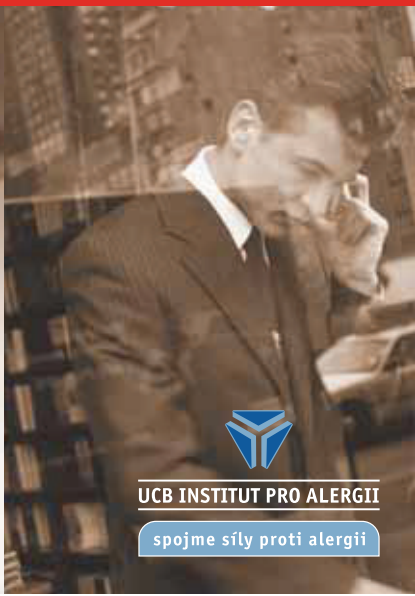




**ALERGIKEM:  
být či nebýt?**

**RÝMA**



**UCB INSTITUT PRO ALERGIÍ**

spojme síly proti alergii

# RÝMA : Prosté nachlazení?

## Obsah

Rýma - prosté nachlazení? **str.2**

Kdy mám mít podezření, že trpím alergickou rýmou? **str.5**

Může mi pomoci lékař? **str.6**

Je možné se vyhnout alergenům? **str.7**

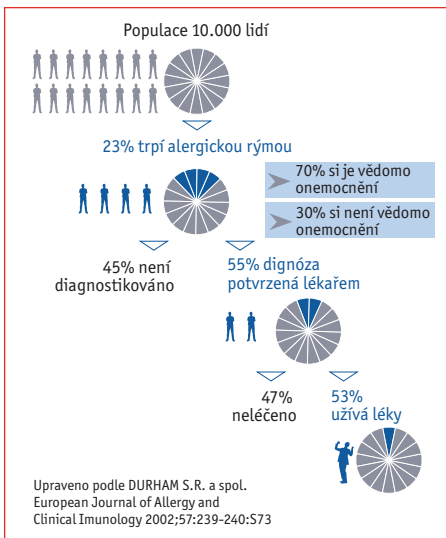
Budu muset užívat léky? **str.9**

Není přehnané léčit takové banální onemocnění? **str.11**

## Pojem „rýma“ je označením pro „zánět nosu“.

Tento stav je charakterizován kýcháním, sekrecí z nosu a/nebo ucpaným nosem. Často je rýma provázena i zánětem spojivky (svědění, slze-

ním a překrvením očí). Bývá i pocit dráždění v krku.





*Počet lidí  
s alergickou  
rýmou se za 25 let  
ztrojnásobil*

Mnoho lidí si při opakované rýmě myslí, že jsou prostě opět nachlazení a berou to jako součást života. Nepříjemné obtíže, které jsme uvedli, bychom neměli nikdy podceňovat, i když se zdají zanedbatelné. Mohou být prvním signálem alergického onemocnění a je třeba je léčit. Alergie je ve skutečnosti stále častější a alergická rýma patří k nejčastějším alergickým onemocněním.

Téměř v každé průmyslově rozvinuté společnosti se počet osob, trpících alergickou rýmou za posledních třicet let dramaticky zvýšil a stále zvyšuje. Dnes trpí v západní populaci alergickou rýmou 23% lidí a 30% z nich si toho nejsou ani vědomi. 45% lidí považuje tyto alergické projevy za neškodné, nenavštíví lékaře a nejsou proto ani diagnostikováni. Polovina ostatních není vůbec léčena.

## RÝMA: Prosté nachlazení?

**Alergická rýma zůstává nedostatečně diagnostikovaným a nedostatečně léčeným onemocněním.**

Patříte k lidem, kteří o své alergii nevědí? Myslíte, že máte pravdu, když se domníváte, že žádnou léčbu nepotřebujete?

Hojná rýma, -“z nosu teče jako z vodovodu“- kýchání, slzotok .... to jsou příznaky, které považujete jen za banální nachlazení nebo za virózu.

