

# MOŽE LI I BEZ ALERGIJA

*Stiglo je godišnje doba tijekom kojeg, prema nekim procjenama, milijun Hrvata muku muči s alergijama. O tome što možemo učiniti da ublažimo neugodne simptome i mogućnostima terapije govore naši stručnjaci – alergolog i naturopat*

Piše: Gordana Arh, fotografije: Profimedia

Toplji dani, buđenje prirode i želja za boravkom na otvorenom za mnoge se, umjesto u "Jupi, jupi proljeće", pretvara u "O, ne, opet alergija!" Proljetne alergije, poznate kao peludna groznica, pogadaju sve više ljudi u svijetu, a najčešći simptomi su curenje iz nosa, kihanje, svrbež očiju i bolni sinus. To se događa kada imunosni sustav pretjerano reagira pa inače bezopasne tvari prepoznaće kao štetne i želi ih se riješiti. Što se to točno događa s organizmom alergičnih osoba, koji su najčešći

alergeni, kako postaviti dijagnozu i koje načine liječenja imamo na raspolaganju, objasnio je prof. dr. sc. Ivica Klapan, koji predaje otorinolaringologiju i plastičnu kirurgiju glave i vrata na Medicinskom fakultetu u Zagrebu i Osijeku te je osnivač Poliklinike Klapan Medical Group. "Najčešća alergijska bolest, koja se javlja već u ožujku, jest alergijski rinitis, poznat i kao peludna groznica. To je upalna bolest nosne sluznice, koja se prvi put obično javlja tijekom puberteta, ado-

lescencije ili u mlađoj odrasloj dobi, iako se zapravo može javiti bilo kada. Smatra se da postoji i nasljedna osnovica preosjetljivosti na određene alergene. Iako se nazgled ne radi o teškoj bolesti, predstavlja i globalni zdravstveni problem jer znatno remeti kvalitetu života bolesnika te smanjuje intelektualno funkcioniranje i radnu sposobnost. Uz nos mogu biti zahvaćeni i drugi organi kao što su ždrijelo, spojnica oka i sinus, te pluća kod astme", kaže profesor Klapan.



Kako je objasnio, u samoj osnovi ova bolest predstavlja poremećaj nosne sluznice koji se javlja nakon izlaganja određenom alergenu, a koji je uzrokovan alergijskom reakcijom posredovanom antitijelima (imunoglobulinima E) i drugim upalnim tvarima.

### NAJČEŠĆI ALERGENI

“Najčešći pokretači alergijske reakcije na sluznici nosa su alergeni koji dolaze iz zraka, kao što su pelud, grinje, plijesan i alergeni životinja, a rjeđe alergeni iz hrane ili lijekovi. Alergeni, kao i sama reakcija ljudskog organizma na njih, mogu biti različiti. Mogu uzrokovati tegobe tijekom cijele kalendarske godine, samo u vreme određene sezone ili tijekom cijele godine uz naznačena sezonska pogoršanja”, objašnjava profesor Klapan. Pelud trava, korova i stabala najčešće uzrokuje sezonsku peludnu groznicu. Simptomi su obično izraženi u proljeće, što ovisi o vegetaciji bilja i stvaranju peludi. Bitan faktor jest, kaže dr. Klapan, i zemljopisna položenost regije u kojoj ljudi žive (ravničarski, primorski itd).

### MEHANIZAM I SIMPTOMI ALERGIJSKE REAKCIJE

“Kada jednom dospiju u organizam, alergeni reagiraju s antitijelima vezanima za stanice koje nazivamo mastociti. Dakle, mastociti, upozorenji od antitijela, proizvode veću količinu štetnih tvari, uključujući histamin. Upravo te tvari potiču upalnu reakciju. To dovodi do oštećenja okolnog tkiva, što se manifestira klasičnim simptomima peludne groznice. Bolesnici se obično žale na kihanje, osjećaj svrbeži nosa, oka ili u ždrijelu, pojačanu sekreciju iz nosa ili u ždrijelo, otežano disanje kroz nos, nabreklu nosnu sluzni-

cu i otežano disanje kroz nos, a ponekad čak i na smanjenje ili gubitak osjeta mirisa, glavobolje, crvenilo oka te osjećaj općeg umora i malakslosti. Alergija je često praćena i alergijskom upalom sinusa, ili upalama uha, osobito u djece. Usto, alergičari mo-

gu biti razdražljivi te im je smanjena koncentracija”, napominje profesor Klapan. Simptomi su, dakle, veoma slični prehladi, no prehlada prolazi spontano, a alergijski simptomi obično su dugotrajniji i smiruju se tek uz odgovarajuće lijekove.

