

ZDROWIE

jedz zdrowo, żyj dłużej

Barbara Jakimowicz-Klein

ALERGIA

SKUTECZNE METODY LECZENIA

WYDAWNICTWO
ASTRUM
www.wydawnictwo-astrum.pl



**OGÓLNOPOLSKA AKCJA
WYDAWNICTWA ASTRUM**



Alergii



MNIJ KICHANIA WIĘCEJ ŚMIECHU

Nakładem Wydawnictwa ASTRUM ukazały się także książki:

- Paweł Albrzykowski, *Kuchnia koreańska*
- Małgorzata Borgman, *Jedz zgodnie ze swoim charakterem*
- Artur Ciesielka, *Kuchnia włoska z przyprawami leczącymi*
- Marta Frydryk, *Owocowe przysmaki*
- Katarzyna Gronowicz, *Naleśniki na 90 sposobów*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *280 potraw Diety Funkcjonalnej*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Dieta na pamięć i koncentrację*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Dieta odpornościowa*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Dieta pielęgnacyjna. Zdrowa skóra, piękne włosy*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Domowe pierogi*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Domowe wypieki*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Kuchnia alergików*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Kuchnia góralska z przyprawami leczącymi*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Kuchnia kresowa z przyprawami leczącymi*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Kuchnia oszczędnej gospodyni*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Kuchnia polska. Tradycja i nowoczesność*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Kuchnia śląska z przyprawami leczącymi*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Potrawy z jajek*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Salatki dla każdego*
- Marlena Krzyżostaniak, *Potrawy pełne witamin*
- Eliza Lamer-Zarawska, *Owoce egzotyczne*
- Stanisława Trela, *Kurczak z przyprawami leczącymi*
- Anna Wasilewska, *Kuchnia indyjska z przyprawami leczącymi*
- Adam Wieczorek, *Ryby*
- Anna Wojtowicz, *Kawowe przysmaki*
- Ewa Zysek, *Nastolatki gotują obiady*
- Ewa Zysek, *Salatki warzywne*

„Zdrowie”

- Małgorzata Borgman, *Układ krążenia a żywienie*
- Jadwiga Biernat, *Ochrona organizmu. Jak być zdrowym w świecie trucizn?*
- Dietrich Koch-Heintzeler, Widmar Puhl, *Cukrzyca*
- Paul Edelmann, Uwe Leiendecker, *Choroby żył w pytaniach i odpowiedziach*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Zdrowe oczy*
- Klaus Kopp, Hanne Keller, *Choroby nerek*
- Eliza Lamer-Zarawska, *Ziołolecznictwo dla dzieci*
- Eliza Lamer-Zarawska, *Ziołolecznictwo dla seniora*
- Andrew Laughin, *Bóle kręgosłupa w pytaniach i odpowiedziach*
- Andrew Laughin, *Cholesterol. Cichy zabójca*
- Andrzej Sieradzki, *Pokonaj stres*
- Klaus Strackharn, *Leczenie bólów migrenowych*
- Lech Tkaczyk, *Dieta Funkcjonalna. Nowe spojrzenie na zdrowe żywienie*
- Karen Vago, *Odrzuwanie organizmu. Jak zapobiegać zatruciom toksynami*

Barbara Jakimowicz-Klein

ALERGIA

SKUTECZNE METODY LECZENIA

W Y D A W N I C T W O
 **ASTRUM**
www.wydawnictwo-astrum.pl

WROCLAW

© Copyright by Wydawnictwo ASTRUM Sp. z o.o.

Wrocław 2004

Wszelkie prawa zastrzeżone

Redakcja

ZESPÓŁ WYDAWNICTWA

Korekta

STANISŁAWA TRELA

Redakcja techniczna

ELŻBIETA BURSZTYNOWICZ

Projekt okładki

ANDRZEJ SZOT

Wydanie II

*Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana,
w jakiegokolwiek formie i w jakiegokolwiek sposób,
włącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem na taśmy lub przy użyciu innych
systemów, bez pisemnej zgody wydawcy
(art. 116, 117 Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych
z dn. 4.02.1994 r.)*

Nasz adres

Wydawnictwo ASTRUM Sp. z o.o.

50-950 Wrocław 2, skr. poczt. 292

e-mail: handlowy@astrum.wroc.pl

tel. (71) 328-19-92, fax (71) 372-18-34

Zamówienia na książki można składać na **kartach pocztowych**

lub przez **Internetową Księgarnię Wysyłkową**

<http://www.wydawnictwo-astrum.pl>

Napisz do nas lub zadzwoń!