Zarudlé a slzíci oči až s palčivou bolestí považujete za infekční zánět spojivek. Vaše podezření může být oprávněné, ale stejné příznaky může vyvolat nepoznaná alergie, která se zhoršuje, není-li léčena.



# Jak poznám, že bych mohl mít alergickou rýmu?



- 1.** Vyskytuje se ve Vaší rodině - u otce, matky, sourozenců, dětí - alergické onemocnění? Jestli někdo z nich má ekzém, kopřivku, alergii na některou potravinu, pylovou rýmu, alergii na zvířata, roztoče, je pravděpodobné, že jste i Vy zdědil/a sklon k alergii. Je známo, že riziko vzniku alergie u dítěte z nealergické rodiny je 5-15%. Při výskytu alergie u jednoho z rodičů stoupá riziko na 50% a jestliže jsou alergičtí oba rodiče, zvyšuje se až k 90%.
- 2.** Slyšeli jste nebo víte něco o dlouhodobých zažívacích nebo kožních obtížích v prvních letech Vašeho života? Říkali Vám, že máte alergii na kravské mléko nebo na vejce?
- 3.** Objevují se u Vás příznaky náhlého kýchání nebo naopak ucpaného nosu vždy, když navštívíte přátele, kteří mají kočku? Trpíte „nachlazením“ častěji v létě než v zimě? Jste odsouzeni k tomu, že opakovaně v době školního zkouškového období jste „usmrkaní“, teče Vám z nosu, slzí Vám oči? Spí se Vám špatně, protože nemůžete dýchat nosem, máte jej ucpaný?

**Poznáváte se v těchto situacích? Je možné, že máte alergickou rýmu, aniž byste to věděli.**

**Poradte se se svým lékařem. On je jediný, kdo Vám může diagnózu potvrdit.**

## Může mi pomoci lékař?

Lékař ví, že nos je Vaším klimatizačním zařízením. Nos filtruje vdechovaný vzduch, ohřívá a zvlhčuje až 10 000 litrů vzduchu za den. Nos je specializovaným zařízením, které trvale čistí vzduch od všech částecek větších než 10  $\mu$ . Pylová zrna, domácí prach, spóry plísní nebo zvířecí chlupy se usazují na nosní sliznici.

Každá z těchto částecek se může u alergika projevit jako alergen (může vyvolávat alergii).

Příznaky rýmy jsou spouštěny přímým kontaktem nosní sliz-

nice se specificky účinným alergenem. Větší množství alergenu v ovzduší, stejně jako dlouho trvající kontakt, vyvolává těžké příznaky. Opakovaný kontakt s alergeny zvyšuje citlivost nosní sliznice. Proto je zásadním pravidlem vyhýbat se déletrvajícímu kontaktu s větším množstvím alergenů.

Prvním úkolem Vašeho lékaře bude určit specifický alergen, který provokuje a spouští Vaši alergii. Nebojte se. Určení alergenu spočívá v jednoduchém krevním vyšetření a/nebo v provedení kožních testů. Vyšetření nezabírá mnoho času, nezatežuje pacienta a není bolestivé.

Poté co byly zjištěny alergeny, které vyvolávají Vaše potíže, požádejte svého lékaře o praktické rady jak omezit Váš kontakt s těmito alergeny. Omezením kontaktu s alergeny můžete významně snížit své příznaky.



# Je možné se alergenům vyhnout?

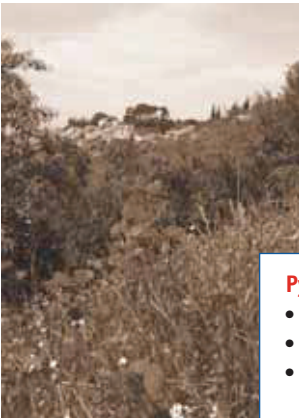
## Pyly

jsou mikroskopické samčí buňky kvetoucích rostlin. Každý druh pylu je v ovzduší ve velkém množství v určité roční době. Tíže očních a nosních příznaků odpovídá tomuto množství, které je největší za slunných, suchých ale větrných dnů.

