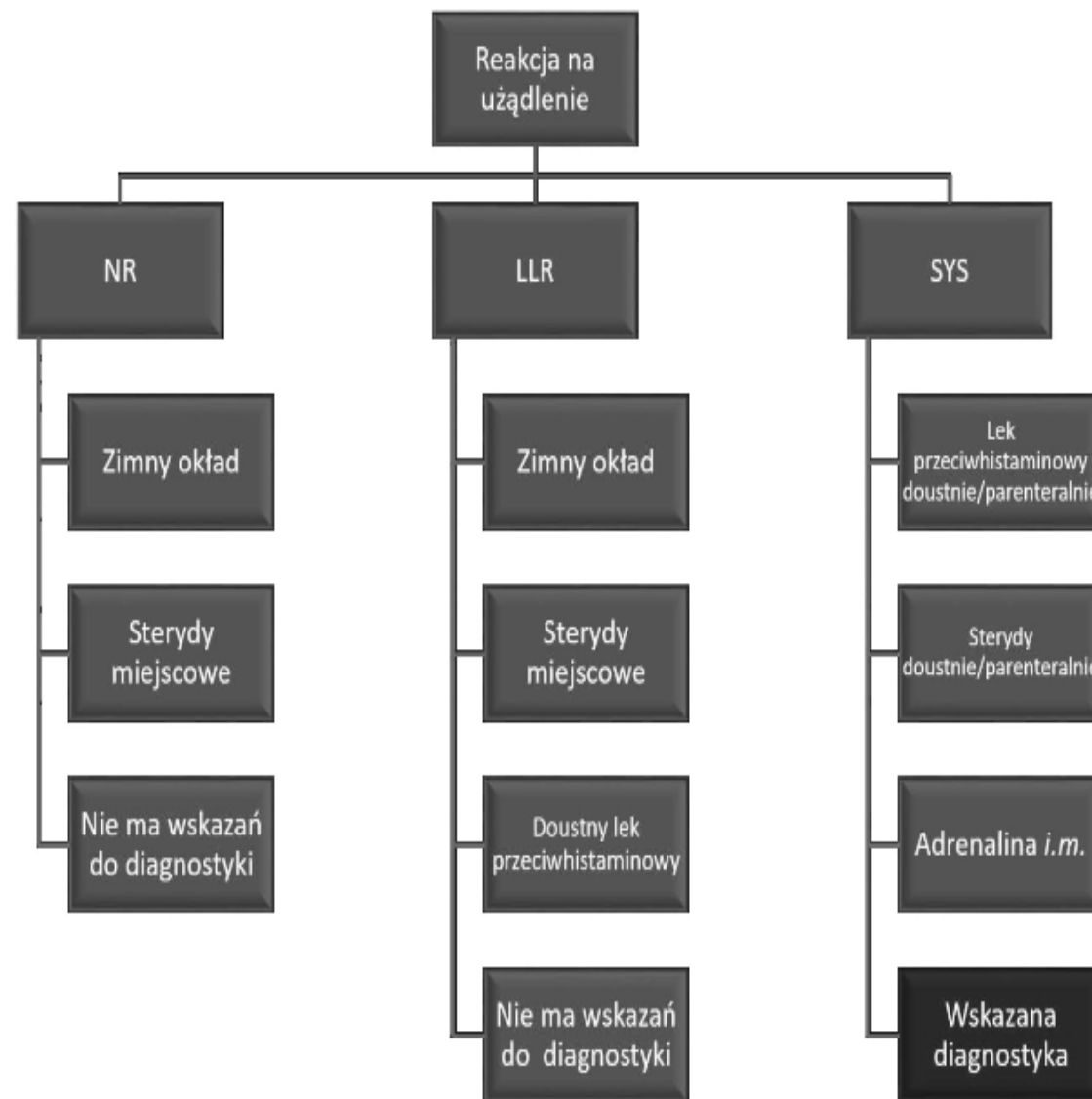


Objawy kliniczne po użądleniu przez pszczołę lub innego owada z rzędu błonkoskrzydłych (Hymenoptera)



Schemat postępowania po użądleniu przez pszczołę

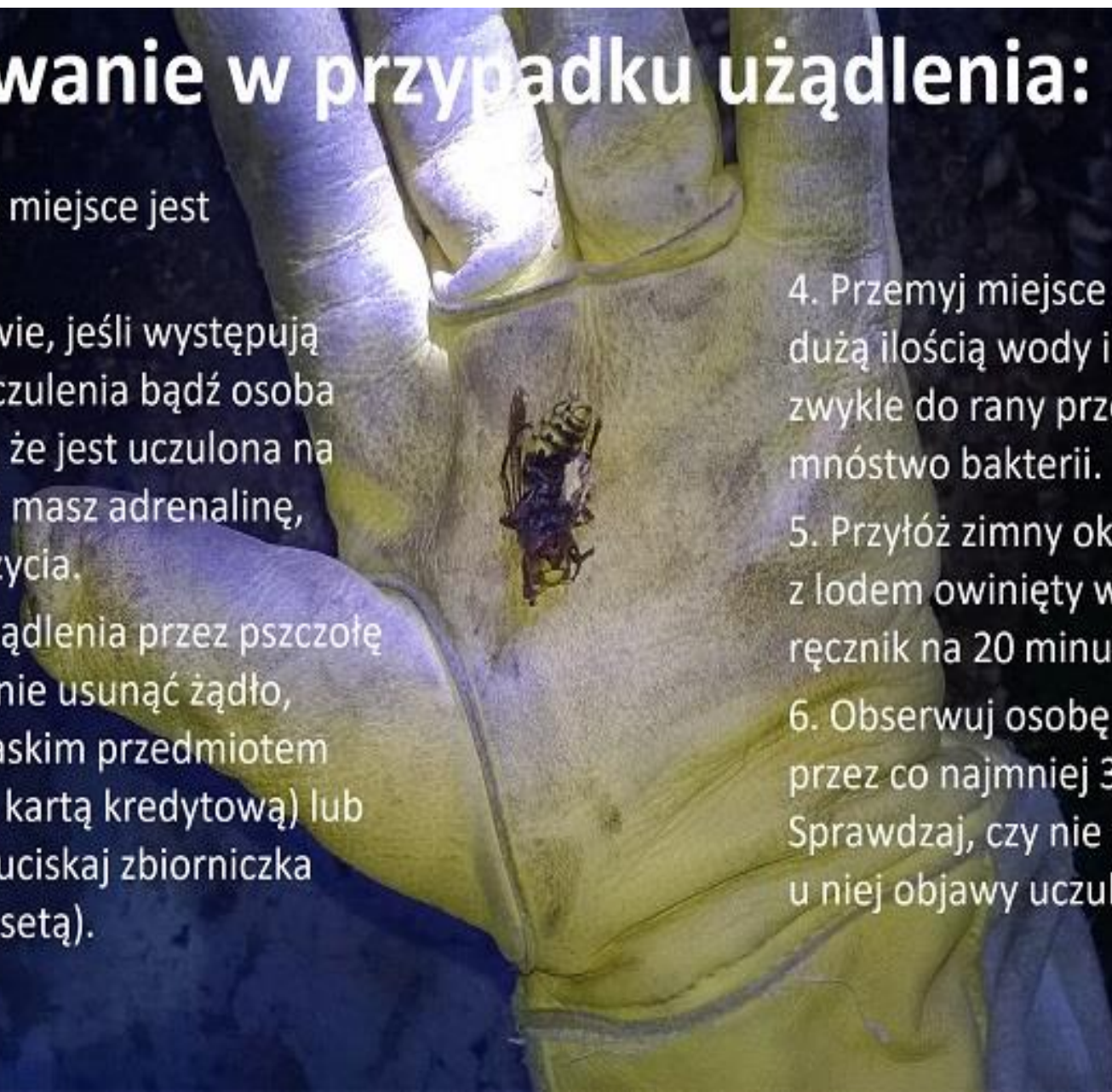
8





Postępowanie w przypadku użądlenia:

1. Upewnij się, czy miejsce jest bezpieczne.
2. Wezwij pogotowie, jeśli występują objawy silnego uczulenia bądź osoba ukąszona podaje, że jest uczulona na jad owadów. Jeśli masz adrenalinę, przygotuj ją do użycia.
3. W przypadku użądlenia przez pszczołę należy bezzwłocznie usunąć żądło, podważając je płaskim przedmiotem (kartonikiem, np. kartą kredytową) lub paznokciem. Nie uciskaj zbiorniczka jadowego (np. pęsetą).
4. Przemyj miejsce ukąszenia dużą ilością wody i mydłem, zwykle do rany przedostaje mnóstwo bakterii.
5. Przyłóż zimny okład/worek z lodem owinięty w suchy ręcznik na 20 minut
6. Obserwuj osobę pokąsaną przez co najmniej 30 minut. Sprawdzaj, czy nie występują u niej objawy uczulenia.



