

# Odporność, buntownik (nie) z wyboru

**To właśnie nasza odporność decyduje o zdrowiu i dobrej kondycji organizmu. Zdarza się jednak, że układ odpornościowy „myli się”, traktując niewinne substancje, choćby pyłki roślin, jak wrogów, z którymi należy walczyć. Taką właśnie nadwrażliwość, nadmierną czułość układu immunologicznego na substancje, z którymi mamy codziennie do czynienia, nazywamy alergią.**

Co piąty Polak ma na coś alergię: koleżanka dostaje kataru, gdy odkurza mieszkanie, kolega nie jada truskawek, znajoma nie może nosić metalowej biżuterii. Czasami uczulenie daje o sobie znać katarem i zapaleniem spojówek, innym razem dokucza nam kaszel, dręczy swędząca wysypka lub żołądkowo-jelitowe sensacje. Nie ma zresztą znaczenia, co spowodowało i jakie objawy: jeśli reakcja alergiczna zdarzy się choć raz, nadwrażliwość na różnego rodzaju substancje zawarte w naszym otoczeniu będziemy mieć już zawsze. Co gorsza, będzie ona pewnie zmieniać swoje oblicze: różne formy alergii następują po sobie, układając się w swoisty szlak alergiczny, tzw. marsz. I jeśli jako dzieci reagowaliśmy wysypką na mleko, w późniejszym wieku możemy cierpieć na katar sienny, a już jako dorośli, chorować na astmę. Dlaczego? Wszystko przez zbyt gorliwą pracę naszego układu odpornościowego. Ale po kolei.

## Zbyt czuły mechanizm

Na straży naszego zdrowia stoi układ immunologiczny, który nieustannie odpiera ataki chorobotwórczych drobnoustrojów, wirusów i bakterii. Jego sprawne funkcjonowanie to właśnie odporność, czyli zdolność organizmu do obrony przed wrogią interwencją z zewnątrz. Składa się ona z wielu elementów obronnych: ustrojowych barier

mechanicznych, czyli nieuszkodzonej skóry i błon śluzowych, naturalnych odruchów takich jak kaszel, katar, łzawienie oczu oraz wielu wyspecjalizowanych komórek zwanych fagocytami, które „zjadają” zagrażające organizmowi zarazki. Właściwą pracę układu immunologicznego zapewnia także tzw. odporność nabyta, związana z pracą limfocytów. To limfocyty rozpoznają wroga, czyli niebezpieczne substancje i drobnoustroje, którym udało się wniknąć do organizmu, i w natychmiastowej reakcji rozpoczynają produkcję przeciwciał, mobilizując komórki ciała do obrony. Bywa jednak i tak, że z niewiadomych przyczyn odporność „wariuje”, wytaczając ciężkie działa przeciwko tym substancjom, które powinny być ignorowane. Mowa o alergenach – pyłkach roślin, związkach zawartych w kurzu, sierści zwierząt, w wielu produktach spożywczych, w chemikaliach i zwykłych przedmiotach codziennego użytku. Teoretycznie alergenem może być każda substancja, którą wdychamy, wchłaniamy przez skórę lub błonę śluzową, połykamy czy wstrzykujemy, a więc wprowadzamy do organizmu. Podczas pierwszego kontaktu z „podejrzaną” jednostką układ odpornościowy zapamiętuje delikwenta, wykształcając przeciwko niemu odpowiednie siły obronne, przeciwciała, tak samo jak robi to w konfrontacji z bakteriami czy wirusami. Nie dochodzi wówczas do żadnych

## RODZAJE ALERGI

Najczęściej uczulenie powodują antygeny zawarte w naszym najbliższym środowisku: w powietrzu, pożywieniu, ubraniach, biżuterii. Powodują one trzy podstawowe typy uczuleń: alergię wziewną, pokarmową i uczulenie kontaktowe.

