

Jak leczyć alergię w dobie pandemii?

Rozmowa z dr. n. med. Piotrem Dąbrowieckim, alergologiem z Kliniki Chorób Infekcyjnych i Alergologii Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie, przewodniczącym Polskiej Federacji Stowarzyszeń Chorych na Astmę, Alergie i POChP

Żyjemy w cieniu pandemii, spędzamy w domach więcej czasu niż kiedykolwiek wcześniej. A poza tym idzie wiosna. Jakie ma to znaczenie dla osób z alergią?

Wiosna kojarzy się z sezonową alergią na pyłki drzew. Nie można jednak zapominać, że dokuczają nam też alergeny całoroczne. Aby upewnić się, które nas dotyczą, warto zastanowić się, czy objawy, takie jak zatknięty nos, trudności z oddychaniem, problemy ze spojówkami, chrypka czy kaszel pojawiają się, gdy wychodzimy z mieszkania, czy przeciwnie – gdy do niego wracamy. Jeśli odczuwamy je w domu, to prawdopodobnie chodzi o uczulenie na roztocza kurzu domowego, zarodniki grzybów pleśniowych czy alergeny pochodzące od mieszkających z nami zwierząt.

Mówi się też o alergiach pokarmowych...

Te stanowią niewielki problem: dotyczą do 8 proc. dzieci i do 4 proc. dorosłych. Jeśli ktoś po spożyciu pokarmu (od kilku chwil do 2 godzin) odczuwa świąd czy pieczenie w jamie ustnej, ma bóle brzucha, biegunkę czy zaostrzenie zmian skórnych, a w skrajnym przypadku katar, kaszel i duszności, to może to być alergia pokarmowa. Jednak większość pacjentów, którzy skarżą się na dolegliwości brzuszne po spożyciu pokarmów, ma nietolerancję, a nie alergię pokarmową. Znacznie większym problemem jest alergia wziewna, która dotyka 30–40 proc. społeczeństwa, można więc mówić o epidemii.

Czym jest alergia wziewna i co jest jej najczęstszą przyczyną?

Alergia na alergeny wziewne oznacza, że w nosie, gardle czy płucach dochodzi do rozwoju stanu zapalnego, który trwa latami. A powodem tego są wdychane alergeny, na które alergicy są uczuleni. **Przewlekłość tego stanu powoduje, że np. nieleczony kaszel czy nieżyt nosa u dziecka przeradza się w astmę oskrzelową u nastolatka.** Nieleczona alergia to także **zaburzenia snu** spowodowane np. zatkniętym nosem, a w konsekwencji **przewlekłe zmęczenie i trudności z koncentracją w szkole czy pracy.**

Roztocza kurzu domowego są przyczyną problemów u połowy pacjentów z alergią wziewną. Jest to też najczęstszy alergen wywołujący astmę oskrzelową.

Po czym można u dziecka odróżnić przeziębienie od alergii?

Po długością objawów. Gdy dziecko łapie infekcję (najczęściej wirusową – 90 proc.), to ma katar, kaszel, podwyższoną temperaturę i złe samopoczucie. Taki stan trwa 7–10 dni, potem objawy się wyciszają. Niepokoić powinna natomiast stałość objawów, np. niekończący się katar czy kaszel. Ważne jest też i to, czy dziecko choruje przede wszystkim, gdy chodzi do przedszkola, czy

także wtedy, gdy do niego nie chodzi. Jeśli dolegliwości znikają, kiedy dziecko nie kontaktuje się z innymi dziećmi, to zwykle nie jest to alergia. U tych dzieci, które mają przewlekłe objawy mimo braku kontaktu z rówieśnikami, można podejrzewać alergię, zwłaszcza jeśli ma ją też ktoś z rodziny. To powinno być sygnałem dla rodzica, aby zasięgnąć porady alergologa.

Leczenie alergii wydaje się obecnie proste. Można kupić przeciwalergiczne tabletki, sterydy wziewne czy krople do oczu, często bez recepty. Czy takie leczenie jest skuteczne?

Można je porównać do działania paracetamolu przy zapaleniu płuc: obniża gorączkę, ale nie leczy zapalenia. Objawowe leki antyalergiczne łagodzą objawy, ale ich stosowanie nie rozwiązuje problemu. One jedynie hamują proces zapalny. Gdy przestajemy je brać, proces ten nadal się rozwija. Kiedy więc mamy objawy alergii np. na roztocza kurzu domowego, to albo bierzmy leki przeciwalergiczne przez całe życie, albo stosujemy immunoterapię alergenową i skutecznie leczymy przyczynę naszej choroby alergicznej. Trzeba też pamiętać, że przewlekłe stosowanie leków objawowych (szczególnie starej generacji) nie jest obojętne dla naszego zdrowia.

Na czym polega działanie immunoterapii alergenowej?

