

PROLJETNE

BOLJE



Dočekajte alergije spremni

(i pobjeda je vaša)



*

DOLASKOM PROLJEĆA I CVATNJOM, KOD NEKIH LJUDI POČINJE RAZDOBLJE VELIKIH ZDRAVSTVENIH PROBLEMA. PELUDNA HUNJAVICA NEDVOJBENO JE NAJČEŠĆI OBLIK ALERGIJE I UTVRĐENO JE DA NAJMANJE SVAKI DESETI ČOVJEK PATI OD NJE. NO TO JE BOLEST U KOJOJ JE PREVENCIJA NAJAVAŽNIJA. STOGA NUDIMO SAVJETE KAKO SE NA VRIJEME ZAŠТИTI I DARUJEMO VAM PELUDNI KALENDAR

NAPISAO Ivana Matić
FOTO arhiva Zdravog Života, Martina Cvek, Krasnodar Peršun

Tek što smo izašli iz zime i mnogi od nas preboljeli gripu ili neki drugi akutni respiratorični infekt, počinju ponovo tegobe, i to gornjeg dišnog sustava. Dolaskom proljeća i cvatnjom kod nekih ljudi počinje razdoblje velikih zdravstvenih problema. Znatan dio populacije osjetljiv je na različite vrste peludi koja se cvatnjom pojavljuje u velikoj količini posvuda u zraku. Kako biljke cvatu od ranog proljeća do kasnog ljeta, to su smetnje najintenzivnije, ovisno o osjetljivosti na određenu vrstu peludi i vrijeme cvatnje neke biljke. Danas je možda najpoznatija i sve raširenija alergija na pelud ambrozije (vrsta



**PRIM. DR. SC.
IRENA IVKOVIĆ-JUREKOVIĆ**
dr. med. specijalist
pedijatar - alergolog
i klinički imunolog
iz Klinike za dječje bolesti Zagreb



SLANOM SOBOM PROTIV peludnih alergija



BORAVAK U SLANOJ SOBI
preporučuje se osobama koje imaju probleme s alergijama, bronhitom i astmom

Slana soba (studio za solnu terapiju, Derenčinova 8, Zagreb, www.slanasoba.com, tel. 01/ 46 41 406, 098/ 979 16 84) je prostorija čiji su zidovi, strop i pod potpuno prekriveni solju. Posebnim uređajem koji se zove halogenerator za vrijeme trajanja terapije u sobu se upuhuju sitne najfinije čestice kamene soli, stvarajući mikroklimu kakva se nalazi u slanim spiljama, a terapija koja se provodi u slanim sobama službeno se naziva haloterapija. Boravak u slanoj sobi jača imunitet, poboljšava otpornost organizma i naročito se preporučuje osobama koje imaju probleme s astmom, bronhitom, alergijama, čestim

virusnim infekcijama, kroničnim problemima uha, grla, nosa, pušaćima, sportašima, zatim osobama s kožnim problemima, a i svima kojima je potrebno opuštanje od stresa i umora.

Suhi aerosol dokazano ima protuupalni i antibakterijski efekt, smanjuje edem, povećava zaštitna svojstva sluzi membrane respiratornog trakta, potiče aktivnost makrofaga, povećanje IgA sadržaja i zajedno s mukolitičkim djelovanjem čini osnovu haloterapije. Najučinkovitiji terapeutski utjecaj na respiratorični trakt ima aerosol natrij klorida i ta činjenica je znanstveno priznata svugdje u svijetu. Preporuka je da se kod alergijskog rinitisa i astme s liječenjem započne jedan do dva tjedna prije očekivanog početka cvatnje, mada se učinak terapije osjeti i u fazi kada su simptomi već prisutni. Za puni učinak terapije i kod odraslih i kod djece potrebno je napraviti ciklus od 10 – 15 terapija uzastopno. Nastojeći svojim klijentima pružiti najviše, studio za solnu terapiju koristi spirometar kojim se mijere poboljšanja i djelovanje terapije. Ujedno, u funkciji brige za klijente organiziraju razne edukativne tribine koje vodi liječnica, a posjedovanjem atesta o koncentraciji soli svjedoče o ispravnosti, a time i učinkovitosti slane sobe.

