

Alergiczny nieżyt nosa wywołany pyłkami roślin

Co to jest?

Sezonowy/okresowy alergiczny nieżyt nosa (ANN), zwany także „katar siennym”, to stan zapalny błony śluzowej nosa i zatok wywołany alergenami pyłków roślin (głównie wiatropylnych). Na ANN spowodowany uczuleniem na alergeny pyłków roślin, choruje około 10–20% populacji – zwykle dzieci i młodzież. Ze względu na czas trwania objawów ANN dzieli się na:

- **okresowy**, którego objawy trwają krócej niż 4 dni w tygodniu lub krócej niż 4 tygodnie
- **przewlekły**, którego objawy trwają dłużej niż 4 dni w tygodniu lub dłużej niż 4 tygodnie.

ANN klasyfikuje się jako umiarkowany lub ciężki, jeśli chory zgłasza co najmniej jedno z poniższych: zaburzenia snu, utrudnienie wykonywania czynności codziennych, rekreacyjnych lub uprawiania sportu, trudności w pracy i nauce, uciążliwość objawów.

W Polsce chorych uczulają najczęściej pyłki traw (np. tymotka łąkowa, wiechlina łąkowa, kępówka pospolita, kostrzewa łąkowa i żyto), chwastów (np. bylica pospolita, komosa, babka lancetowata) oraz drzew (np. brzoza, olcha, leszczyna, jesion, buk, dąb).

Całoroczny/przewlekły alergiczny nieżyt nosa wywołują alergeny roztoczy kurzu domowego, sierść zwierząt oraz zarodniki pleśni (szczególnie pylenia zarodników przypada latem). Poza tym istnieją katar nosa wywołane infekcjami, czynnikami drażniącymi, zawodowymi, lekami (np. aspiryną czy lekami przeciwnadciśnieniowymi) oraz w przebiegu zaburzeń hormonalnych lub związane z przewlekłym zapaleniem nosa i zatok.

Więcej na www.mp.pl

Objawy ANN

- wodnisty wyciek z nosa lub ściekanie wydzieliny z nosa po tylnej ścianie gardła
- kichanie (zwłaszcza napadowe)
- zatkanie nosa
- świąd, łzawienie oraz zaczerwienienie nosa i oczu (częściej w ANN wywołanym alergią na pyłki roślin).

Wymienionym objawom mogą towarzyszyć również świąd uszu i gardła, uczucie rozbicia, zaburzenia snu i koncentracji uwagi, a niekiedy nawet nieco podwyższona temperatura ciała. Dolegliwości zaostrzają się pod wpływem kontaktu z alergenem, np. podczas spaceru po lesie lub łąkami w wietrzne, słoneczne dni wiosną lub latem.

Charakterystyczny jest nawrót dolegliwości w tych samych miesiącach roku, zgodnie z kalendarzem pylenia określonych roślin (ryc. 1.).

Jeśli inni członkowie Twojej rodziny, a zwłaszcza rodzice, są alergikami – zwiększa się ryzyko wystąpienia alergii także u Ciebie. Ryzyko zachorowania jest większe również u osób z innymi chorobami alergicznymi, np. skórą bądź astmą oskrzelową.

Więcej na www.mp.pl

Jakie badania wykonuje się w celu potwierdzenia choroby?

Podejrzanie tej choroby potwierdzają wykonane przez alergologa dodatnie wyniki punktowych testów skórnych

z alergenami m.in. pyłków roślin. Badanie to polega na delikatnym nakłuwaniu naskórka przedramienia, na którym umieszczono kroplę płynu zawierającego dany alergen. Rzadziej wykonuje się pomiar ukierunkowanych na określone alergeny pyłków przeciwciał zwanych immunoglobulinami E we krwi chorego (tzw. swoistych IgE).