Co jedzą pszczoły?

Praktycznie wszystkie pszczoły są wegetariankami (o tych nielicznych mięsożernych przeczytasz na str. 62). Do życia potrzebują pyłku i nektaru, w które zapatrują się, odwiedzając kwiaty.

Larwa zjada pyłek.

Pyłek kwiatowy to dla nich źródło białka, a nektar dostarcza im cukru. Białko potrzebne jest głównie jako budulec dla rosnącego organizmu, a cukier jest źródłem energii niezbędnej do wykonywania pracy. Dlatego głównym pożywieniem rozwijających się larw jest pyłek.



Dorośła pszczoła odpywia się nektarem.

Z kolei dorosłe pszczoły, które cały czas wykonują wyczerpujące loty po pokarm, zjadają przede wszystkim nektar dający im energię. Dorosłe samice również dołączają do swego menu pyłek, gdyż ten potrzebny im jest jako budulec do produkcji jaj.

Z KTÓRYCH KWIATÓW PSZCZOŁY ZBIERAJĄ PYLEK I NEKTAR?

Otóż są pszczoły, które mogą zbierać pyłek z wielu gatunków kwiatów, jak pszczoła miodna, ale są też gatunki bardziej wyspecjalizowane, żerujące na kwiatach tylko wybranej, spokrewnionej ze sobą grupy roślin. Zdarza się również, że jakaś pszczoła pożywia się wyłącznie na jednym gatunku rośliny – ale taka specjalizacja jest wśród pszczoł bardzo rzadka.

Te owady, które odwiedzają wszystkie kwiaty, specjaliści nazywają polielektycznymi. Druga grupa to owady oligolektyczne, a te najbardziej wyspecjalizowane nazywane są monolektycznymi.



Łopiarz wierzosowy zbiera pokarm jedynie z wierzby.



Wieżalka płaskogłowa wybiera tylko pawie.



Stelówka spójnicy dzwonekowej są dzwonek. Ich kwiaty dostarczają tej pszczole pyłku i nektaru, ale mogą też posłużyć jako schronienie w złej pogodzie.

Alergia na jad owadów

OBJAWY				
STOPIEŃ	SKÓRA	UKŁAD POKARMOWY	UKŁAD ODDECHOWY	UKŁAD SERCOWO- -NACZYNIOUY
I	Świąd Zaczerwienienie Pokrzywka Obrzęk naczynioruchowy	-	-	-
II	Świąd Zaczerwienienie Pokrzywka Obrzęk naczynioruchowy	Nudności Ból brzucha	Wyciek z nosa Chrypka Duszność	Tachykardia (wzrost ≥ 20/min) Hipotensja (spadek ≥ 20 mmHg) Arytmia
III	Świąd Zaczerwienienie Pokrzywka Obrzęk naczynioruchowy	Wymioty Biegunka	Obrzęk krtani Skurcz oskrzeli Sinica	Wstrząs
IV	Świąd Zaczerwienienie Pokrzywka Obrzęk naczynioruchowy	Wymioty Biegunka	Zatrzymanie oddechu	Zatrzymanie krążenia

DOMOWY SPOSÓB NA ODSTRASZENIE



PSZCZÓŁ



i

OS

Przekrój cytrynę na pół, a następnie
w połówkę cytryny wbij goździki.
Ten zapach odstrasza osy
oraz pszczoły. Stosowany jest
w wielu kawiarniach na całym świecie.



Jeśli przestaje działać wystarczy ponaciskać
trochę cytrynę by wydała nowych soków.
Możesz namoczyć w niej również
palce, wtedy odstrasza
zapach będzie również na tobie.

Aromaty, które
odstraszają pszczoły
i osy



Eukaliptus



Mięta



Piołun

Alergeny które wnikają do naszego organizmu wraz z **pokarmem** mogą być przyczyną alergii pokarmowych, która może uaktywnić się na skutek spożycia orzechów, kurzych jaj, ryb oraz krowiego mleka. Alergia ta najczęściej występuje u dzieci jak również może pojawić się u osoby 40-letniej.

Popularną przyczyną uczulenia jest białko mleka krowiego np.: laktobetaglobulinę.