korova) koja počinje s cvatnjom u kolovozu. Tegobe nastale zbog peludi nazivamo peludnom hunjavicom. Dakako, postoje osobe koje su osjetljive i na druge respiratorne alergene, poput kućne prašine (koja sadrži izmet grinja), perja ili dlake nekih domaćih životinja. Oni mogu imati smetnje tijekom cijele godine, ovisno o tome u kojoj mjeri su izložene određenom alergenu. Za te osobe kažemo da boluju od alergijskog rinitisa.

Peludna hunjavica nedvojbeno je najčešći oblik alergije i utvrđeno je da najmanje svaki deseti čovjek pati od nje. Uzročnici peludne

**U ZAGREBU I
KONTINENTALNOJ
HRVATSKOJ CVJETANJE
STABALA POČINJE
OBIČNO VEĆ U VELJAČI
(LIJESKA), A KULMINIRA
U TRAVNJU (BREZA)**

hunjavice su peludi različitih stabala, grmova, trave i korova. Biljke koje se opravaju vjetrom stvaraju velike količine peludnih zrnaca koja su vrlo lagana pa ih vjetar u suhim i toplim proljetnim i ljetnim danima diže na visinu od tisuću i više metara i raznosi ih na udaljenosti veće od 100 kilometara. "Za nastanak simptoma

→ potrebna je određena koncentracija peludnih zrnaca u zraku i simptomi su izraženiji što je ona veća. Koncentracija peludi najveća je na vrhuncu perioda cvjetanja, ujutro te za sunčanih i vjetrovitih dana, a značajno opada na kraju sezone cvjetanja, za vlažna i kišovita vremena te navečer i noću. Vrijeme cvjetanja ovisi o klimatskim prilikama i vegetaciji određenog područja. U Zagrebu i kontinentalnoj Hrvatskoj cvjetanje stabala počinje obično već u veljači (lijeska), a kulminira u travnju (breza). Trave cvjetaju od svibnja do srpnja, a korovi (ambrozija) od kolovoza do listopada. U priobalju najranije počinje cvjetanje čempresa, potom primorskih trava i crkvine, a u travnju i svibnju masline", rekla je prim. dr. sc. Irena Ivković-Jureković, dr. med. specijalist pedijatar - alergolog i klinički imunolog iz Klinike za dječje bolesti Zagreb.

✓ ŠTO JE PELUDNA HUNJAVICA?

Termin peludna hunjavica obično objedinjuje alergijsku hunjavicu i alergijski konjunktivitis. Sezonski alergijski rinitis ili hunjavica je alergijska bolest gornjih dišnih puteva, nosa i paranasalnih sinusa koja se javlja sezonski, u vrijeme kada se u zraku nalaze čestice peludi. Pri konjunktivitisu se alergijska reakcija odvija na spojnici, konjunktivi oka. Bolest može biti, objašnjava alergologinja Irena Ivković-Jureković, udružena i s drugim alergijskim bolestima kao što su astma i atopijski dermatitis, i može ih pogoršati.

✓ KAKO PREPOZNATI SIMPTOME ALERGIJE NA PELUD?

"Tipični simptomi peludne hunjavice su svrbež, suzenje, pečenje i crvenilo očiju. Nosni simptomi su kihanje, svrbež nosa, šmrcanje, obilan vodenasti iscijedak, nabrekla nosna sluznica i otežano disanje kroz nos, a ponekad čak i smanjenje ili gubitak osjeta mirisa. Simptomi

su slični prehladi, no ako traju duže od 1-2 tjedna, a osobito ako se javljaju u određeno doba godine, vjerojatnije je da je riječ o alergijskom rinitisu. Alergijski simptomi obično su dugotrajni i smiruju se tek uz odgovarajuće lijekove, a prehlada prolazi spontano. Osobe koje boluju od peludne hunjavice mogu biti razdražljive, a simptomi izazivaju glavobolju i smanjenje koncentracije, što se može odraziti na uspjeh u učenju i poslu. Alergija na peludi može izazvati i peludnu astmu pa se uz opisane simptome javljaju i kašalj te sviranje u prsima. Simptomi peludne hunjavice u djece se počinju javljatiiza treće godine života, a najčešće u školskoj dobi."

