

z zawartością białek mleka krowiego i jaj, ryb, owoców – głównie cytrusów, poziomek i truskawek – czekolady, kakao oraz orzechów. O ile jednak alergologia pokarmowa z wiekiem ustępuje (około 3–5 roku życia), u małego atopika rozwija się już uczulenie wziewne, najczęściej na pyłki roślin, kurz domowy, sierści zwierząt. Kontakt z alergenami prowokuje alergiczne zmiany skórne, określane właśnie jako atopowe zapalenie skóry.

U podstaw AZS leży jednak nie tylko alergologia – specjaliści coraz częściej mówią o roli czynników zewnętrznych w powodowaniu kłopotów skórnych, przede wszystkim więc klimatu, stopniu zanieczyszczenia środowiska i zmian cywilizacyjnych, przyjmowanych leków oraz coraz bardziej popularnych szczepionek. Uważają, że rozwój alergii jest w pewien sposób wynikiem próby przystosowania się organizmu do zmieniających się warunków otoczenia.

Leczenie bywa długotrwałe

Terapia AZS nie jest łatwa. W dużej mierze polega na leczeniu objawowym, łagodzącym skutki choroby. Jeśli znane są czynniki zaostrzające jej przebieg, należy ich unikać – w przypadku alergii pokarmowej, zwłaszcza u małych dzieci, najlepsze efekty przynosi dieta eliminacyjna, pozbawiona drażniących produktów.

Główne objawy AZS to:

- nadmierna suchość skóry,
- zaczerwienienie, grudkowate plamy na twarzy, szyi, w zgięciach kolan i łokci, na nadgarstkach i wokół kostek stóp,
- swędzenie,
- pęknięcie skóry, nadmierna wrażliwość na bodźce zewnętrzne.

W tradycyjnym leczeniu ogólnym do niedawna stosowano niemal wyłącznie środki kortykosteroidowe starej generacji, które owszem, usuwały zmiany zapalne, ale przy okazji osłabiały skórę. Obecnie częściej wykorzystuje się nowoczesne sterydy wraz z preparatami przeciwzapalnymi, o mniejszym działaniu ubocznym, a także kremy i maści antyhistaminowe, które zmniejszają alergiczną reakcję organizmu. Łagodzą też świąd i zapobiegają podrażnieniu ranek i krostek.

Doustnie warto stosować preparaty z nawilżającymi „od wewnątrz” składnikami, np. olejem z wiesiołka czy ogórecznika lekarskiego z wysoką zawartością nienasyconych kwasów tłuszczowych NNNKT. Wiesiołek łagodzi wszelkie podrażnienia i reakcje zapalne skóry, zapobiega jej nadmiernemu rogowaceniu. Zawarte w tłoczonym z niego oleju NNNKT regulują przemiany lipidowe w skórze, przez co staje się ona bardziej nawilżona, natłuszczona i po prostu zdrowsza. Wiadomo także, że olej z wiesiołka przyspiesza proces gojenia się podrażnień, otarć, pokrzywek i alergicznych wyprysków.

Coraz częściej proponuje się atopikom leczenie immunosupresyjne, np. środkami takimi jak tacrolimus oraz pimecrolimus, a także fototerapię, naświetlania promieniami UV w skojarzeniu z psolarenami – taka kuracja nosi nazwę PUVA-terapii.

Zdecydowanie najważniejszą metodą postępowania u chorych na AZS jest pielęgnacja skóry. Do jej higieny stosuje się specjalne mydła, szampony, balsamy, dodatki do kąpielii, nazywane emolientami. Nie zawierają one barwników, substancji zapachowych ani konserwantów, za to takie substancje jak parafina, gliceryna i wazelina. Odpowiednio natłuszczają i nawilżają, odbudowując płaszcz hydrolipidowy skóry, co utrzymuje ją w dobrej kondycji oraz zapobiega nasileniu podrażnień.

Kłopoty dużych i małych nosków

„Drapanie” w gardle i „kręcenie” w nosie; łzawienie oczu i seryjne, napadowe kichanie – któż nie zna objawów zbliżającego się kataru? Choć pozornie niegroźny, potrafi naprawdę niezłe dokuczyć! Na szczęście mamy na niego skuteczne sposoby.



Katar zwykle bagatelizujemy, bo to tylko... katar. Czy słusznie? Nieżyt górnych dróg oddechowych, jak „profesjonalnie” go nazywamy, jest pierwszym objawem reakcji organizmu na inwazję wirusów (najczęściej), bakterii lub alergenów znajdujących się we wdychanym powietrzu na błonę śluzową nosa. Jeśli zdołają przeniknąć do naczyniek krwionośnych nosa, w błonie śluzowej rozpoczyna się stan zapalny – pojawia się wtedy wodnisty wyciek, zmuszający do ciągłego wycierania nosa albo katar tak gęsty, że „zapycha” i utrudnia oddychanie. Z biologicznego punktu katar jest tak na-

prawdę pozytywnym objawem, świadczącym o sprawnym działaniu naszej odporności – kichanie i wyciek wodnistej wydzieliny to nic innego jak próba usunięcia z dróg oddechowych chorobotwórczych drobnoustrojów. Problem w tym, że ta reakcja obronna jest wyjątkowo dokuczliwa – wszyscy wiemy, jak bardzo potrafi utrudniać życie! Mówi się, że katar leczony trwa 7 dni, a nieleczony tydzień – to po części prawda. Prawdą jest również to, że kichanie i „siąpanie” w chusteczkę potrafi popsuć wiele: potrawy tracą aromat, trudno nam swobodnie oddychać, a nocą

o spokojnym śnie możemy po prostu zapomnieć. A przecież nie musimy zgadzać się na takie cierpienia: katar można szybko złagodzić. Nie powinno się go lekceważyć z jeszcze jednej przyczyny: niekontrolowana i nadkażony bakteryjnie może rozwinąć się w zapalenie zatok, uszu lub gardła i migdałków, na co są narażeni zwłaszcza najmłodszy pacjenci.