Ten rodzaj alergii dotyka blisko od 220 do 250 mln ludzi na całym świecie



napadowe kichanie



intensywne swędzenie



powracające łzawienie



wysypki i zmiany skórne



długotrwały katar



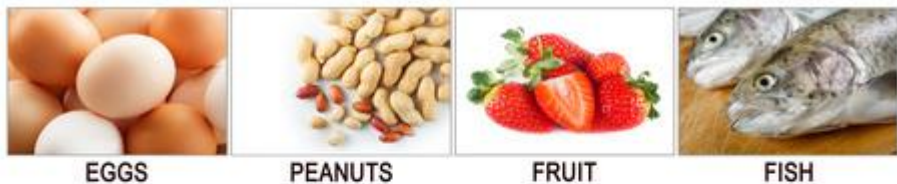
suchy kaszel



obrzęki, opuchlizna



uczucie duszności



EGGS

PEANUTS

FRUIT

FISH

ALLERGY



TREE NUTS

SOY

DAIRY

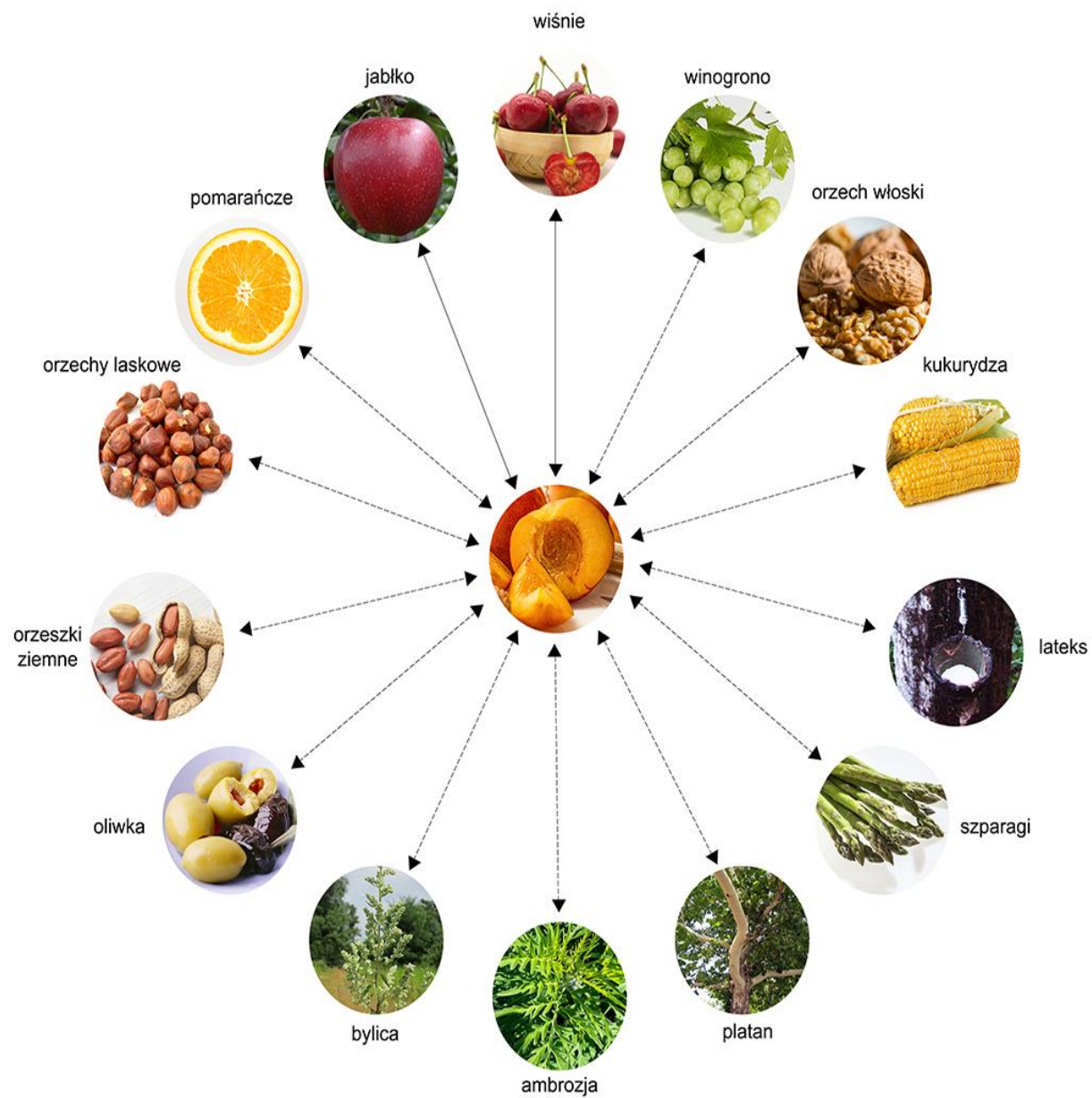
WHEAT

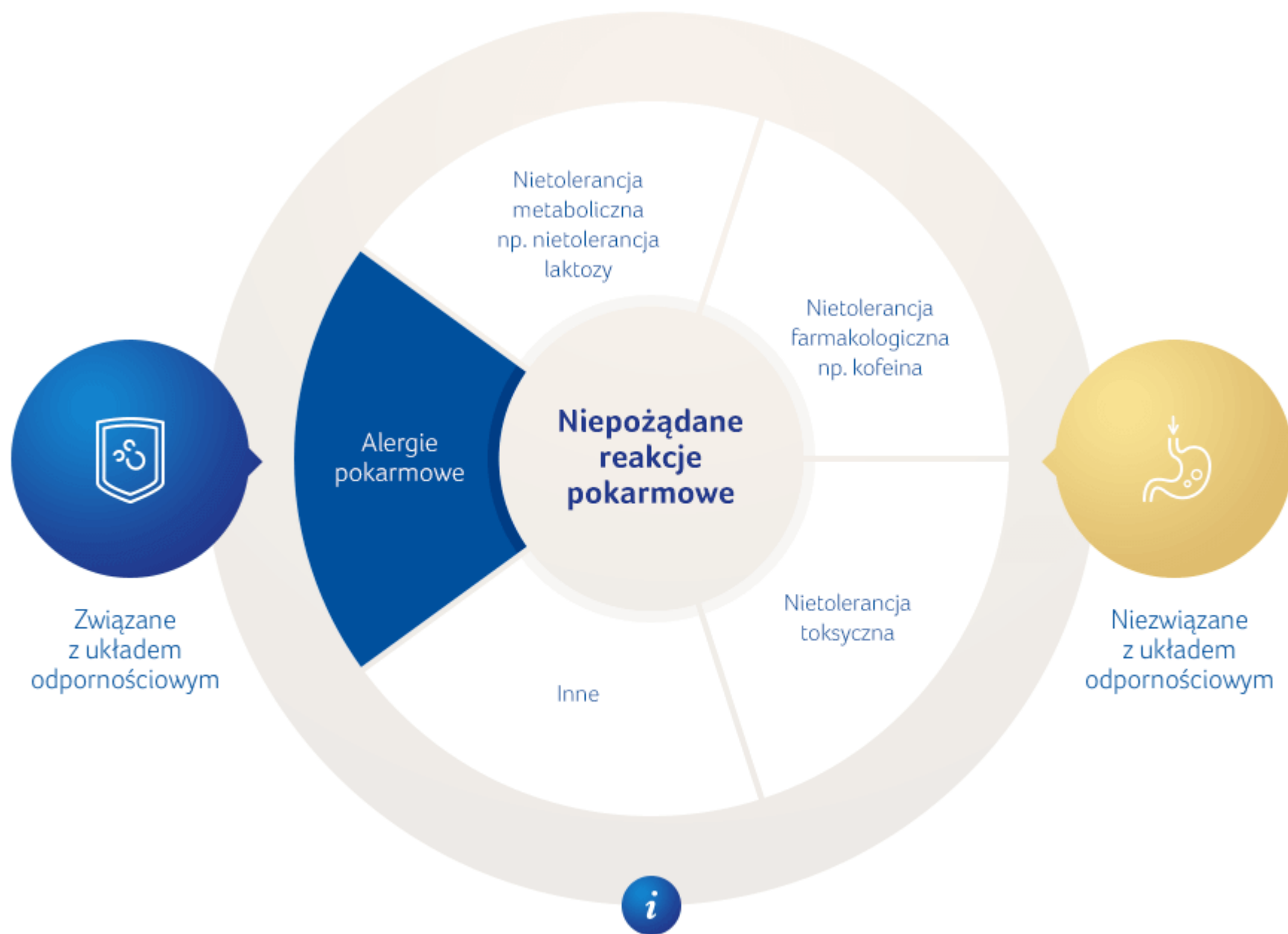
© airborne77 - Fotolia.com

#79178712

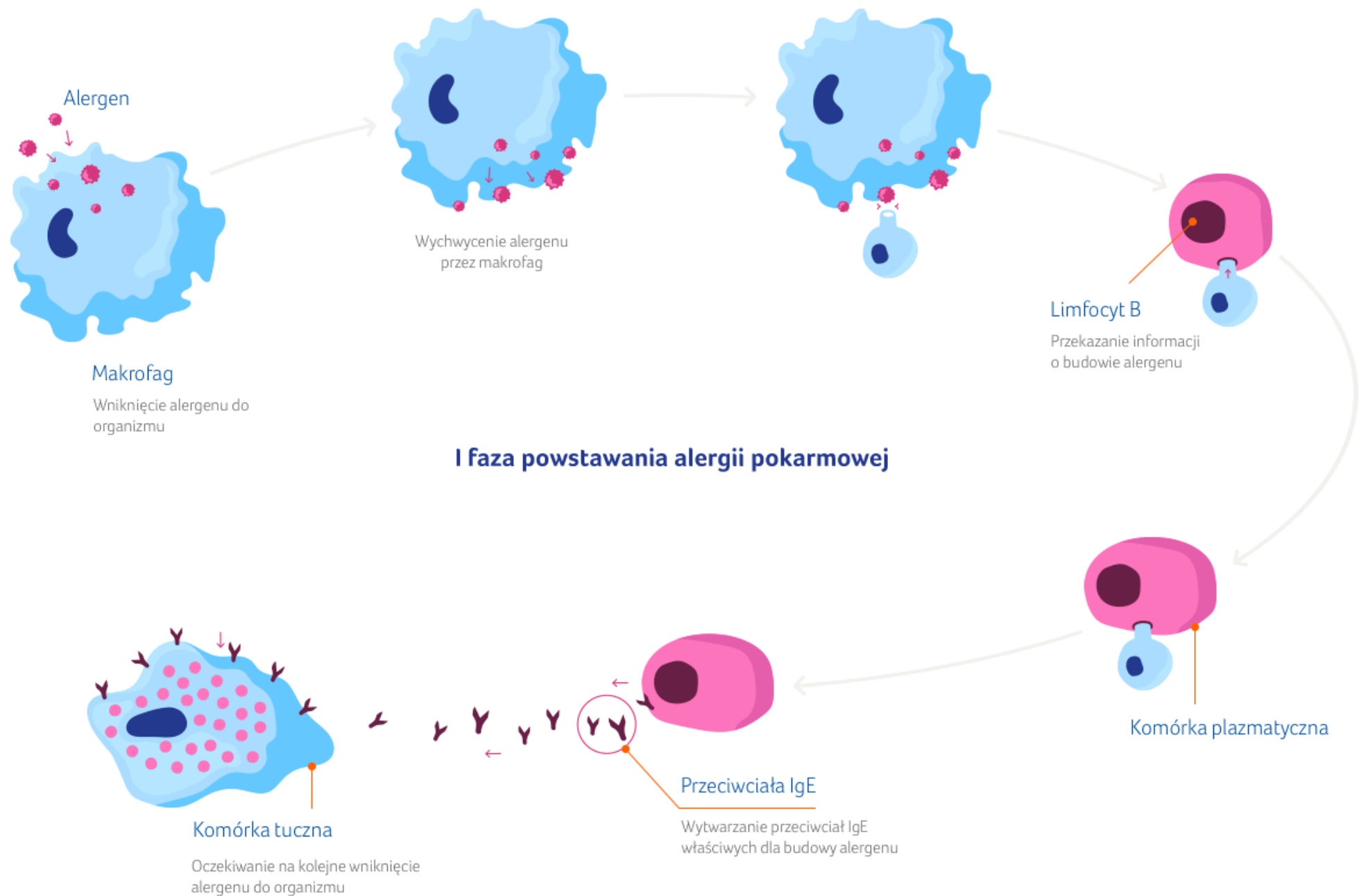
Alergii pokarmowej

Przy alergii pokarmowej po spożyciu uczulającego pokarmu mogą wystąpić :
najczęściej uczucie świądu skóry,
wysypka,
następnie: biegunka, wzdęcia i ból
brzucha,
a w szczególnych przypadkach: nudności
i wymioty.