	Alergia wziewna	Alergia pokarmowa	Alergia kontaktowa
<b>Opis alergii</b>	jest stosunkowo łatwa do zdiagnozowania. Podejrzenia budzą nietypowe i nagłe reakcje organizmu na kontakt z lotnymi alergenami: jeśli np. nadmiernie kichasz przy ścieraniu kurzu lub po zabawie z czworonożnym przyjacielem, możesz cierpieć na uczulenie. Przyczyną Twoich dolegliwości może być również katar sienny	najczęściej dotyczy niemowląt i małych dzieci, których niedojrzały jeszcze układ pokarmowy nie potrafi strawić niektórych składników pożywienia, np. białka mleka krowiego. U ludzi dorosłych reakcje alergiczne wywołują różne produkty – aby dowiedzieć się, co Cię uczula, musisz zastosować dietę eliminacyjną i obserwować reakcje organizmu	jest to uczulenie, którego objawy pojawiają się w miejscu kontaktu skóry z alergenem. Swędzący i bolesny wyprysk nosi nazwę egzemy. Skóra jest miejscowo zaczerwieniona, obrzęknięta i pokryta bąblami – wyprysk musi być leczony, gdyż grozi powikłaniami, np. zakażeniem skóry
<b>Jak wnikają alergeny</b>	przez układ oddechowy	wraz z pożywieniem	przez skórę – transdermalnie
<b>Najczęściej winne antygeny</b>	zarodniki pyłących roślin, roztocza kurzu domowego, białko i sierść zwierząt domowych	mleko i jego przetwory, ryby, mięso, warzywa strączkowe, seler, orzechy, miód wielokwiatowy, grzyby, cytrusy	nikiel, chrom, lateks, guma, wełna, kobalt, substancje barwnikowe i zapachowe, leki
<b>Objawy alergii</b>	wodnisty, rzadki, przezroczysty katar, który nie ustępuje po zastosowaniu kropli do nosa, dokuczliwe kichanie „seriami”, łzawienie oczu, zaczerwienienie i obrzęk spojówek, świąd w kąciach oczu, kaszel, czasami napady duszności, zwłaszcza podczas kontaktu z alergenem	bóle brzucha po spożyciu określonego pokarmu, wzdęcia, kolka jelitowa, biegunka, wysypka skórna (częsta np. po cytrusach), podrażnienia i zmiany na skórze po spożyciu pokarmów, wymioty, ulewania u niemowląt, brak apetytu	świąd i bolesność skóry w miejscu podrażnienia, zaczerwienienie, przesuszenie i łuszczenie się chorobowo zmienionej skóry, wysiękowe grudki i bąble w miejscu wysypki
<b>Różnicowana jest z</b>	astmą, chorobami zatok, płuc i oskrzeli	nietolerancją pokarmową, schorzeniami układu pokarmowego, najczęściej żołądka i jelit	niealergicznym zapaleniem skóry, chorobami dermatologicznymi

reakcji. Ale już przy drugim spotkaniu z antygenem odporność wytacza przeciwko niemu działa, które uruchamia normalnie przy innych zagrożeniach, np. przy ataku wirusów czy bakterii. Ta pełna mobilizacja wywołuje u nas charakterystyczne reakcje, zależne od drogi, jaką alergen wnika do organizmu.

### Czym jest reakcja alergiczna?

To odpowiedź naszej odporności na kontakt z alergenem, do której mobilizowane są tzw. komórki tuczne i przeciwciała IgE. Komórki tuczne, zawierające substancję „alarmową” – histaminę, to taka „broń dużego kalibru”, którym dysponuje układ immunologiczny. Znajdują się one w błonie śluzowej nosa, dróg oddechowych i przewodzie pokarmowym. Kiedy dojdzie do kontaktu z alergenem (np. podczas ścierania kurzu jego cząsteczki dostaną się do nosa), komórki tuczne uwalniają ze środka histaminę. Ostrzegają w ten sposób o zagrożeniu i mobilizują organizm do walki z wrogiem – histamina działa bowiem jak „alarm”, informując organizm o miejscowym rozwoju infekcji i „wzywając” na pomoc gotowe do walki przeciwciała. Rozszerza naczynia krwionośne, ułatwiając i przyspieszając dopływ krwi do zagrożonego miejsca. My, alergicy, taki stan zapalny odczuwamy jako bolesne obrzmienie np. śluzówki nosa, gardła, spojówek oczu lub dyskomfort i utrudnienia w oddychaniu.

### Test – najlepszy detektyw

Dolegliwości alergiczne można znacznie złagodzić, a nawet całkowicie wyleczyć, np. stosując odczulanie. Wszystko zależy od rodzaju uczulenia, jego zaawansowania i objawów. Inaczej będziemy „kurować” AZS, inaczej alergiczne zapalenie spojówek; sięgniemy po inne leki, suplementy i kosmetyki. Trzeba jednak wiedzieć, co wywołuje uczulenie – dlatego jeśli podejrzewamy się o nadwrażliwość wziewną, skórną lub pokarmową – zgłośmy się do lekarza i... pozwólmy się przetestować!

Istnieje kilka rodzajów testów: testy skórne, z krwi i testy płatkowe. Czasami do zdiagnozowania alergii wystarczy przeprowadzenie jednego z nich, niekiedy poleca się zastosowanie wszystkich. O wyborze najlepszego dla Ciebie testu zadecyduje lekarz – warto wiedzieć, że jeśli na badania skieruje Cię alergolog, zostaną one wykonane nieodpłatnie. Wszystkie testy przeprowadza się zazwyczaj w okresie, kiedy objawy alergii nie są aż tak inten-

sywne, a pacjent – oczywiście oprócz uczulenia – nie skarży się na inne dolegliwości zdrowotne.

