

# O alergiích víme víc, ale stále málo

**Alergie v poslední době přibývají takovým tempem, že to téměř neodpovídá zákonům dědičnosti. Navíc se stává, že celý život zdravý člověk najednou v sedmdesáti letech zjistí, že nemůže jíst jablka nebo ořechy. Z alergie se stává strašák moderní doby.**

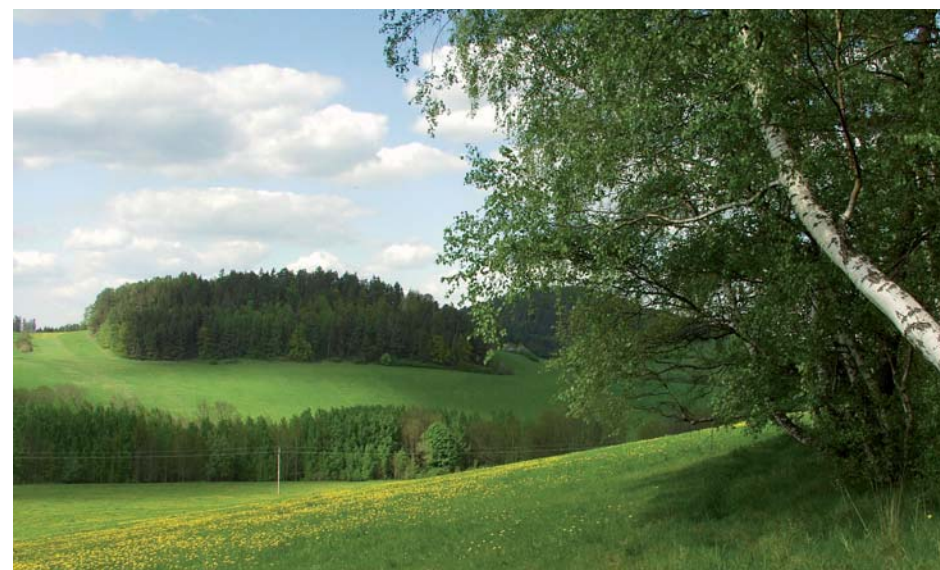
**Přibližně před deseti lety** přišli lékaři s hygienickou hypotézou pro vznik alergie – tvrdili, že náš život v hygienicky čistém až aseptickém prostředí nás činí méně odolnými, dostatečně nás nepřipravuje na okolní prostředí. „Alergiemi však masivně trpí i lidé žijící v Africe, a to nebydlí v domech jako my, nemají topení a hygienické podmínky se tam také moc nezměnily. Nárůst je celosvětový a hygienická hypotéza tedy může být vysvětlením jen částečným,“ říká pražský alergolog MUDr. Radek Klubal, který působí v soukromém medicínském centru a patří mezi přední odborníky v alergologii a imunologii.

Radek Klubal organizuje pravidelné mezioborové konference Workshop on Atopic Dermatitis. Loňská konference, která se konala v květnu a účastnili se jí odborníci na genetiku a demografii i lékaři, hledala souvislosti výskytu alergií se změnami v našem prostředí. „Nakonec jsme přišli na to, že i lidé před pěti tisíci lety na tom byli podobně jako my, trápily je stejné nemoci a v zásadě žili v podobném prostředí. I třeba složení stromů a rostlin bylo podobné,“ dodává Klubal.

Ale něco se přece jen významně změnilo. „Lidské životy zásadně ovlivnilo očkování a používání antibiotik. Až do devatenáctého století v rodinách z deseti dětí tak pět zemřelo, ale najednou se snížila úmrtnost. Tím přežili jedinci s horším imunitním systémem a dále měli děti,“ popisuje doktor Klubal. Po druhé světové válce to samé nastalo s nasazením antibiotik. „Dnes prakticky neexistuje člověk, který by měl normální imunitní systém. Sice se víc lidí dožívá produktivního věku a může normálně fungovat, ale zřejmě kvůli tomu víc trpíme alergiemi.“ Ale i tady jsme jen u hypotézy. V současné době teprve vznikají vědecké práce o vlivu antibiotik a očkovacích látek na imunitní systém. Je dost pravděpodobné, že nezůstane jen u nich. Příčiny alergií lze hledat i v dalších aspektech moderního života: bydlíme a pracujeme v budovách, jsme oblečení a nejsme tak vystaveni UV záření. I to může mít vliv na vznik alergií.