Nie każda niepożądana reakcja na pokarm musi oznaczać alergię pokarmową



Źródła pochodzenia alergenów pokarmowych

Źródła alergenów pochodzenia zwierzęcego	Źródła alergenów pochodzenia roślinnego
Ssaki - biała mleka: krowiego, koziego i inne - mięso: wołowe, wieprzowe, cielęcina, baranina, konina	Cytrusy cytryna, pomarańcz, mandarynka, limonka, grejpfrut
Ptaki - białka jaj: kurzego - mięso: kurze, indycze, kacze, gęsie, gołąbie	Dyniowate dynia, ogórek, cukinia, melon
Ryby mięso: dorsz, śledź, makreła, tuńczyk, łosoś	Liliowate szczypiorek, czosnek, cebula, por, szparagi
Skorupiaki mięso: krabów, homarów, langust, krewetek	Psiankowate pomidor, ziemniak, chili, oberżyna
Mięczaki mięso: małż, ostryg, ślimaków, kałamarnic	Pietruszkowate pietruska, marchew, seler
	Strączkowe fasola, groch, soja, soczewica, orzech ziemny
	Słonecznikowate słonecznik, karczoch, sałata
	Gorzyczne brokuł, kapusta, brukselka, kalafior, rzodkiew, rzepa, gorczyca
	Śliwowe śliwa, morela, brzoskwinia, wiśnia, czereśnia, migdał, daktyla, jabłko, grusza
	Orzechy orzech włoski, laskowy, brazylijski
	Trawy/zboża pszenica, żyto, owies, jęczmień, ryż

Najczęściej alergizujące produkty



SOJA



JAJA



RYBY



MLEKO



SELER



GORCZYCA



SEZAM



MIĘCZAKI
I SKORUPIAKI



ZBOŻA GLUTENOWE

ORZECHY ZIEMNE
I INNE





Możliwe objawy
kliniczne:

ALERGIE POKARMOWE

SKÓRA

- pokrzywka, obrzęk naczynioruchowy, wyprysk atopowy, zapalenie skóry;

UKŁAD POKARMOWY

- wymioty, biegunka, zaparcia, wzdęcia, kolki, bóle brzucha

UKŁAD ODDECHOWY

- katar, kichanie, duszności, kaszel

UKŁAD KRĄŻENIA

- zapaść krążeniowa

ALERGIA CZY NIETOLERANCJA POKARMOWA?

NADWRAŻLIWOŚĆ POKARMOWA



alergia

układ immunologiczny

alergia zależna IgE
(szybka, wczesna)

szybka reakcja, często typowo
"alergiczne" objawy

alergia zależna IgG
(utajona, późna)

reakcja po długim czasie (24 - 96 h)
nieswoiste objawy

nietolerancja

brak enzymów

najczęściej nietolerancja:
laktozy, fruktozy, histaminy

dość szybka reakcja,
najczęściej ze strony
układu pokarmowego

Nadwrażliwość pokarmowa

Alergiczna

Niealergiczna

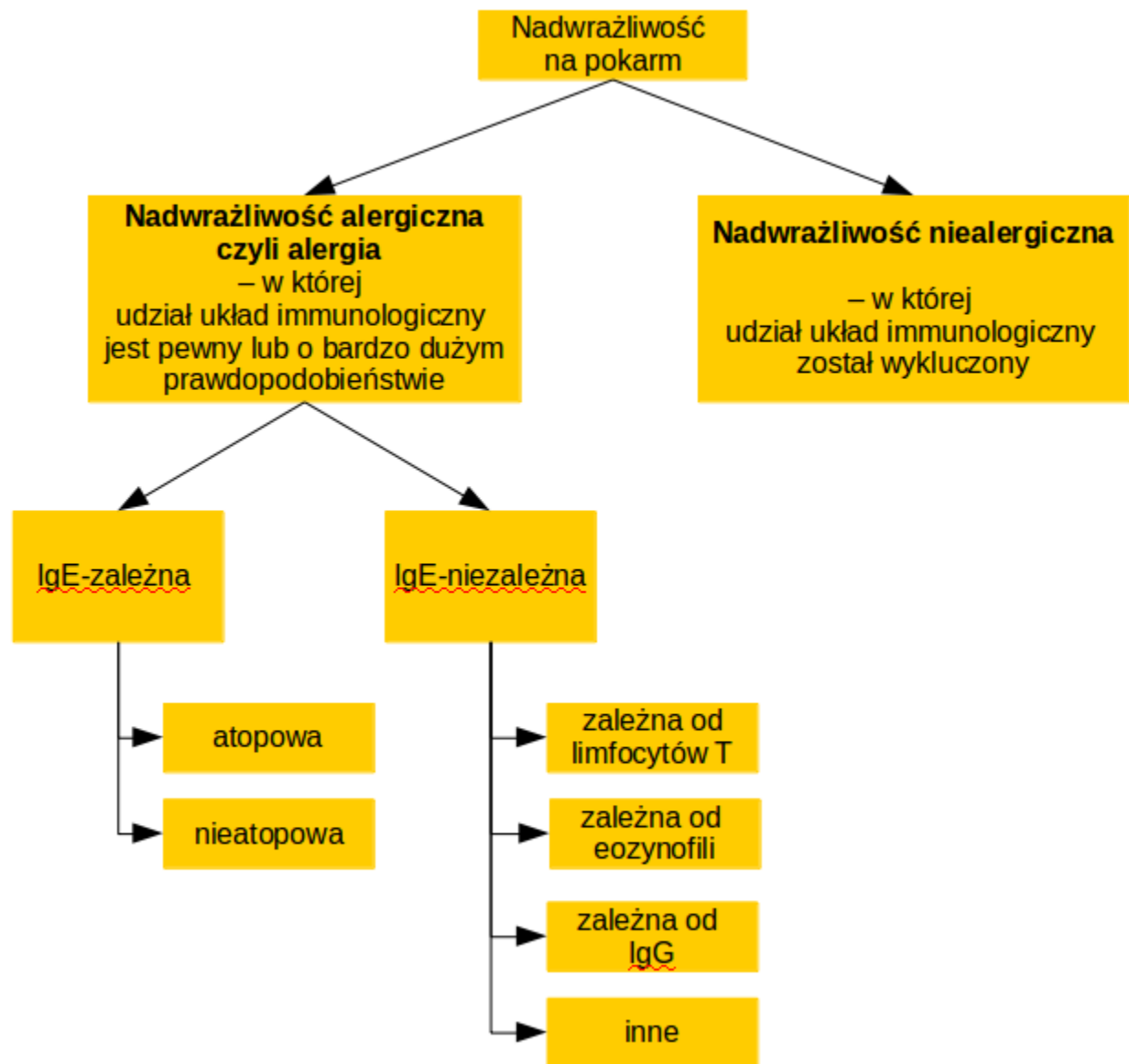
-reakcje enzymatyczne, farmakologiczne i inne

IgE-zależna

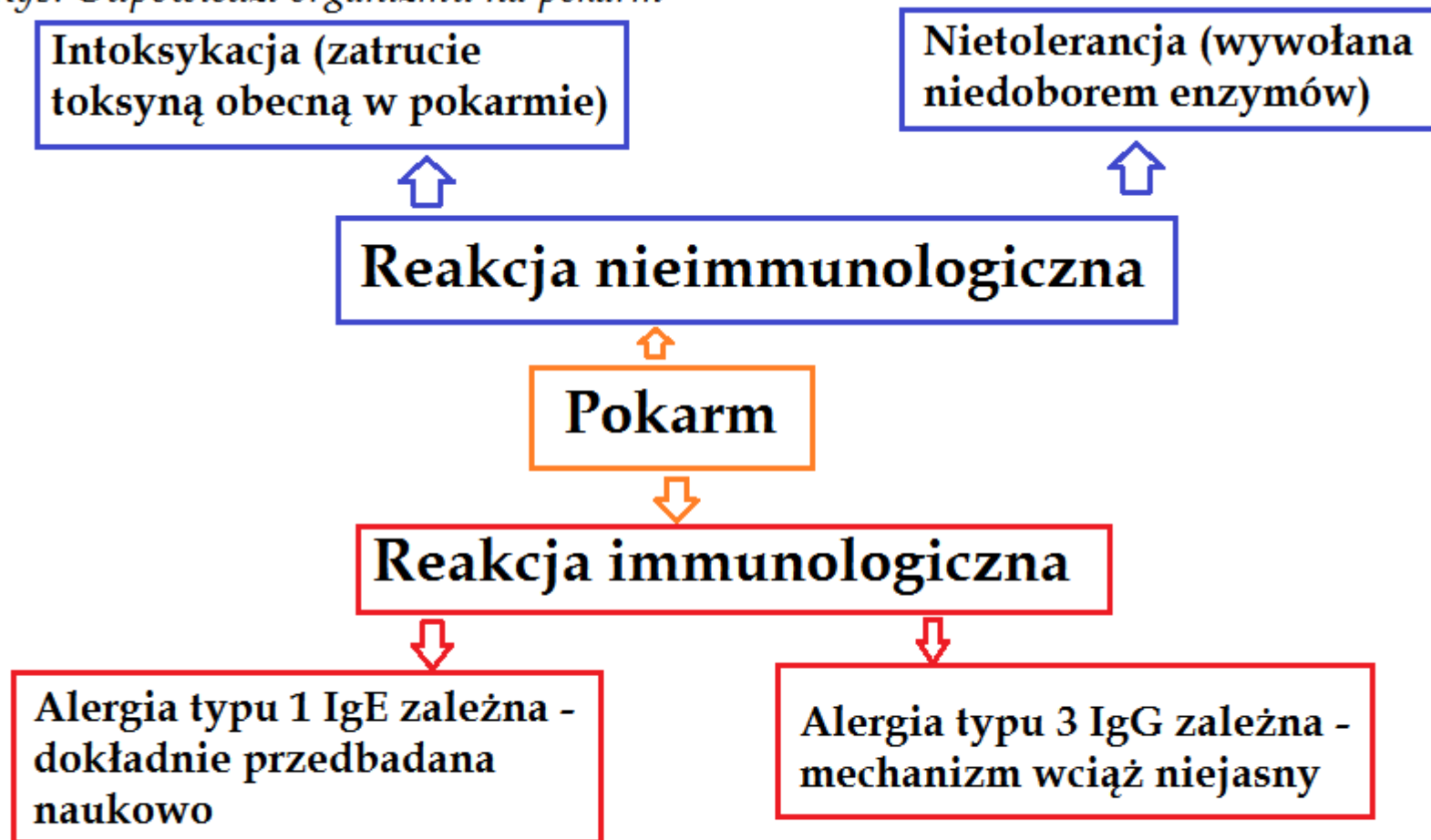
- nadwrażliwość typu I
reakcje natychmiastowe