✓ KAKO POSTAVLJAMO DIJAGNOZU PELUDNE ALERGIJE?

Na temelju razgovora s bolesnikom i kliničkog pregleda postavlja se sumnja na alergijsku bolest, koju je potrebno potvrditi ili isključiti različitim dijagnostičkim postupcima. Testiranje preosjetljivosti na alergene provodi se kožnim testovima (najčešće ubodni kožni test – prick) na skupne ili pojedinačne inhalacijske alergene (peludi stabala, trava i korova). U kontaktu s alergenom razvija se lokalna reakcija u koži kojom se potvrđuje preosjetljivost organizma.

Nakon pozitivnog kožnog testa nalaz se potvrđuje određivanjem IgE protutijela u krvi te po potrebi i ostalim dijagnostičkim postupcima kao što su određivanje upalnih stanica i njihovih proizvoda u krvi i zahvaćenom organu, mjerjenje plućne funkcije, pregled specijalista za uho, grlo i nos te specifični testove za izazivanje alergijskih reakcija na zahvaćenom organu (provokacijski testovi).

✓ LIJEČENJE PELUDNE ALERGIJE

"Prvi korak u liječenju je uklanjanje i izbjegavanje alergena, što je preduvjet uspješnog liječenja. Sljedeći korak je medikamentozno liječenje (lijekovima) u obliku tableta, kapi ili sprejeva za nos. Dekongestivi ili "kapljice za nos" koje najčešće koristimo i u liječenju obične prehlade smanjuju začpljenost nosa, ali njihovo prekomjerno uzimanje (duže od 7-10 dana) može imati štetne posljedice. Najčešće propisivani lijekovi za liječenje peludne hunjavice su antihistaminici, uglavnom u obliku tableta, a rjeđe lokalno u obliku spreja za nos ili kapljica za oči. Preporučuje se početi ih uzimati 2-3 tjedna prije očekivanog početka cvatnje. Kortikosteroidi su protuupalni lijekovi koji se propisuju u slučajevima kada primjena antihistaminka nije u potpunosti uklonila simptome i u težim oblicima bolesti."

HOMEOPATIJA za alergijsku sezonu bez tegoba i nepotrebnih komplikacija

DARKO ROPAC, prof. dr. sc. - Homeopatsko savjetovalište Zagreb

"U klasičnom liječenju koriste se brojni lijekovi kojima se pokušava umanjiti ili posve potisnuti tegobe. Stoga se koriste sredstva koja djeluju antialergijski i antihistaminski.

Kemijska osnova tih lijekova je različita, a uključuje i primjenu kortikosteroida. Neki od tih lijekova dovode do drugih smetnji koje mogu biti neugodne i otežavati normalnu dnevnu aktivnost (umor, pospanost, pad koncentracije, zabrana upravljanja motornim vozilom i sl.).

