

ALERGIJSKE POJAVE U PROLEĆE

Respiratorne alergije izazvane polenom

Nema jedinstvenog leka za polensku kijavicu ali, možete ublažiti simptome

Piše: Mr.ph Radmila Ristić

Polen je mikroskopska ovalna čestica, koja služi za razmnožavanje u biljnom svetu i spada u veoma jake i najneizbežnije alergene. Svakog proleća polen se oslobađa iz drveća i trave i nošen vazдушnim strujama, neplanirano upada u ljudske nozdrve i grla. Na tim mestima dolazi do alergijske reakcije, koja izaziva polensku kijavicu ili sezonski rinitis kod osetljivih osoba. Polen deluje na mukus u nosnom prolazu, gde izaziva lančanu reakciju: ćelije u ovom tkivu počinju da proizvode histamin, moćnu supstancu koja širi krvne sudove u nosu, izazivajući izlazak tečnosti kroz tako proširene krvne sudove, oticanje sluznice i zapušenje nosa. U početku, alergija na polen liči na običnu prehladu sa simptomima kijavice, svraba u nosu i očima, suženjem, konjuktivitisom i tamnim podočnjacima. Ako simptomi potraju duže od jedne do dve nedelje i javljaju se uvek u istom periodu godine, može se posumnjati na sezonsku alergiju.

Šta preduzeti i kako se zaštititi?

Pre svega, treba uraditi testove da bi se utvrdilo na koji polen je neko alergičan.

Zatim, treba preduzeti mere da bi izbegli kontakt sa polenom, a to je: izbegavanje polja, livada, izlaganja vetru, košenja trave itd. U mere zaštite spada još i: nošenje naočara za sunce da bi smanjili kontakt sa očima, presvlačenje posle boravka van kuće, pranje kose pre spavanja, redovno pranje ruku i nedodirivanje nosa i očiju, ispiranje nosa fiziološkim rastvorom, izbegavanje duvana, zatvaranje prozora na spavaćoj sobi itd.

Kako lečiti sezonsku alergiju?

Pošto lek još uvek nije pronađen, kombinacijom različitih tretmana može se obezbediti značajan stepen ublažavanja simptoma alergije. U tretmane možemo da ubrojimo:

1. Izbegavanje alergena (o tome smo već govorili u merama zaštite);
2. Upotreba lekova;
3. Imunoterapija.

U lekove koji se upotrebljavaju za lečenje sezonske alergije spadaju antihistaminici, vazokonstriktori, kortikosteroidi i kromolini. Antihistaminici uravnotežuju efekte histamina i smanjuju nadražaj u nosu. Vazokonstriktori sužavaju krvne sudove u nosu olakšavajući disanje. Međutim, kod alergijskog rinitisa treba biti oprezan sa njihovom primenom zbog mogućeg intenziviranja problema. Kortikosteroidi spadaju u veoma efikasne lekove, ali nemaju široku primenu zbog mogućih sporednih efekata. Oni smanjuju upalu sluznice i sprečavaju proizvodnju sluzi. Međutim, kortikosteroidi koji se primenjuju lokalno, u obliku nazalnih sprejeva, utiču samo na nosne prolaze. U terapijskim dozama, sporedni efekti su minimalni. Kromolini spadaju u lekove koji kontrolišu simptome, sprečavajući ćelije da

oslobađaju histamin, tako da ne dolazi do debljanja sluznice. Kortikosteroidi i kromolini mogu da se primenjuju više dana, za razliku od antihistaminika.

Treći tretman obuhvata imunoterapiju. To podrazumeva ubrizgavanje ekstrakta različitih vrsta polena pod kožu, duže vreme, dok se organizam ne privikne na njihovo prisustvo.

I na kraju, šta reći za polensku kijavicu? Od nje se ne može pobeći, ali se primenom pojedinih tretmana simptomi mogu značajno ubažiti.