Więcej na www.mp.pl

Leczenie niefarmakologiczne

1) Unikaj ekspozycji na alergeny. Całkowite uniknięcie kontaktu z pyłkami jest niemożliwe, należy jednak robić wszystko, aby ten kontakt ograniczyć:

- w dniach o wysokim stężeniu uczulających alergenów w miarę możliwości przebywaj w zamkniętych pomieszczeniach
- pomieszczenia wietrz po deszczu lub w nocy
- podczas wietrznych, słonecznych dni nie otwieraj okien (zwłaszcza podczas jazdy samochodem)
- w razie konieczności przebywania na zewnątrz chroń oczy okularami przeciwsłonecznymi
- koszenie trawy powinno odbywać się przed wytworzeniem kwiatostanów

Miesiące	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	Znaczenie kliniczne
trawy											+++
brzoza											+++
bylica											+++
leszczyna											++
olsza											++
wierzba											+
topola											+
dąb											++
babka											++
szczaw											+
komosowate											++

Ryc. 1. Kalendarz pylenia roślin w Polsce (opracowanie: dr Piotr Rapiejko, Ośrodek Badania Alergenów Środowiskowych) +++ duże, ++ umiarkowane, + małe

Autor: dr n. med. Monika Świerczyńska-Krępa

- urlop planuj nad morzem, w wysokich górach, w miejscach o innej strefie klimatycznej
 - po kontakcie z alergenem przemywaj oczy i twarz
 - śledź komunikaty o stężeniu pyłków w powietrzu podawane w mediach.
- 2) Płucz nos solą fizjologiczną lub hipertoniczną – może to złagodzić objawy ANN.

Leczenie farmakologiczne

Lekami skutecznie zwalczającymi zatkanie nosa, kichanie, wyciek z nosa i jego świąd są **glikokortykosteroidy donosowe**. Stosując je musisz być cierpliwy – pełne działanie leki te osiągają po około 7–10 dniach. Nie należy obawiać się nawet długotrwałego leczenia tymi lekami – nowoczesne preparaty działają w miejscu podania, nie wywołując objawów.

Do głównych objawów ubocznych tych leków należy m.in. niewielkie krwawienie z nosa – jeśli się pojawi, należy przerwać leczenie na kilka dni.

Do leków zmniejszających wyciek wodnistej wydzieliny, kichanie, łzawienie oraz świąd nosa i oczu, stosowanych w leczeniu alergicznego nieżytu nosa, należą **leki przeciwhistaminowe**. Mogą być stosowane jako tabletki (uważa się, że działają wtedy skuteczniej) bądź krople do nosa lub oczu. Zwróć uwagę, czy preparaty doustne nie powodują u Ciebie senności lub zaburzenia koncentracji uwagi.

Lek przeciwlukotrienny, montelukast, jednocześnie leczy towarzyszącą ANN astmę. **Kromony** stosowane do oczu i nosa są lekami słabo działającymi, ale bezpiecznymi (np. u dzieci lub kobiet w ciąży).

Donosowe **leki obkurczające naczynia nosa** stosowane wraz z innymi lekami w celu zmniejszenia nasilonego zatkania nosa są dostępne bez recepty, ale nie stosuj ich dłużej niż przez 3–5 dni – ich nadużywanie prowadzi do nasilenia zatkania nosa.

Co to jest immunoterapia?

Jeśli w Twoim przypadku lekarz wykaze związek określonego alergenu pyłku z objawami alergicznego nieżytu nosa, może zaproponować Ci immunoterapię alergenową („odczulanie”). Ta metoda leczenia polega na podawaniu (zwykle pod postacią wstrzyknięć podskórnych, rzadziej – zawiesin podjęzykowych lub tabletek) stopniowo wzrastających dawek alergenu aż do osiągnięcia dawki podtrzymującej, przez okres 3–5 lat. Immunoterapia może zmniejszyć objawy ANN, zapobiec rozwojowi astmy oskrzelowej oraz pojawianiu się uczuleń na nowe alergeny.

Więcej na www.mp.pl

W portalu [mp.pl](http://www.mp.pl) dowiesz się:

- jakie są przyczyny Twojej choroby
- jak przebiegają badania i jak się do nich przygotować
- jak lekarz rozpoznaje chorobę
- jak jej zapobiegać
- na które objawy zwrócić szczególną uwagę
- kiedy wezwać pogotowie ratunkowe lub zwrócić się do lekarza
- jak działają Twoje leki
- jak postępować po zakończeniu leczenia
- gdzie jest najbliższy oddział ratunkowy, nocna i świąteczna opieka lekarska, szpital, poradnia specjalistyczna, apteka

mp.pl to portal dla lekarzy i pacjentów – korzysta z niego 92% lekarzy i już ponad 3 mln internautów

mp.pl