## Fakta o astmatu

Počet astmatických pacientů roste. Nejnovější statistiky uvádějí, že na světě žije asi 300 milionů astmatiků. Uvádí se, že u nás je 8% astmatiků, což je asi půl milionu lidí, ale podle odborníků ještě další čtvrt milionu lidí trpí nějakou formou astmatu, aniž by o tom věděli. U dětí je výskyt ještě mnohem vyšší: činí 10–15%. Podle jednoho amerického průzkumu přitom polovinu astmatu tvoří nealergické astma, tedy nezpůsobené pyly, roztoči nebo prachem, ale špatným ovzduším nebo psychicky. Jak píšeme na jiném místě v tomto čísle, na astma narozených dětí má vliv již pobyt matky ve znečištěném prostředí. Astma většinou není plně léčitelné, ale je možné jej medicínsky kontrolovat. V současné době převažuje léčení kortikoidy formou inhalací, doplňkově se podávají další léky, například antihistaminika. [WWW.CIPA.CZ](http://WWW.CIPA.CZ), [WWW.PYLY.CZ](http://WWW.PYLY.CZ), [WWW.ALERGIE.CZ](http://WWW.ALERGIE.CZ)



## Prostředí se nemění, mění se klima

### Mírné zimy, dlouhá léta

Zatímco v rozpětí stovek let se naše prostředí výrazně nemění, v posledních pěti až deseti letech se dost podstatně mění klima. Zima i jaro trvají krátce a následně nastupuje výrazně dlouhé léto. Tím se prodlužuje vegetační období rostlin. „Dříve se vegetační období trav udávalo v červnu a červenci. Dnes mají lidé alergické problémy již od května a celé období se protahuje až do srpna,“ potvrzuje Radek Klubal. Břízy kvetou na jaře dříve a déle, plevely způsobují alergické záchvaty zase na podzim. Ve výsledku to znamená nejen prodloužení trápení alergiků, ale také to, že se vegetační období rostlin způsobujících alergii potkávají. Pokud tedy alergika trápí současně dva nebo ještě více různých pylů, potýká se se zdravotními problémy velkých rozměrů.

### Kojenci a potraviny

Co je to alergie? Neadekvátní chování – řekněme – nepřiměřená reakce imunitního systému. Alergie se může projevat různě, takže existuje plicní alergie, kožní alergie nebo zažívací alergická reakce.

Pylové – neboli plicní – alergie většinou netrápí malé děti, ale začínají až kolem čtvrtého až šestého roku dítěte. Nejmenší děti naopak trpí jinými druhy alergií – a ty zase často do šestého roku vymizí. Jde většinou o zažívací alergické reakce. „Přestože jsou malé děti vystaveny značnému množství potravin, mezi alergiemi dominují tři typy – vaječný bílek, kravské mléko a lepek. Reakce na jablka nebo ořechy propukají až ve vyšším věku,“ popisuje Klubal.

Výše zmíněnými alergiemi trpí děti už řadu let. Jejich léčba se také příliš nemění – spočívá především ve vyhýbání se alergizujícím potravinám. V případě alergie na kravské mléko je řešením, aby ho přestala pít matka, protože bílkoviny z kravského mléka se dostávají do mléčné žlázy a dále do trávicího traktu dítěte, kde způsobují alergii. Ale může se vyskytnout i případ, že matka nejí téměř nic, má málo mateřského mléka, a dítě stejně reaguje alergicky. „Přes nesporný přínos kojení je někdy lepší s kojením přestat a přejít na upravené nealergizující výživu. Ve výsledku je to úleva pro matku i pro dítě.“

Dalším z alergických projevů, častým již u kojenců, je atopický ekzém. Mohou jej způsobovat jak potraviny, tak zejména u starších dětí i vzdušné alergeny. Většinou se objevuje v prvních šesti měsících a často do šesti let mizí, může ale zůstat i po celý život.