### POSTAVLJANJE DIJAGNOZE

Za postavljanje valjane dijagnoze jako je važan subjektivni iskaz bolesnika ili članova obitelji (anamneza). Isto tako, vrlo je važan i pregled nosne šupljine. Potreban je i detaljan pregled uha i oka, te kože i pluća, da se utvrdi eventualna zahvaćenost i ovih organa. Laboratorijske pretrage su takođe važne u postavljanju dijagnoze alergijskih bolesti. Štoviše, tako se može otkriti i sam specifični alergen koji uzrokuje reakciju kod preosjetljive osobe pa time pacijent može sa sigurnošću izbjegavati te alergočimbenike. Naravno, slijedom navedenih pretraga definira se veoma precizno i specifična imunoterapija za svakog pacijenta. Kožni alergotestovi su metoda otkrivanja specifičnog alergena na koji je osoba preosjetljiva (npr. prick test na inhalatorne alergene). Izvode se i tzv. in vitro testovi: RAST (radio-alergosorbent test), kojim se mjeri količina specifičnog protutijela u krvi testirane osobe. Ponekad se određuje i ukupna količina protutijela u krvi (RIST), ali, kako ističe dr. Klapan, ova metoda nije dovoljno osjetljiva ni specifična.

### KOJI SU NAČINI LIJEČENJA?

Postoje tri skupine metoda u liječenju alergijskog rinitisa:

- izbjegavanje alergena
- lijekovi
- imunoterapija.



Pelud trava, korova i stabala najčešće uzrokuje sezonsku peludnu groznicu.

Simptomi su obično izraženi u proljeće, što ovisi o vegetaciji bilja i stvaranju peluda

## Enterosgel® sakuplja uzročnike

atopijskog  
dermatitisa  
alergija  
i probavnih  
problema



i sigurno  
ih uklanja  
iz organizma.

Enterosgel® je medicinski  
proizvod s klinički dokazanim  
djelovanjem već nekoliko sati  
nakon primjene.

Enterosgel mogu koristiti svaki  
čak i trudnice i dječaci.



SAZNAJTE VIŠE  
tel. + 385 1 24 20 890;  
enterosgel; [www.enterosgel.hr](http://www.enterosgel.hr)  
Potražite u najbližoj  
ljekarni ili na:  
[www.apotekarica.eu](http://www.apotekarica.eu)

Kako kaže profesor Klapan, dosad su se u liječenju najviše koristili tzv. dekongestivi ili kapljice za nos, koje najčešće primjenjujemo i u liječenju obične prehlade, a koje smanjuju začepljenost nosa, no njihovo prekomjerno uzimanje (dulje od sedam dana) može imati štetne posljedice.

“Isto tako, koriste se i antihistaminici druge generacije (koji ne izazivaju pospanost), koji ublažavaju simptome alergije, ali ne utječu znatno na začepljenost nosa. Široko se upotrebljavaju i kortikosteroidi primjenjeni lokalno na sluznicu nosa u obliku spreja. Učinkovitiji su u kombinaciji s antihistaminicima. Njihova upotreba je sigurna i nije povezana s klasičnim nuspojavama kortikosteroida, jer je apsorpcija sa sluznicom slaba. Najučinkovitiji su pri duljoj stalnoj upotrebi iako se mogu koristiti i povremeno.

Imunoterapija je dugotrajan proces privikavanja pacijenta na specifični alergen, iako danas u svijetu postoje vrlo učinkovite metode imunoterapije, primjenjene trokratno tijekom jeseni i zime, i to u trogođišnjem razdoblju. Davanjem rastućih koncentracija alergena na koje je osoba preosjetljiva potiče se razvoj tolerancije, što znači da nakon provedenog liječenja ponovni susret s alergenom neće izazvati simptome bolesti ili će oni biti znatno blaži.

### ŠTO JE NOVO U LIJEČENJU?

U novije vrijeme postoje istraživanja o djelovanju fotobiostimulacijskog svjetla na sluznicu nosa.