Na tym, że poprzez terapię rosnącymi dawkami alergenu przyzwyczajamy pacjenta do tego, aby zaczął tolerować alergen, który jest przyczyną jego choroby. Nikt nie rodzi się z alergią. Nabywamy ją różnymi drogami: skórną, wziewną, pokarmową. Aż dochodzi do stanu zapalnego, który – jeżeli nie zaczniemy stosować odczulania – może doprowadzić do ciężkiej choroby, np. astmy. Osoby, które stosują odczulanie, przestają mieć objawy alergii, a jednocześnie zahamowany zostaje proces rozwoju astmy. Co więcej, immunoterapia ma pozytywny wpływ na funkcjonowanie układu odpornościowego. Rodzice dzieci, u których zaczęto ją stosować, zauważają, że dziecko nie łapie już tak często infekcji i w zasadzie „przestaje chorować”.

Jakie są formy immunoterapii alergenowej?

Istnieją dwie metody tej terapii: iniekcyjna oraz podjęzykowa. W metodzie iniekcyjnej zastrzyki podawane są początkowo np. co tydzień lub co 2 tygodnie, a później pacjent przychodzi na odczulanie regularnie raz w miesiącu przez 3–5 lat. Wiele osób akceptuje tę metodę. Natomiast w metodzie podjęzykowej tabletki lub roztwór podawane są pod język przed i w okresie narażenia na alergen – przez cały rok w alergii na roztocza lub przez 3–6 miesięcy w alergii na pyłki roślin. Odczulanie podjęzykowe odbywa się w domu, jest zdecydowanie wygodniejszą metodą, nieograniczającą codziennych aktywności. Podjęzykowo odczulani są pacjenci w każdym wieku, a szczególnie dedykowana jest ona dzieciom, dla których regularne zastrzyki są często traumatycznym przeżyciem. Efekt obu metod jest identyczny: wywołanie tolerancji na alergen. Bezpieczniejsza jest immunoterapia podjęzykowa, dlatego może być stosowana w domu, poza gabinetem alergologa.

Co jeszcze wyróżnia podjęzykową formę immunoterapii?

Metoda podjęzykowa oznacza uwolnienie od reżimu metody iniekcyjnej związanego z częstymi wizytami u alergologa oraz obowiązkiem odczekania pod gabinetem ok. 30 minut po zastrzyku, oszczędza tym samym czas pacjenta.

Jest też bardziej przyjazna dla dzieci, bo po prostu się jej nie boją. Poza tym wizyta u alergologa jest konieczna tylko przy podaniu pierwszej dawki szczepionki, żeby zaobserwować reakcję pacjenta. Jeżeli nie ma niepokojących objawów, pacjent wraca do domu ze szczepionką, a w gabinecie pojawia się dopiero na wizycie kontrolnej za 2–3 miesiące. W sytuacji braku możliwości bezpośredniego kontaktu z alergologiem, leczenie to może być nadzorowane przez lekarza w formie telewizyt.

W jakim wieku można stosować odczulanie?

Od 5. roku życia, górna granica wieku nie jest określona. Jednak im wcześniej zaczniemy odczuwać, tym lepsze i dłuższe będą efekty terapeutyczne. Nie ma żadnego uzasadnienia myślenie, że trzeba poczekać, bo może „dziecko samo wyrośnie z alergii”. **Immunoterapia alergenowa jest jedyną metodą leczenia alergii, która zapobiega rozwojowi astmy.** Dzieci z alergicznym nieżytem nosa w ogóle nieleczone lub leczone tylko lekami objawowymi – antyhistaminowymi czy sterydami wziewnymi – są dwukrotnie bardziej zagrożone wystąpieniem u nich astmy niż dzieci z tym samym schorzeniem, ale poddane odpowiednio wcześnie immunoterapii.

Czy mimo pandemii można bezpiecznie korzystać z tej metody?

Jak najbardziej. Pacjenci nie powinni obawiać się wizyt u lekarza, bo największy reżim sanitarny panuje właśnie w ośrodkach medycznych. W aktualnej sytuacji pandemicznej polecamy odczulanie podjęzykowe, ponieważ jest ono łatwe, wygodne i, co ważne w aktualnej sytuacji, odbywa się w domu. Odczulanie w alergii na roztocza, będącej najczęstszą przyczyną rozwoju astmy, można zacząć w dowolnym momencie roku. Pandemia Covid-19 nie jest powodem odrzucania tej decyzji u zdrowych pacjentów i na pewno nie powinna być przyczyną przerywania trwającego już leczenia. Przerwanie immunoterapii oznacza utratę osiągniętych efektów i najprawdopodobniej powrót objawów choroby alergiczej. Odczulanie to metoda leczenia, która zmienia życie osób z objawami alergii. W Polsce mamy ok. 150 tys. pacjentów, którzy korzystają z tej terapii, ale to wciąż za mało. Mogłoby z niej korzystać 10 razy tyle.

Podsumowując: dlaczego nie wolno lekceważyć takich objawów jak napady kichania, przewlekły katar, kaszel, duszność, swędzenie skóry czy łzawienie oczu?

Ponieważ mogą być objawami alergii. W takiej sytuacji należy skontaktować się z alergologiem. Jeśli uczulenie zostanie potwierdzone, trzeba zastosować specyficzne leczenie, jakim jest odczulanie, czyli immunoterapia alergenowa. Powoduje ona, że pacjent może żyć normalnie, mimo otaczających go alergenów.