Potravinové alergie po druhém až šestém roce většinou mizí. „Po narození dítěte ještě není střevo připraveno přijmout všechny látky, a tak vzniká alergie,“ vysvětluje doktor Klubal. „Postupně se však vyvíjí a přizpůsobuje se našemu prostředí, takže se nakonec dokáže s alergizujícími látkami samo vypořádat.“



## 5 otázek o atopickém ekzému

Co je nového v léčbě atopického ekzému ví přední český odborník na kožní choroby prof. MUDr. Petr Arenberger, DrSc., MBA, přednosta Dermatovenerologické kliniky 3. LF UK a FNKV.

### Jaké se dnes léčí atopický ekzém?

Před téměř 50 lety se po klasické a málo účinné léčbě objevily kortikoidy v mastech, krémech a roztocích a staly se rychle zárukou v terapii zánětlivých kožních onemocnění. Stejný převrat v léčbě měla přinést i takzvaná lokální imunopresiva, tedy léky, které umějí tlumit zánět, ale nemají nežádoucí účinky jako kortikoidy. Při jejich zavedení to téměř vypadalo, pokud to trochu přeženu, že si je možná budeme dvakrát denně mazat na chleba. Dnes je ale situace taková, že se je učíme postupně poznávat a našla si už spolehlivě nezařaditelné místo v kožní léčbě. Pro nejtěžší případy lze dnes použít i nové speciální léky.

### Jak vůbec atopický ekzém vzniká, kde se bere?

Atopický ekzém je kožní onemocnění, které má genetický podklad. Jedním z hlavních problémů je sklon k velmi suché kůži, která sama o sobě svědí, nutí ke škrábání, rozškrábání a infikování rozškrábaných ploch. Dalším problémem, i když z kožního hlediska někdy pouze pomocným, je alergie na různé inhalační, potravinové, lékové nebo kontaktní alergeny. Prevencí zhoršování ekzému je předcházení zbytečnému kontaktu s případnými alergeny a zabránění přesušení kůže.

### A co role stresu a psychické zátěže?

Stres a psychická zátěž jsou hlavně spouštěcí faktory. Po skutečné příčině onemocnění se zatím pátrá.

### Jak si může pomoci sám pacient, aniž by šel k lékaři?

Bezstresový životní styl je optimum, které by výrazně zlepšilo ekzém. To je ale dnes stejně nedostupné. Co ale určitě může pacient nebo jeho rodiče dělat, je trvalá péče o kůži i v dobách, kdy na ní nejsou ekzémové projevy. Každodenní zvláčňování, i několikrát denně, nošení neдрáždivých hladkých tkanin na kůži, promazání kůže po koupeli, stravování se pomocí neдрáždivých potravin, omezení práce v prachu, omezení pobytu venku při zvýšeném výskytu alergenů ve vzduchu a další opatření mohou předjet zhoršování ekzému.

### Na trhu je celá řada přípravků se slovem atopos v názvu. Jak vybrat vhodné přípravky?

Vše, co se nanáší na kůži, může pacienta s atopickým ekzémem dráždit nebo dokonce alergizovat. Vždy je potřeba přizpůsobit zevní prostředek tak, aby kůži nepřemástoval, ale na druhé straně měl dostatečnou zvláčňovací schopnost. A to si musí vyzkoušet konkrétní pacient, co mu při dlouhodobém podávání, ale i při krátkodobých zhoršeních ekzému vyhovuje.