Małec w tarapatkach

Katar najbardziej dokucza tym dzieciom, które nie potrafią samodzielnie oczyścić przewodów nosowych. Jak można pomóc najmłodszemu? Noski niemowląt udroźnimy, zakraplając do każdej dziurki kropelkę soli fizjologicznej lub przepłukując je roztworem soli w spreju. Następnie wydzielinę można odciągnąć gumową gruszką (z miękką i krótką końcówką) lub specjalnym aspiratorem. Starsze dzieci zachęcajmy do jak najczęstszego wydmuchiwania kataru – jeśli skrzydełka nosa ulegną podrażnieniu, co często zdarza się na skutek tarcia chusteczką, zaczerwienioną i przesuszoną skórę warto posmarować tłustym kremem lub maścią np. z alantoiną, d-panthenolem i witaminą A.

Drogi oddechowe malucha można też udroźnić, podając dziecku preparat obkurczający i zmniejszający obrzęk błony śluzowej noska. Zawsze sprawdzajmy, czy krople lub spreje są odpowiednie dla wieku dziecka. Ważne jest też, by preparat miał wygodny aplikator, co znacznie ułatwia jego użycie. Przy wpuszczaniu kropli do nosa należy odchylić główkę dziecka do tyłu (podobnie jak przy zakraplaniu oczu) i uważać, by nie podać za dużo lekařstwa, gdyż spłynie ono wtedy do gardła i wywoła kaszel. Pamiętajmy, że kropli nie wolno stosować dłużej niż trzy dni, bo mogą podrażnić i uszkodzić delikatną śluzówkę nosa. Znacznie dłużej możemy natomiast stosować preparaty homeopatyczne – nie szkodzą błonie śluzowej, wspomagając jej naturalne funkcje oczyszczania się. Warto po nie sięgać także w przypadku przewlekłego zapalenia zatok.

W udrażnianiu małych nosków pomagają też aromaterapia – choćby w tej najprostszej wersji, czyli skropieniu poduszki olejkami eterycznymi (do nabycia w aptece bez recepty). Taka inhalacja złagodzi katar i ułatwi dziecku oddychanie.

U większego większy kłopot

Zazwyczaj wiemy, jak rozpoczyna się katar – powinniśmy zatem zacząć działać natychmiast, gdy tylko pojawi się to charakterystyczne „kręcenie” w nosie. Jak najszybciej sięgnijmy po preparat z witaminą C, cynkiem i wapniem, co uszczelnia naczynia krwionośne, zmniejszając wysięk i łagodząc. Dobrze jest też płukać i nawilżać śluzówkę nosa preparatem „pożyczonym” od najmłodszych domowników, izotonicznym roztworem wody morskiej – polecamy zwłaszcza te w wygodnym w aplikacji spreju. Wszystko po to, by przywrócić śluzówce nosa sprawne działanie oczyszczające i obronne.

Wdychane powietrze w pierwszej kolejności trafia właśnie do nosa, gdzie jest „obrabiane”, tak by przedostając się do części nosowej gardła, było już wilgotne w 95%. Te wszystkie funkcje spełnia właśnie błona śluzowa nosa, tzw. aparat śluzowo-rzęskowy. Rzęski pokryte śluzem wykonują faliste ruchy, „przyklejając” do niego alergeny, bakterie i wirusy oraz cząsteczki kurzu i inne zanieczyszczenia, a następnie wraz z wydzieliną śluzową wydalają je poza jamę nosową. Kiedy jednak na skutek infekcji lub po prostu pod wpływem działania ogrzewanego i suchego powietrza w naszych mieszkaniach i biurach, w których pracujemy, śluzówka przestanie być odpowiednio nawilżana, naturalny mechanizm oczyszczania przewodów nosowych przestanie działać sprawnie. Jakby tego było mało, brak odpowiedniego nawilżenia śluzówki naraża ją na wszelkiego rodzaju urazy mechaniczne, np. pęknięcia i otarcia, czego skutkiem może być powtarzające się krwawienie z nosa – dlatego troska o jego odpowiednią kondycję jest tak istotna!

Katar alergiczny?

Euphorbium compositum®S



- zawiera składniki roślinne i mineralne, łagodzące dolegliwości kataru na tle alergicznym
- regeneruje błonę śluzową nosa
- przywraca naturalną barierę ochronną przed alergenami i innymi patogenami
- udrażnia nos, zmniejszając ilość wydzieliny



Euphorbium compositum®S Homeopatyczny produkt leczniczy złożony. Postać farmaceutyczna: Aerozol do nosa, roztwór. **Wskazania:** Nieżyty nosa o różnej etiologii (wirusowej, bakteryjnej, alergicznej), nieżyty nosa o różnym stopniu nasilenia i przebiegu; do leczenia pomocniczego w przypadku cuchnącego zaniku śluzówki nosa i przewlekłego zapalenia zatok, a także aby polepszyć drożność nosa przy katarze siennym. **Przeciwwskazania:** Nie stosować w zaburzeniach czynności tarczycy bez konsultacji z lekarzem. Nie stosować w przypadku nadwrażliwości na którykolwiek ze składników leku. **Podmiot odpowiedzialny:** Biologische Heilmittel Heel GmbH, Niemcy.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

Warszawa, luty 2010

Heel Polska Sp. z o.o.
ul. Poleczki 21, 02-822 Warszawa, tel.: 022 545 07 00
www.heel.pl

-Heel