IgE-niezależna

- nadwrażliwość typu II,
III i IV, inne



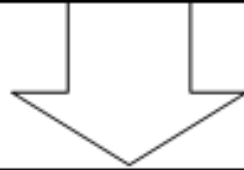
Rys. Odpowiedzi organizmu na pokarm



Na podstawie wykładu dr. P. Szachty podczas konferencji "Żywnienie w drodze do mety, czyli rola żywienia w sporcie rekreacyjnym"; Warszawa, 2014

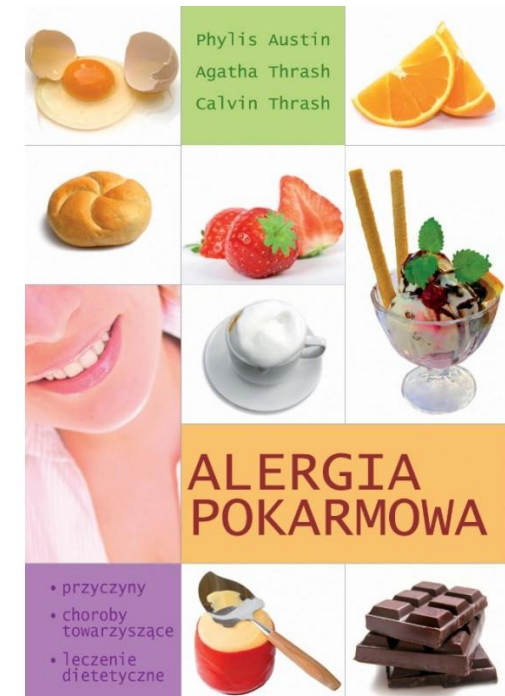
Pokarmowo-swoiste IgG₁₋₄ i reakcje immunologiczne:

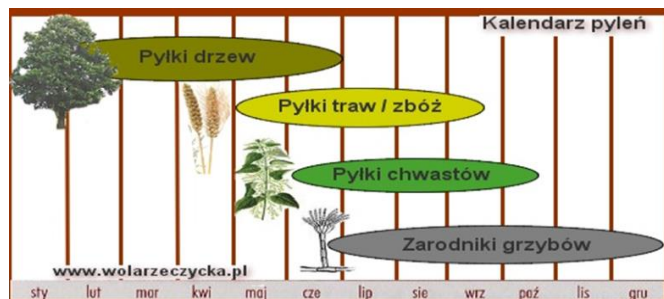
- aktywacja układ dopełniacza - generacja anafilatoksyn (C3a, C5a)
- stymulacja komórek immunologicznych (np. makrofagów) - uwalnianie cytokin prozapalnych (IL-1, IL-6, TNF-α), proteaz, ROS
- reagowanie bezpośrednio z bazoofilami i płytkami krwi - uwalnianie amin naczynioruchowych



Choroby przewlekłe na tle nietolerancji pokarmowej IgG-zależnej:

- zaburzenia czynnościowe jelit (np. zespół jelita nadwrażliwego)
- nieswoiste zapalenia jelit (np. choroba Leśniowskiego-Crohna)
- choroby stawów (np. reumatoidalne zapalenie stawów)
- choroby układu oddechowego (np. astma)
- zaburzenia dermatologiczne (np. atopowe zapalenie skóry)
- choroby układu nerwowego (np. depresja)
- inne choroby przewlekłe (np. otyłość, insulinooporność i cukrzyca)





Alergia pyłkowa.

Przy alergii wziewnej alergicy cierpią praktycznie od końca zimy do jesieni.

Najczęstsze objawy towarzyszące tym uczuleniom to wodnisty wyciek z nosa, napadowe kichanie, zaczerwienienie i świąd nosa.

Może pojawić się łzawienie, swędzenie i zaczerwienienie oczu oraz obrzęk spojówek i powiek.

Alergia wziewna może objawiać się napadami kaszlu, dusznościami, ciężkim i świszczącym oddechem(napady astmy oddechowej).



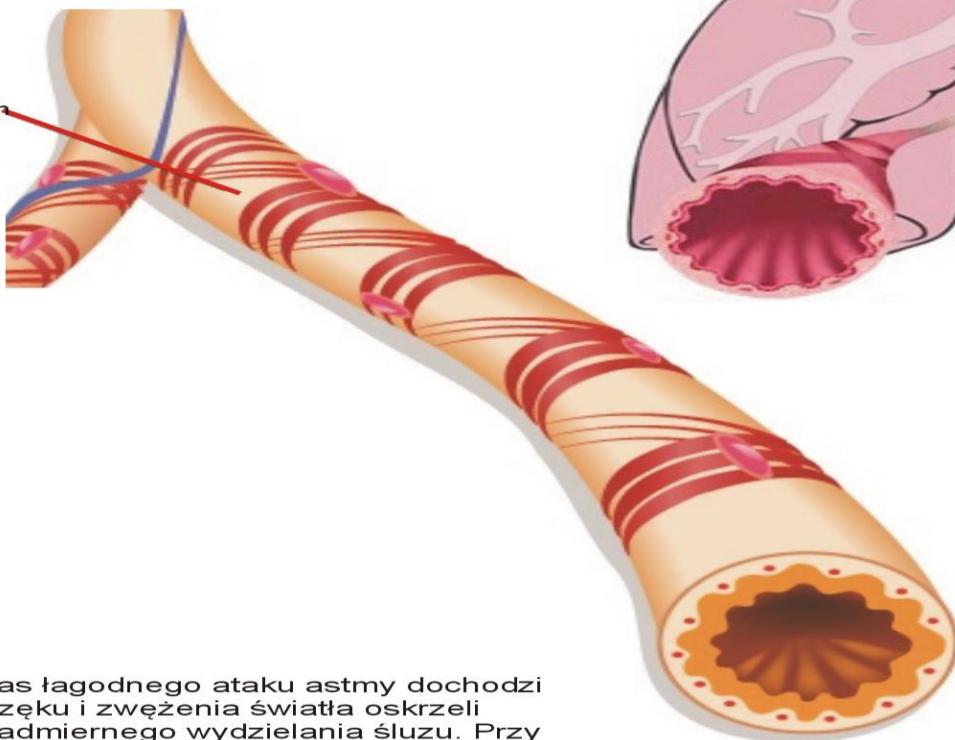
ASTMA na tle alergii inhalacyjnej grzybów pleśniowych

Przebudowa ścian oskrzeli (remodeling) definiowana jest jako zmiany strukturalne w drogach oddechowych upośledzające wentylację płuc. Efektem tych zmian jest pogrubienie ścian oskrzeli.