V nejteplejším čase dne stoupají pylová zrna až do výše 500 metrů a mohou být v této výšce přenášena podle síly větru až na vzdálenost mnoha kilometrů. Když je koncentrace pylů v ovzduší nejvyšší, neměli byste se příliš zdržovat venku.



*Hlavním bytovým alergenem jsou roztoči domácího prachu. Venkovním alergenem jsou pylы stromů, trav a bylin.*



### Pylová alergie - několik základních rad

- Nejezděte v autě s otevřenými okénky
- Nenechávejte šaty sušit či větrat venku
- Při vrcholech pylů v ovzduší zůstávejte raději, pokud je to možné, v interiéru
- Pro dovolenou vybírejte místo u moře nebo v horách

## Je možné se alergenům vyhnout?

### Roztoči

žijí v matracích, kobercích a v čalouněném nábytku, kde se jim daří dobře. Jsou zde chráněni před zimou, suchem

a světlem. Jsou dva typy alergické rýmy: **občasná a přetrvávající**. U rýmy občasně (intermitentní) trvají její příznaky nejvýše čtyři týdny: v tomto případě vyvolávají příznaky nejčastěji pyly a výtrusy plísni. **Příznaky rýmy, které trvají déle než čtyři týdny nebo dokonce přetrvávají po celý rok, jsou projevem přetrvávající (perzistující) rýmy.** Její příčinou jsou většinou roztoči domácího prachu nebo alergeny zvířat. V oblastech, kde je dlouhá pylová sezóna, mohou perzistující rýmu vyvolávat i pyly.

### Alergie na roztoče - několik základních rad

- Vytvořte v ložnici „bezprašné“ prostředí (podobné nemocničnímu)
- Udržujte v ložnici chladno a sucho
- Nezastýlejte postel hned, jak vstanete, vyvětrejte ji

a světlem. Pro jejich množení je důležitá přítomnost lidí a zvířat; živí se totiž šupinkami kůže a kožním odpadem. Největší a nejdelší kontakt člověka s roztoči je v lůžku při spaní. Proto většina rad k omezení či odstranění roztočů se týká lůžek a prostředí ložnic.

Dokud obtíže trvají, měli byste se alerge-





## Budu muset užívat léky?

Alergenům se vždy vyhnout úplně nemůžeme. Množství pylů je nízké například v přímořské oblasti, ale všichni alergici tam žít nemohou. Roztoči se nevyskytují v horách ve výškách nad 1800m, ale ani to není pro pacienty s alergií na roztoče praktickým řešením. Vyhýbat se přímému kontaktu s kočkami či psy nemusí být také vždy účinné, protože lidé, kteří mají zvířata nebo s nimi byli v kontaktu, přenášejí zvířecí alergeny na svém oblečení. Alergeny psů i koček lze proto najít ve školách a veřejných prostorech, kde zvířata nikdy nebyla. Donesou je tam na svých šatech ti, kteří mají zvířata doma.

V běžném životě se tedy nemůžeme alergenům úplně beze zbytku a trvale vyhnout. Bude pravděpodobně třeba, abyste užíval/a léky.



## Budu muset užívat léky?

Alergické onemocnění se vyvíjí a může se zhoršovat: kontakt s alergenem vyvolává v nose zánět. Ten vede ke zhoršení příznaků. Další kontakty s alergenem prohlubují zánět a následně opět zvětšují příznaky. Dnes je zánět považován za rozhodující děj pro vývoj alergického onemocnění a jeho přehlížení nevyhnutelně vede k progresi onemocnění. Alergická rýma může vést k ještě těžšímu stavu, jakým je astma. Proto je třeba přijmout komplexní léčebnou strategii alergické rýmy, která bude zaměřena na „minimální perzistující zánět“ v nose i na příznaky. Z tohoto hlediska prokazují první výzkumná data, že kontinuální (užívá-

ní léku každý den) léčba je lepší než léčení podle potřeby (tj. jen když máte příznaky).