“Takva vrsta liječenja dobila je naziv rinofototerapija. Razvijen je uređaj kojim se može ciljano provoditi tretman nosne sluznice. U takve uređaje spada i Rhinolight, koji koristimo u Poliklinici Klapan Medical Group u svakodnevnoj rutinskoj praksi”, napominje.

### ŠTO TO ULAZI U VAŠ NOS?

Alergene (okidače za peludnu groznicu) udišete na nos u kojem se nalazi složen sustav krvnih žila. One su dom posebnih stanica nazvanih mastociti.

Ako ste preosjetljivi na pelud, mastociti ispuštaju histamin kako bi pokrenuli vaš obrambeni mehanizam. Histamin je irritant koji najprije uzrokuje svrbež nosa.

Vaše tijelo potom reagira tako da proizvodi prozirni sekret kako bi ga se riješio. Ako to nije dovoljno efektno da izbacite alergen, počinjete i kihati.

Kako alergen ide i dalje u vaše tijelo, simptomi postaju još gori, što uključuje upalu sinusa. Možete postati razdražljivi zbog kihanja i nedostatka sna što ih uzrokuje začepljeni nos.



## KAKO NATUROPATHIJA LIJEĆI ALERGIJE?

Naturopatija je zdravstvena disciplina koja bolestima, pa tako i onim alergološkim, pristupa holistički, dakle uzima u obzir zdravlje kao cjelinu, a ne samo pojedine dijelove. Poštuje znanja i testove klasične medicine, no ide korak dalje, osobito kad su ti testovi negativni, a simptomi prisutni. O tome kako naturopatija gleda na uzroke alergija i kako konkretno pristupa liječenju govorila je dr. naturopatijske Nela Roje iz splitskog Centra za naturopatiju i kiropraktiku. "Klasičan pristup ovoj bolesti bazira se uglavnom na alergijskim testiranjima koja

su jako korisna u danom trenutku, ali izražavaju samo nagle i jakе reakcije. Osoba može dugotrajno biti izložena alergenu koji joj izaziva tegobe a da se to ne može izmjeriti klasičnim testovima. Naturopatski pristup je holistički. Svaki naturopatski liječnik specijalizira se za određena područja više nego za druga. "Alergiјe spadaju u područje mog najužeg interesa jer moje učestale alergije u mladosti nitko nije mogao trajno riješiti pa su bile povod mog zanimanja za naturopatiju. Riječ je o zdravstvenoj disciplini koja je usmjeren na otkrivanje uzroka te-

goba i u uskoj je vezi s dostignutim znanjima iz alopatske (klasične) medicine, pa možemo govoriti o naturopatiji kao integrativnoj medicini. Dakle, i meni kao naturopatskom liječniku iznimno su važni klasični testovi kojima se mogu potvrditi ili isključiti snažne i trenutačne reakcije na pojedine alergene. No područje tzv. sive zone nastaje kad su testovi uglavnom negativni, a simptomi su prisutni", kaže Nela Roje.

### UZROK ALERGIJA - U PROBAVNOM TRAKTU?

U praksi se, kaže, uvjerala u to da alergije, bilo da se manifestiraju dišnim tegobama (curenje nosa, kihanje, svrbež očiju, astma, bronhitis) ili kožnim (neurodermitis, urticarije i sl.), uvijek, ali baš uvijek, imaju primarni uzrok u probavnom traktu. Dakle, prema njezinu uvjerenju, primarni problem je uvijek vezan za hranu i crijeva. Iz iskustva mogu reći da su glavni alergeni mlijeko i mliječni proizvodi te gluten.

### PRISTUP LIJEČENJU

"Svaki pacijent je osoba za sebe te mu je potreban individualni pristup. Moja specijalnost je među ostalim i analiza žive kapi krvi ili tzv. darkfield mikroskopska analiza kojom se promatra živa kapljica krvi svakog pacijenta i prema viđenom se puno toga može zaključiti o stanju organizma. U tretiranju alergija važni su prirodni lijekovi za jačanje nadbubrežnih žlezeda čiji su hormoni bitni kod alergija, preporučujem vitamine, minerala, biljne preparate", kaže naša sugovornica. Kontrolu treba obaviti za mjesec dana. Tada se uspoređuje krv prije i nakon terapije i promjene prehrane te pacijent zbog poboljšanja stanja dobije motivaciju da zadrži promjenu životnog stila.