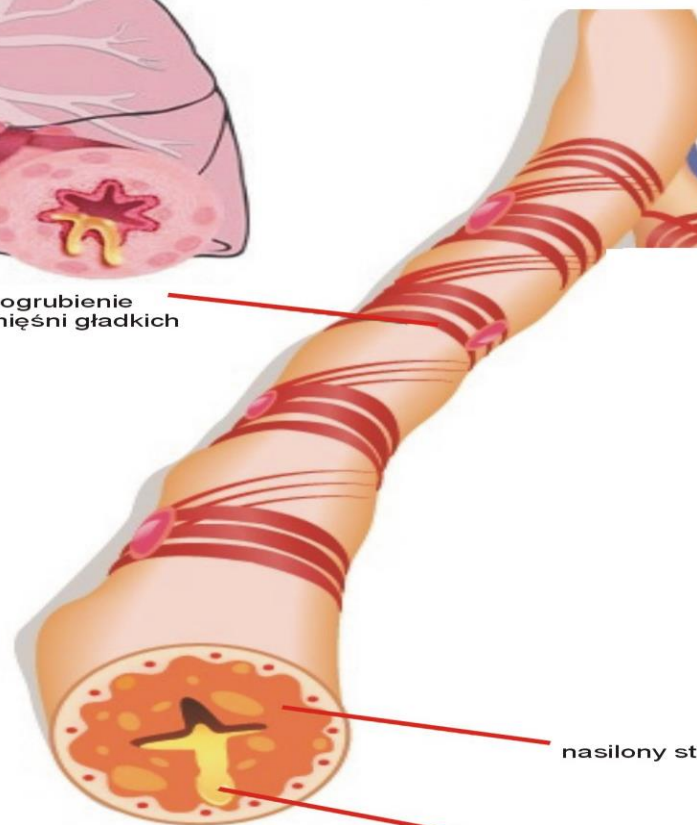
przekrój oskrzela

minimalne
pogrubienie
mięśni gładkich



przekrój oskrzela astmatycznego

pogrubienie
mięśni gładkich



nasilony stan zapalny

narastająca ilość
śluzu utrudnia
przepływ powietrza

Podczas łagodnego ataku astmy dochodzi do obrzęku i zwężenia światła oskrzeli oraz nadmiernego wydzielania śluzu. Przy ataku mięśnie oskrzeli się kurczą, oskrzele zatyka się śluzem. Skurcz mięśni gładkich jest główną przyczyną ich zwężania. Według medycyny alternatywnej nader często wiąże się nasilony atak astmy w tym charakterystyczne pokasywanie z reakcją na tzw. grzyby pleśniowe bytujące głównie w powietrzu.

Do alergenów **wziewnych** zaliczamy między innymi: roztocze kurzu domowego, pyłki roślin, sierść zwierząt czy też grzyby pleśniowe.

Wszystkie te czynniki mogą być przyczyną rozwinięcia się alergicznego nieżytu nosa, występującego u 10-30% populacji czy astmy oskrzelowej, na którą cierpi około 300 mln osób na całym świecie.



Katar sienny

Katar sienny jest spowodowany alergią na pyłki roślin. Najczęstszymi jego przyczynami są pyłki leszczyny, wierzby, olchy, brzozy, topoli, a także różnorodnych traw i zbóż.

Objawy

Ból głowy
i ogólne rozbicie
nasilające złe
samopoczucie

Oczy często są
zaczerwienione
i spuchnięte
oraz pojawia się
wzmożone
łzawienie

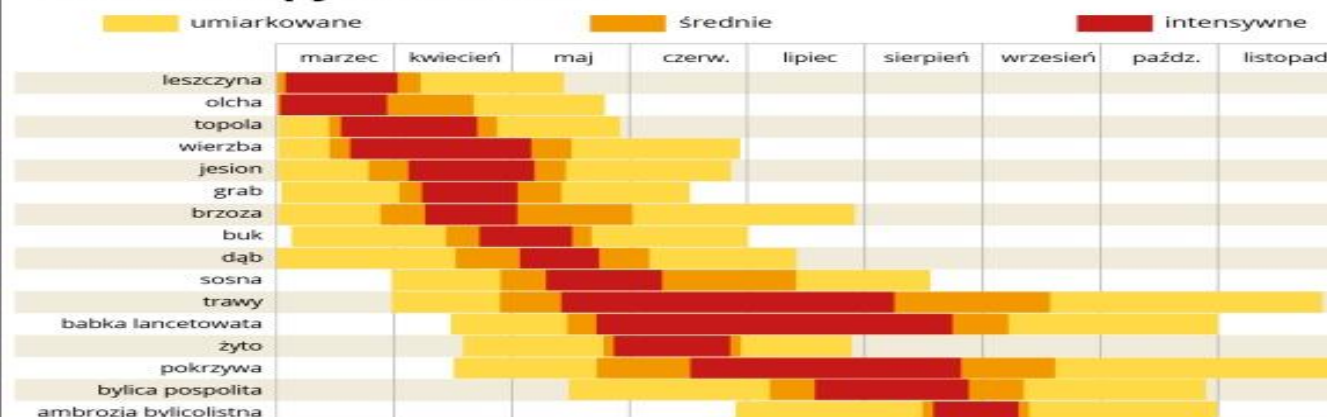
Swędzenie
w nosie,
kichanie
i wodnisty
katar



Co robić?

- na spacerze zawsze noś okulary przeciwsłoneczne
- mieszkanie wietrz krótko i możliwie przy bezwietrznej pogodzie
- śpij wyłącznie przy zamkniętym oknie
- urlop spędzaj w rejonach o niskim stopniu występowania pyłków (np. nad morzem lub w górach)
- stosuj leki łagodzące lub zapobiegające objawom uczulenia

Kalendarz pylenia roślin



Źródło alergenu



Ekstrakt alergenu

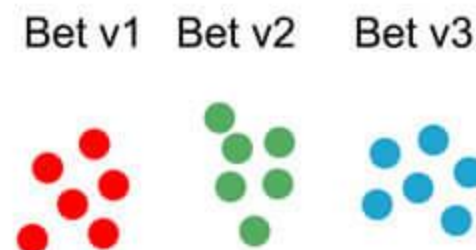


Mieszanina wszystkich białek
ze źródła alergenu



Tradycyjne testy

Komponenty



Wyselekcjonowane komponenty
ze źródła alergenu



**Testy molekularne
DPA-Dx**

Kalendarz pylenia roślin w Polsce, 2017 r.

PTCA
POLSKIE TOWARZYSTWO CHOROBY ATOPICZNEJ

	Styczeń	Luty	Marzec	Kwiecień	Maj	Czerwiec	Lipiec	Sierpień	Wrzesień	Październik	Listopad	Grudzień	ZK
Trawy					N S W	W W W W	W S N N N S S N						+++
Brzoza				S W W N									+++
Bylica							S W W W	N N N					+++
Leszczyna		N N S S S N N											++
Olsza		N N W W W W S N											+++
Topola				N S W S									+
Jesion				S W S									++
Dąb					N W W N								++
Szczaw					N N N S S S S N N N N							+	
Babka					N N N N N N N N N N							+	
Komosa							N N N N N N N N					+	
Ambrozja								N N N N					+++
Cladosporium				N N N N S	W W W W W W W W W W W W S S N N N							+	
Alternaria				N N S N S S S W W W W W W W W S N N									+++

Ostatnia aktualizacja: maj 2017 r.

Legenda

W	Wysokie stężenie
S	Średnie stężenie
N	Niskie stężenie

ZK Znaczenie kliniczne

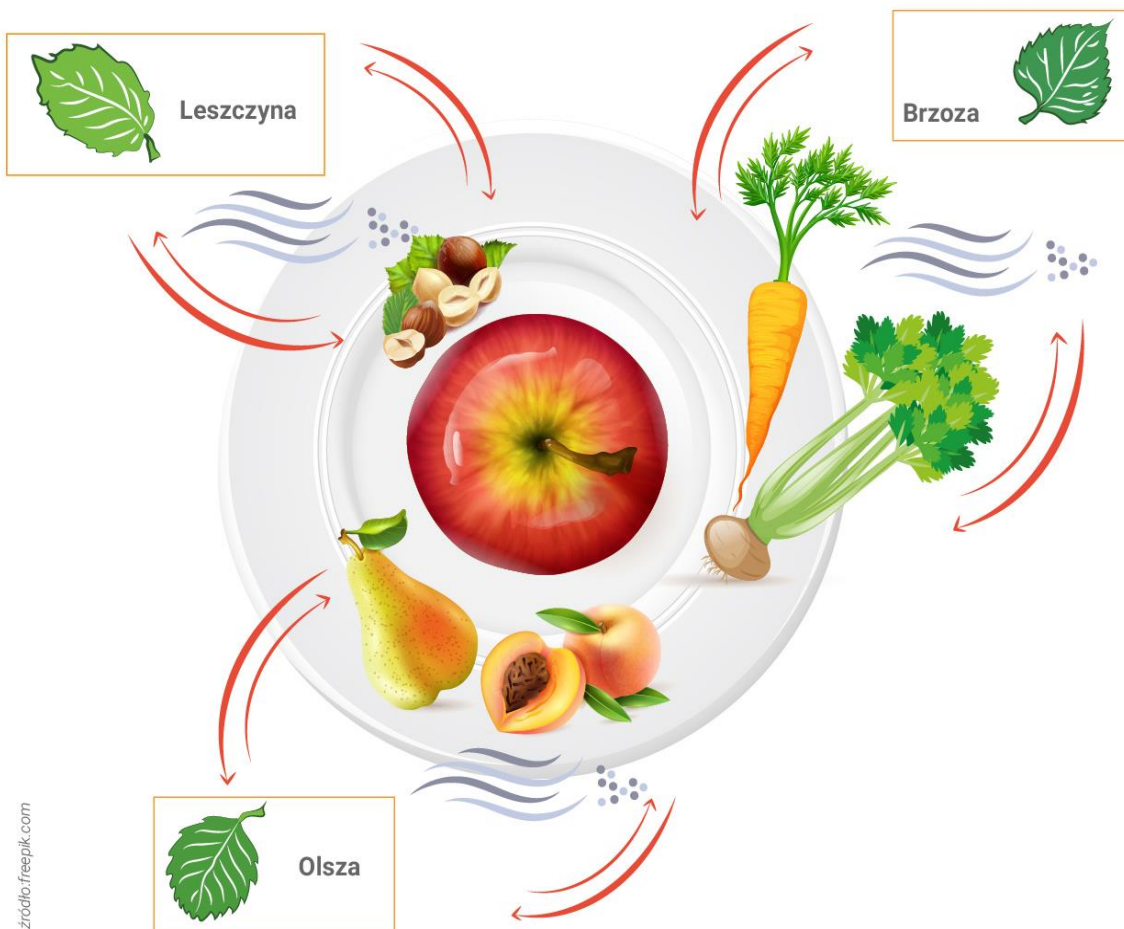
Opracowanie, Polskie Towarzystwo Chorób Atopowych