V současnosti existují účinné a bezpečné léčebné postupy, které dosahují kontroly nad příznaky i nad zánětem nosní sliznice. Mezinárodní doporučení navrhuji začínat léčbu skupinou antihistaminik. Průzkumy ukazují, že většina pacientů dává přednost novým antihistaminikům, která jsou účinnější a nemají sedativní účinek. Podle tíže nemoci je doporučována stupňovitá léčba alergické rýmy s využitím místně podávaných kortikosteroidů, imunoterapie a některých dalších léků.

# Potřebuje tak běžné onemocnění tak zásadní léčbu?



## Zapamatujte si

**Noční příznaky** přerušují spánek a narušují schopnost soustředění u dítěte i příští den. Může se to projevit větší dráždivostí a problémy chování. To vše se může promítnout i do školního prospěchu zejména, když pylová sezóna spadá do období zkoušek.

Stejně tak je postižen dospělý, když má ve dne pracovat s **příznaky silné rýmy** a v noci ho probouzí **ucpaný nos**. Těžko se

pak připravuje na důležitá jednání. Špatně se soustřeďuje a může se dopustit chyb, které by normálně neudělal.

Četné studie a průzkumy, založené na hodnocení kvality života a ne jen na příznacích, nedávno jasně ukázaly, že alergická rýma může velmi nepříznivě ovlivňovat kvalitu života. Týká se to zvláště perzistující alergické rýmy, která zasahuje do života pacientů stejně nebo dokonce i více než lehké nebo středně těžké astma.

**Tak alergická rýma může ze života udělat peklo. Správně vedená léčba farmaky je proto žádoucí.**

**Příznaky rýmy se mohou zdát malé, ale nikdy by se neměly podceňovat.**



## UCB institut pro alergii

Je nezávislou a neziskovou divizí společnosti UCB, působící v Evropě. Byl založen v roce 1987 s cílem bojovat proti alergii.

Jako odpověď na epidemické šíření alergie si UCB institut pro alergii klade za cíl soustředit pozornost veřejnosti, autorit, pacientů i zdravotnických profesionálů na alergii jako na závažný zdravotní problém.

Pod vedením vědeckého poradního sboru, tvořeného významnými evropskými odborníky v oblasti alergie inicioval UCB institut pro alergii řadu akcí s cílem informovat a edukovat o alergii, zlepšit prevenci, podporovat výzkum, analyzovat současnou situaci a definovat klíčové aktivity pro další období. UCB institut pro alergii podporuje spolupráci mezi organizacemi, zabývajícími se alergií. UCB institut pro alergii je aktivní v celé Evropě prostřednictvím 19 národních sekcí a působí také v Jihoafrické republice.

Webová stránka Institutu (<http://www.theucbinstituteofallergy.com>) a centrální členská knihovna poskytuje členům recentní informace a publikace o alergii. Pro laickou veřejnost a školy připravil UCB institut pro alergii videopořady (např. Alergie a sport, Volba povolání atd), výchovné hry a další informační materiál. UCB institut pro alergii organizuje vědecká setkání, sympózia a konference, panelové diskuse a poskytuje granty pro mladé vědce.

UCB institut pro alergii chce přispět k předcházení předpovědi některých epidemiologů: „V průběhu 30 let mohou být všichni alergiky... Pokud nezačneme ihned konat !“

**UCB institut pro alergii děkuje  
za aktivní spolupráci:**

**prof. C. Bachertovi z kliniky ORL  
Univerzitní nemocnice v Ghentu, Belgie**

**prof. P. Van Cauwenbergovi z kliniky  
ORL Univerzitní nemocnice v Ghentu,  
Belgie**

**Dr. E. Valovírtovi, minulému  
prezidentovi EFA (Evropská federace  
asociací pacientů s alergiemi  
a nemocemi dýchacích cest)**

UCB s.r.o.

Palác Karlín

Thámová 11-13, 186 00 Praha 8

Tel: 00420 221 773 411

Fax: 00420 224 829 152

e-mail: [info.prague@ucb-group.com](mailto:info.prague@ucb-group.com)

<http://www.alergie.cz>



**UCB INSTITUT PRO ALERGIÍ**

**spojme síly proti alergii**