**Testy skórne** – polegają na naniesieniu na zranioną lancetem skórę przedramienia lub pleców (przy pominięciu ukłucie szpilki, nie jest bolesne) kropli alergenu i oznaczenia go. Jednorazowo testuje się nawet do 100 substancji wywołujących nadwrażliwość. Po około 10–15 minutach lekarz sprawdza, w których punktach pojawiła się zmiana na skórze w postaci różowawych bąbli lub nieco swędzących obrzęków. Wielkość tych podrażnień świadczy o tym, jak organizm reaguje na kontakt z uczulającą go substancją. Testy te są najbardziej dokładne w wykrywaniu alergenów wziewnych, dlatego czasami mogą nie wskazać winowajcy np. uczulenia pokarmowego. Zaleca się ich przeprowadzanie u dzieci, które skończyły 3. rok życia.

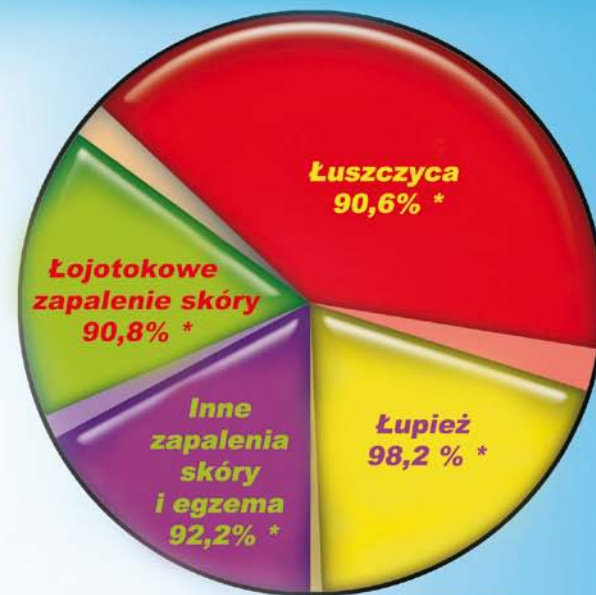
**Testy płatkowe, tzw. patchtesty** – najlepiej sprawdzają się w identyfikowaniu alergenu, który wywołuje uczulenie kontaktowe. Skórne zmiany mogą występować w różnych postaciach: od zaczerwienionych, suchych plam po wysypkę (pokrzywkę) i sącząca się nadżerki. Powodowane są najczęściej przez takie substancje, jak: nikiel, chrom, guma, niektóre maści, składniki perfum, dezodorantów, mydeł i kosmetyków. Test płatkowy pozwoli na ich identyfikację. Jak wygląda badanie? Podobnie jak testy skórne, tylko zamiast alergenu w kroplach na skórę nakleja się plasterki nasączone substancją zawierającą „podejrzaną” związek. Wynik, otrzymywany zwykle po 3–4 dniach zależy również od stopnia reakcji zapalnej w miejscu kontaktu plastra ze skórą.

**Testy z krwi** – są bardzo czułe i zalecane również jako uzupełnienie testów skórnych i płatkowych, zwłaszcza wtedy, jeśli te dwa nie dały jednoznacznej odpowiedzi na alergenową prowokację. Testy z krwi sprawdzają bowiem poziom i rodzaj przeciwciał wobec konkretnego związku, czyli jest to niejako badanie krwi potwierdzające istnienie alergii każdego rodzaju. Test polega tylko na pobraniu krwi, co trwa krótko i jest niebolesne. Następnie krew poddawana jest badaniu na obecność przeciwciał przeciw określonym antygenom. Niestety, testy nie są refundowane (nie są jednak bardzo drogie, całość nie przekracza zwykle 200 zł), ale jeśli istnieje wskazanie lekarskie, warto je zrobić – to umożliwi właściwą diagnozę i rozpoczęcie odpowiedniego leczenia.

# ŁUSZCZYCA, EGZEMA, ŁUPIEŻ...!

MASZ PROBLEMY ZE SKÓRĄ?

Produkty BLUE CAP uwolnią Cię od nich szybko i skutecznie!  
Naturalne składniki BLUE CAP zostały poddane „AKTYWACJI MOLEKULARNEJ”, która niewiarygodnie zwiększa ich właściwości biokatalityczne / siłę działania.



\* Skuteczność potwierdzona w 21 klinikach medycznych na całym świecie.



Spray 100ml  
Krem 50g  
Szampon 150ml  
Zel pod prysznic 400ml  
Kapsułki 90 x 660mg

Unikalna formuła nie zawierająca sterydów!

Eliminuje objawy łuszczycy, egzemy, łupieżu, łojotokowego i atopowego zapalenia skóry..

Produkty dostępne w aptekach oraz na [www.aspen.net.pl](http://www.aspen.net.pl)

Dystrybutor: Aspen Distribution sp. z o.o. (022)8125480, (022)8126162  
Producent: Catalysis· Hiszpania