Kalendarz pylenia roślin dla Polski

Rośliny/miesiące	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	znaczenie kliniczne
Trawy											++++
Brzoza											++++
Bylica											++++
Leszczyna											+++
Olśza											+++
Wierzba											++
Topola											++
Dąb											+++
Babka											+++
Szczaw											+++
Pokrzywa											+
Komosa											+++

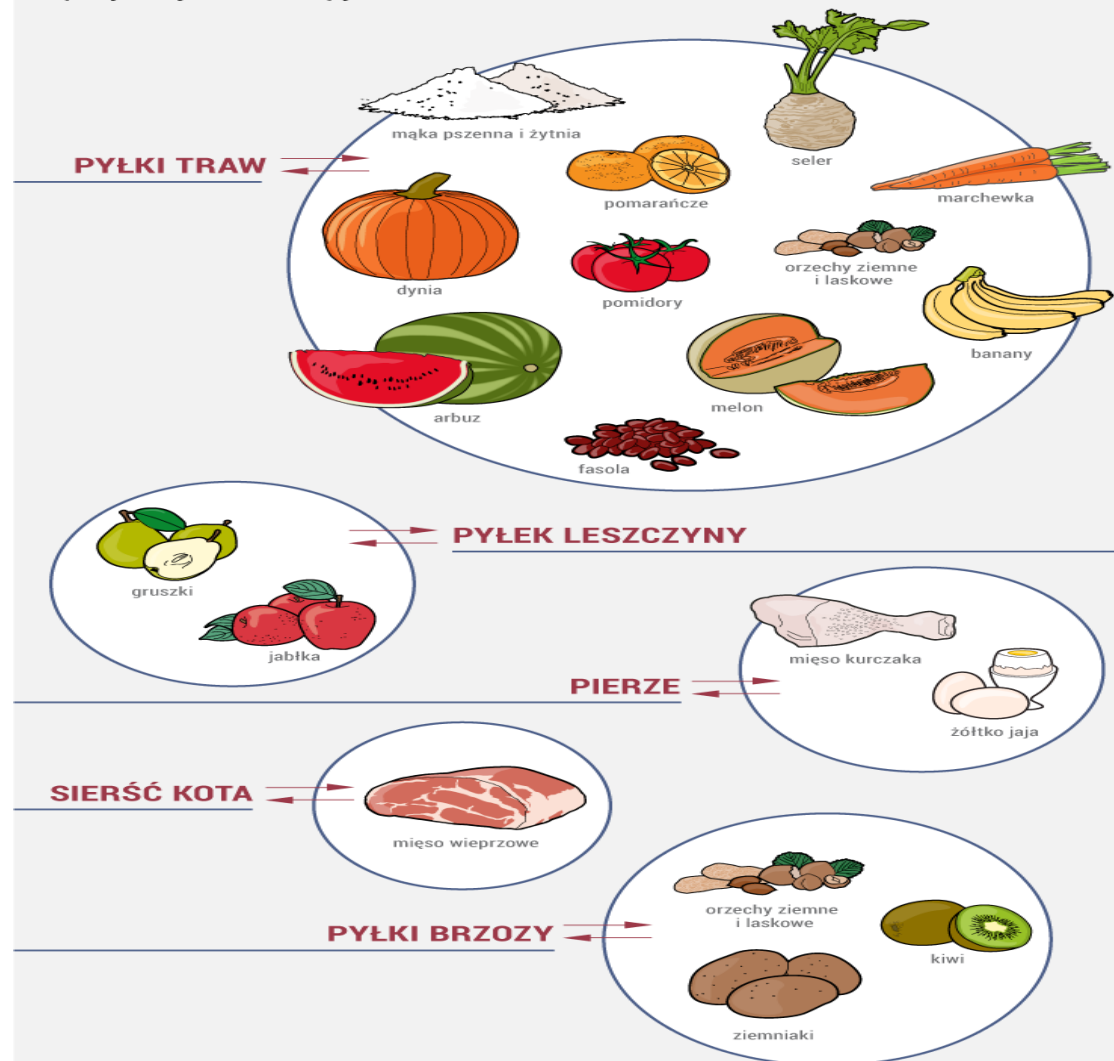
opracowanie: Ośrodek Badania Alergenów Środowiskowych na podstawie danych z 27 punktów pomiarowych

Reakcje krzyżowe pomiędzy alergenami pyłków drzew a żywnością



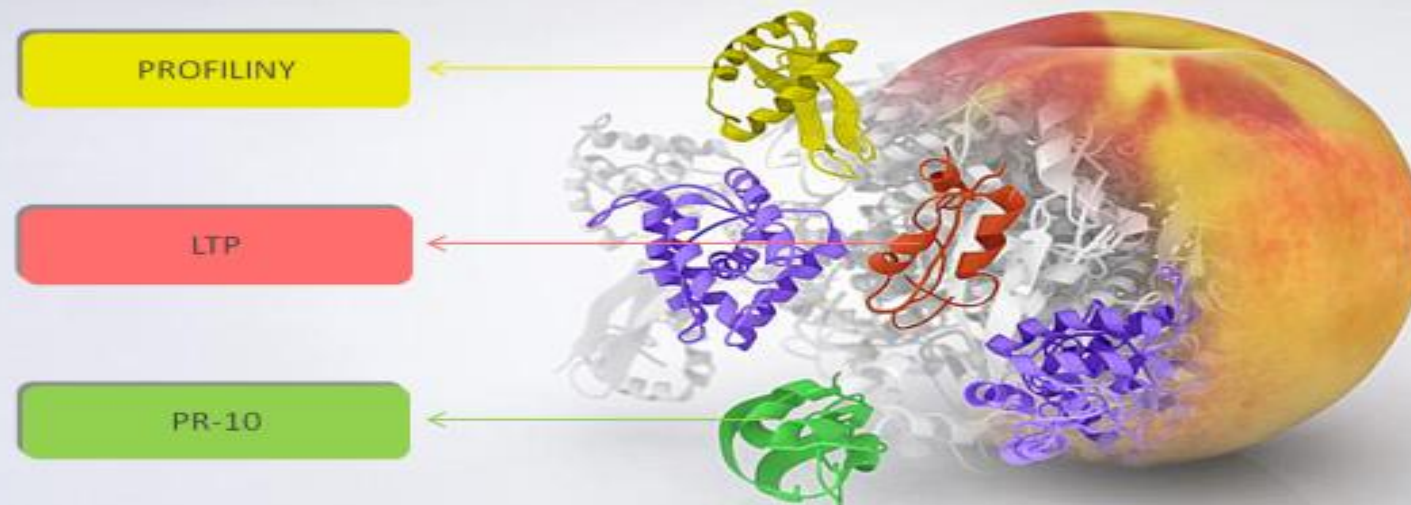
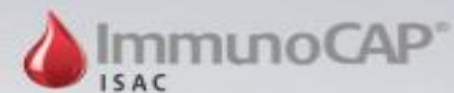
Alergie krzyżowe

U osoby z uczuleniem np. na pyłki roślin może dojść do reakcji alergicznej np. na pokarmy. To znaczy, że uczulający pokarm wyzwała objawy alergii wtedy, gdy jest spożywany w okresie pylenia roślin.