Za razliku od klasične medicine, homeopatsko liječenje znatno je efikasnije i bezopasnije, odnosno bez pojave drugih neželjenih poteškoća. Na raspolažanju nam stoe brojni homeopatski lijekovi koji su vrlo efikasni u suzbijanju navedenih tegoba. Najbolje ih je uzimati

pred početak sezone alergijskog rinitisa te tijekom čitavog tog razdoblja. Uzimaju se svakodnevno na već uobičajeni homeopatski način, odnosno stavljanjem globulica (kuglica) pod jezik. Najčešće se lijek uzima samo jednom dnevno i to najbolje odmah ujutro. Ako se pojave smetnje tijekom liječenja, moguće ih je suzbiti uzimanjem istog lijeka više puta tijekom dana, sve do njihova nestanka. Ako ste kod nas evidentirani kao osoba s nekom od navedenih tegoba izazvanih alergijom, predlažemo da na vrijeme započnete s prevencijom i liječenjem kako bi alergijska sezona protekla bez tegoba i bez nepotrebnih komplikacija i odlazaka liječniku. Stoga na vrijeme nazovite našu ordinaciju i zakažite termin svoga dolaska." (Homeopatsko savjetovalište, Zagreb, Baštijanova 52, 091/513-0851)

ZDRAV ŽIVOT DARUJE ČITATELJIMA

Zagrebački Studio za solnu terapiju petorim čitateljima daruje po tri tretmana u slanoj sobi:

Ime:

Prezime:

Telefon:

Adresa:

Pošaljite kupon na adresu redakcije: NACIONAL, Zdrav život, Vlaška 40, 10 000 Zagreb

PRINCIP LIJEČENJA BIOTERAPIJOM
zasniva se na primjeni laserskog svjetla kroz poseban nastavak, položen u nosnicu pacijenta, a liječenje bioterapijom provodi se u Poliklinici Klapan Medical Group



Osim terapije lijekovima, primjenjuje se i imunoterapija ili alergijska vakcinacija (hiposenzibilizacija). 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. Može se provoditi u obliku potkožnih injekcija ili otopina koje se uzimaju pod jezik. Isto tako, alergijski rinitis odnedavno je moguće liječiti i primjenom neinvazivne fotodinamske biostimulacijske terapije koja predstavlja mješavini svjetlosti veoma precizno određenih valnih dužina.

✓ LASERSKO LIJEČENJE

Prvi efekti primjene ove terapije (poboljšanje disanja, a potom i sekrecija, svrbež nosa...) osjetite se već nakon prvih tretmana (tijekom prvog tjedna). Dužinu tretmana, kao i oblik i način aplikacije ove terapije, određuje liječnik, nakon detaljnog i cijelovitog pregleda pacijenta i njegove medicinske dokumentacije. Cijeloviti tretman je odnedavno kao terapijski postupak primjenjiv u EU.

Za sada, jedini takav tretman alergija u Republici Hrvatskoj koristi se u Poliklinici Klapan Medical Group (www.poliklinika-klapan.com) u Zagrebu (kao i svi oblici alergotestiranja). Ovaj pristup se može kombinirati s terapijom

klasičnim lijekovima ili, što je najčešće, zasebno kao monoterapija (što je "san" svih pacijenata), posebice u osoba koje ne žele ili ne smiju uzimati lijekove, kao što su npr. trudnice (dozvoljena je primjena biolaser u trudnoći), osobe alergične na lijekove ili aktivni sportaši, kod kojih je strogo zabranjeno koristiti i najobičnije kapljice za nos jer se smatraju doping sredstvom. "Zamislite koju korisnost ima ova terapija kod profesionalnog sportaša koji je u alergičar, curi mu vodenasti sekret, ima otečenu sluznicu i ne može disati na nos, a ne smije koristiti kapljice za nos? Ovaj najnoviji oblik primjene biosvjetla u veoma učinkovitom tretiranju različitih alergijskih (cjelokupni spektar alergo reakcija na sve peludi drveća, trava, korova) i nealergijskih rinopatija, kronično promijenjene sluznice nosa i sinusa, a osobito za potrebe

ALERGIJSKI SIMPTOMI OBIČNO SU DUGOTRAJNIJI I SMIRUJU SE TEK UZ ODGOVARAJUĆE LIJEKOVE, A PREHLADA PROLAZI SPONTANO

100 km

UDALJENOSTI PRELETE
PELUDNA ZRNCA I
DŽU SE NA VISINU OD
TISUĆU METARA