

Prevence alergií

Alergeny jsou látky, které u jedince mohou vyvolat alergickou reakci, která se může klinicky manifestovat jako:

- Anafylaxe,
- Alergická rinitida,
- Alergická konjunktivitida,
- Asthma bronchiale,
- Urticaria,
- Atopický ekzém,
- Kontaktní ekzém.

Prevence

Prevence je součástí komplexu opatření směřujících ke snížení výskytu alergických onemocnění. Tato opatření můžeme dělit na:

- **Obecná opatření** jsou opatření, která se týkají celé populace. Snížit výskyt alergických reakcí se snaží pomocí podpory pozitivních faktorů (vhodná strava, kontakt s mikrobi, dostupnost lékařské péče) a eliminací negativních faktorů (kouření, nezdravý životní styl, nezdravé bydlení, znečištěné ovzduší, kontakt s alergenem – domácí zvířata, roztoči, plísňe, pyl).
- **Cílená opatření** se týkají jedinců, u kterých je vyšší riziko vzniku alergie. Podle toho, ve které fázi zasahují do vzniku onemocnění, rozlišujeme:

Primární prevence

Primární prevence má zabránit vzniku senzibilizace in utero a také v časných fázích po porodu. Rizikovou skupinou jsou jedinci, jejichž oba rodiče jsou alergici, nebo jeden z rodičů a starší sourozenec je alergik. I v amniotické tekutině můžeme prokázat mateřské alergen. Dostávají se tak do přímého kontaktu s kůží plodu, mohou se dostat do plic a také jsou polykány. V rámci prevence jsou doporučována tato opatření:

- **Životní prostředí:**
 - žádné kouření, ani pasivní;
 - eliminovat nebo odstranit expozici alergenem (domácí zvířata, roztoči, plísňe);
 - odstranit zvlhčování v bytech;
 - zamezit vlivu polutantů (oxid dusíku a síry atd.).
- **Výživa:**
 - kojení minimálně první 4 měsíce po porodu;
 - nemléčné přípravky podávat až po 4 měsíci.

Sekundární prevence

Prevence zaměřená na jedince, u kterých již došlo k **alergické senzibilizaci**. Jejím snahou je zabránit rozvoji alergického zánětu. Skládá se z několika složek:

- **Ekologická intervence:**
 - Eliminace alergenů, ale i spouštěčů alergických potíží v prostředí. Doporučeno je pravidelné větrání (s výjimkou období smogu a pylu), časté vytírání podlah navlhko, odstranit koberce a záclony, často prát lůžkoviny, nekouřit a nechovat domácí zvířata v bytě. Občasným zmražením látkových dětských hraček v mrazničkách odstraníme usmrcení roztočů v nich obsažených.
- **Imunologická intervence:**
 - Spočívá především v alergenové imunoterapii a jedná se o kauzální léčbu alergie pylové, roztočové, hmyzí, zvířecí i plísňové. Tato léčba účinně zasahuje do procesu senzibilizace a je-li správně indikována a prováděna, její léčebný efekt přetrvává až 5 let po ukončení léčby.
- **Farmakoterapie:**
 - antihistaminika,
 - kortikosteroidy,
 - nesteroidní farmaka.

Terciární prevence

Týká se alergiků s manifestními projevy a její snahou je zmírnit symptomy nemoci, navodit klidový stav, předcházet vzniku akutního zhoršení a případně i dalších komplikací.

- **Kontrola prostředí:**
 - eliminovat z domácího i pracovního prostředí látky, které by mohly přispívat ke spuštění alergie, ale i alergen, na které byly imunologické testy negativní.
- **Preventivní farmakoterapie:**
 - má význam u recidivujících nebo chronických forem. Patří sem steroidní i nesteroidní farmaka a antihistaminika.

- **Alergenová imunoterapie.**
- **Rehabilitace, rekondice** (ozdravné pobyty v lázeňských zařízeních, u moře, na horách, dechová cvičení – hra na flétnu, plavání).

Odkazy

Související články

- Alergeny

Použitá literatura

- ŠPIČÁK, V. a P. PANZNER. *Alergologie*. 1. vydání. Praha : Galén, 2004. ISBN 807262265X.
- ČÁP, Petr a Miroslav PRŮCHA. *Alergologie v kostce*. 1. vydání. Praha : Triton, 2006. ISBN 80-7254-779-8.