ALERGENY ROŚLINNE REAGUJĄCE KRZYŻOWO

RODZINY BIAŁEK/ PANALERGENY



STOPIEŃ RYZYKA WYSTĄPIENIA SILNYCH REAKCJI ALERGICZNYCH

PROFILINY

PR-10

LTP



Alergia kontaktowa



Objawy alergii kontaktowej są takie same niezależnie od alergenu, który je wywołał. Pojawiają się sączące wypryski, silny świąd czy pieczenie po dwóch dniach od pierwszego kontaktu z alergenem.

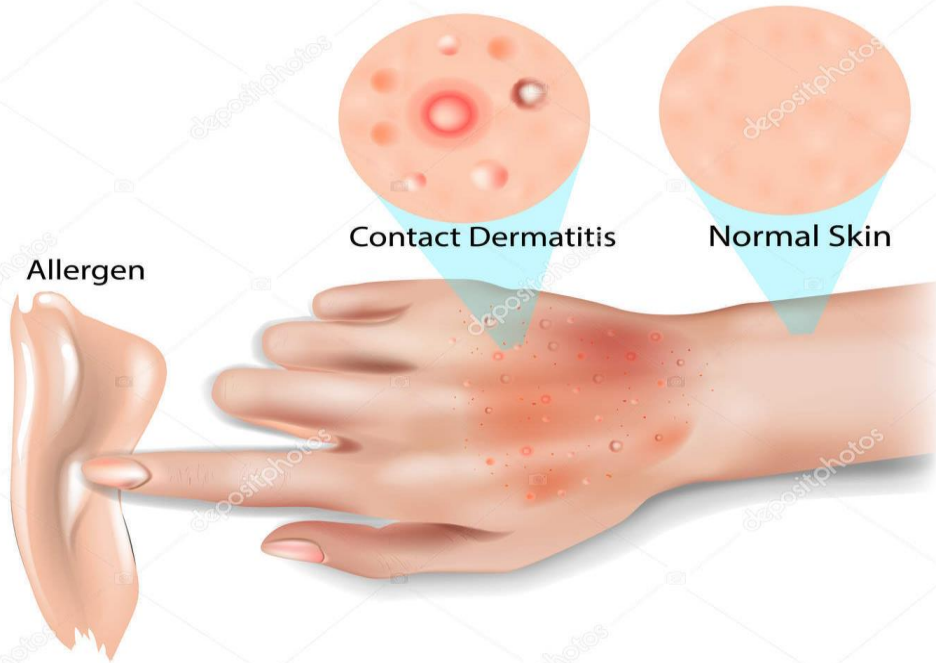
Może dochodzić do łuszczenia się skóry, miejscowych stwardnień, bolesnych pęknięć.

Wypryski, pokrzywka czy rumień wielopostaciowy pojawiają się również jako alergiczna reakcja na niektóre leki.

Jednym z bardziej niebezpiecznych rodzajów alergii jest alergia iniekcyjna.

Jest to nadwrażliwość na leki takie jak antybiotyki (penicylina i pochodne), leki przeciwbólowe oraz znieczulające np.: narkoza.

Ostre reakcje alergiczne mogą wywołać wstrząs anafilaktyczny, co znowu zagraża życiu chorego.



POSTACIE KLINICZNE ALERGICZNEGO KONTAKTOWEGO ZAPALENIA SKÓRY

- Ostre alergiczne kontaktowe zapalenie skóry
- Przewlekłe alergiczne kontaktowe zapalenie skóry
- Postacie mieszane (najczęstsze)



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



OSTRE ALERGICZNE KONTAKTOWE ZAPALENIE SKÓRY

24-48 godz. po kontakcie z alergenem

- okres rumieniowy
- okres wysiękowy (obrzęk, pęcherzyki, nadżerki, sączenie, strupy)
- okres cofania się wykwitów (złuszczenie, nieznaczny rumień)



Silny świąd skóry



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



PRZEWLEKŁE ALERGICZNE KONTAKTOWE ZAPALENIE SKÓRY

- rumień
- zliszajowacenie (zgrubienie skóry ze wzmożonym poletkowaniem i liszajowatym połyskiem, okresowo nadmierne rogowacenie z pęknięciami)

Uporczywy świąd skóry



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Podział reakcji alergicznych wg Gell'a i Coombs'a

Uczulenie na lek

Wyróżnia się 4 typy reakcji alergicznych:

- typ I - *reakcja anafilaktyczna.*
- typ II - *cytotoksyczny i cytolityczny.*
- typ III - *reakcja wywołana przez kompleks immunologiczny, krążący we krwi lub płynie tkankowym (choroba posurowicza, odczyn Arthusa).*
- typ IV - *związany z nadwrażliwością na poziomie komórkowym.*

Na szczególną uwagę zasługują alergeny kontaktowe wywołujące reakcje alergiczne przy bezpośrednim styku ze skórą np.: metale zawarte w sztucznej biżuterii, zamkach błyskawicznych guzikach czy substancje chemiczne zawarte w kosmetykach.

Wszystkie mogą powodować obrzęki naczynioruchowe i pokrzywki, które w znaczny sposób mogą obniżyć jakość naszego życia.



ALERGIA NA CHROM

Źródła alergii zawodowej

- cement (murarze, betoniarze)
- piaski formierskie (odlewnicy)
- zużyte smary i oleje (ślusarze, mechanicy)
- chromowanie (galwanizerzy)
- środki do garbowania skór (garbarze)
- popioły, azbestocement, wełna mineralna
- farby, lakiery, barwniki
- gazy i dymy spawalnicze (spawacze)
- chromianka, odczynniki do badania jakości mleka



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



INSTYTUT MEDYCyny PRACY IM. PROF. J. NOFERA

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY







Wynik: alergia
na kilka haptenów

Leczenie

- Leczenie uczuleń polega na pozbyciu się alergenów oraz poprzez zastosowanie leków przeciwhistaminowych.



Jak sobie pomóc?

Zachodzącym w naszym organizmie procesom alergicznym nie jesteśmy w stanie zapobiec.

Natomiast istnieje wiele skutecznych naturalnych sposobów dzięki którym możemy wystrzegać się objawów jak i zmniejszyć ich natężenie.

Najprostszą i najskuteczniejszą metodą jest całkowite usunięcie alergenu, na który jesteśmy uczuleni albo wystrzeganie się niego w codziennym życiu.

W przypadkach alergii pokarmowych lub uczuleniach na konkretne środki chemiczne, sierść zwierząt jest to możliwe tak w dolegliwościach alergicznych typowo wziewnych stanowi to duży problem.

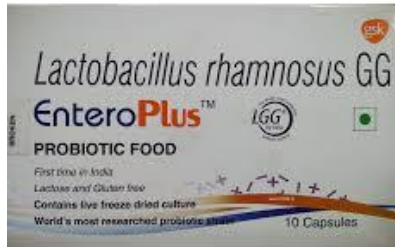
Z pomocą mogą nam przyjść niektóre pojedyncze zioła używane od dawna w medycynie naturalnej, probiotyki i wapń :



Pachnotka zwyczajna (*Perilla frutescens*) posiada prozdrowotne składniki takie jak flawonoidy, które działają przeciwzapalnie i neutralizują wolne rodniki. Natomiast dwoma najważniejszymi składnikami pachnotki zwyczajnej jest kwercetyna i kwas rozmarynowy. Kwercetyna zaliczana jest do flawonoidów i poza działaniem antyoksydacyjnym, ma też właściwości przeciwzapalne i przeciwhistaminowe. Z kolei kwas rozmarynowy znany jest z tego, że zmniejsza objawy alergiczne i wspiera organizm w walce z toczącym ją stanem chorobowym.



Rdest ptasi (*Polygonum aviculare*) Występują w nim flawonoidy (awikularyna, hyperozyd, kwercetyna), które działają przeciwutleniająco i przeciwzapalnie jak również jest bogatym źródłem garbników o działaniu ściągającym i antyseptycznym. Zawarty w rdeście kwas kawowy i kwas chlorogenowy wykazuje działanie immunostymulujące i przeciwwirusowe. Jest bogaty w sole mineralne np. krzemionkę i znaczne ilości witaminy C i K.



Lactobacillus rhamnosus GG (LGG) obniża zarówno ryzyko wystąpienia alergii pokarmowej i atopowego zapalenia skóry posiada udowodnioną klinicznie zdolność obniżania ryzyka wystąpienia, jak i zwalczania objawów istniejącej już alergii pokarmowej.



Wapń Ca (Calcium) Wapno ma działanie uszczelniające na komórki śródbłona naczyń krwionośnych. Może więc rzeczywiście łagodzić występowanie rumienia skórniego. Może też łagodzić objawy świądu skóry. Jedną z teorii powstawania alergii jest niedobór jonów wapnia w organizmie. Ich uzupełnienie może więc pomóc zwalczać objawy alergiczne.