ISBN 978-83-7277-362-3

Wstęp 7

Vademecum alergika 8

Czym jest alergia? 8

Jakie są przyczyny występowania chorób alergicznych? 10

Jakie są objawy chorób alergicznych? 14

Co powinniśmy wiedzieć o alergenach? 16

Co to jest wstrząs anafilaktyczny? 49

Jakie są rodzaje alergii? 51

Jak rozpoznać choroby alergiczne? 70

Jak postępować w przypadku chorób alergicznych? 74

Astma o podłożu alergicznym u dorosłych 86

Czym jest astma oskrzelowa? 87

Dlaczego powstaje skurcz oskrzeli? 88

Jakie są objawy astmy? 89

Na jakie niepokojące objawy powinno się zwracać uwagę? 90

Jakie są rodzaje astmy oskrzelowej? 91

Jaki przebieg ma astma? 92

Czy astma jest dziedziczna? 93

Jakie są przyczyny występowania astmy? 94

Jakie czynniki wyzwalają ataki astmy? 95

W jaki sposób rozpoznaje się astmę? 96

W jaki sposób można leczyć astmę? 98

Jak przyjmuje się leki przeciw astmie? 100

Jak należy zachować się w razie ataku astmy? 101

Czy z astmy można się wyleczyć? 102

Jaką rolę w leczeniu astmy oskrzelowej odgrywa medycyna naturalna? 103

Jak powinna wyglądać dieta w astmie? 105

Czy astmatyk powinien zrezygnować z uprawiania sportu? 106

Jak powinien być zorganizowany urlop astmatyka? 107

O czym astmatyk musi pamiętać? 108

Alergie u dzieci 109

Jak zapobiegać alergii przed urodzeniem się dziecka? 110

Czy można zapobiec, zmniejszyć nasilenie lub opóźnić wystąpienie pierwszych objawów alergii? 114

Czy pora urodzin ma wpływ na skłonność do alergii? 116

Czym jest alergia u dzieci? 117

Co to jest skaza atopowa? 118

W jaki sposób rozpoznaje się alergię u dzieci? 119

Jak sprawdzić, czy małe dziecko ma alergię? 121

Jakie są rodzaje alergii u dzieci? 123

Czym jest alergia pokarmowa u dzieci? 124

Jakie są główne objawy atopowego zapalenia skóry (AZS) u dzieci? 131

Kiedy mówimy o wyprysku kontaktowym u dzieci? 137

Jakie czynniki wywołują pokrzywkę u dzieci?	140
Kiedy nawracający katar ma podłoże alergiczne?	141
Czym jest gorączka sienna?	142
W jaki sposób zapobiega się chorobom alergicznym u dzieci?	143
W jaki sposób leczy się choroby alergiczne u dzieci?	145
Czy z alergii się wyrasta?	147
Jak nauczyć dziecko żyć z chorobą alergiczną?	148
O czym powinni pamiętać rodzice dziecka alergicznego w wieku szkolnym?	149
Astma o podłożu alergicznym u dzieci	150
Jakie czynniki wywołują astmę dziecięcą?	151
Jakie są objawy astmy u dziecka?	153
Jak rozpoznaje się astmę oskrzelową u dziecka?	154
Jak przebiega atak astmy u dziecka?	155
Co zrobić, gdy dziecko ma atak astmy?	156
W jaki sposób leczy się astmę dziecięcą?	157
Jaki wybrać inhalator?	159
Czy z astmy się wyrasta?	160
Jak sprawić, by dziecko chore na astmę było szczęśliwe?	161
Adresy niektórych poradni alergologicznych	162
Słowniczek ważniejszych terminów	163
Bibliografia	165

Żyjemy w stresie i zatrutym środowisku, niezdrowo się odżywiamy i... płacimy za to poważnymi schorzeniami. Do powszechnie występujących należą m.in. alergie. Coraz częściej świat medyczny przyznaje, że choroby alergiczne stanowią problem cywilizacyjny. Są reakcją na życie w przekształconym przez człowieka otoczeniu. Były one znane już w starożytności. Trudno jest jednak dzisiaj odpowiedzieć, na ile były one tylko rzadkością, a na ile nie potrafiono ich dobrze rozpoznać w minionych wiekach.

Współcześnie częstość występowania chorób alergicznych ciągle ulega zwiększeniu zarówno w Polsce, jak i na świecie. Na podstawie licznych badań ocenia się, że około 20-30 procent całej populacji dotknięte jest alergią różnego rodzaju. Specyfika chorób alergicznych, a przede wszystkim ich zmienność w stopniu przebiegu, jak również okresowość występowania objawów chorobowych powodują, że nie zawsze zdajemy sobie sprawę z ich istnienia, bagatelizujemy ich objawy, nie przypuszczając, że nieleczone lub źle zdiagnozowane mogą doprowadzić do schorzenia znacznie poważniejszego, jakim jest astma.

Wcześniej rozpoznana alergia, prawidłowo leczona, przebiega łagodnie, pojawia się i znika, chociaż niekiedy może nam towarzyszyć przez całe życie, zmuszając do stosowania właściwej diety, przyjmowania leków, odpowiedniego urządzania mieszkania, właściwego organizowania sobie wakacji itp. Ale alergia to nie koniec świata! Życie z nią, choć nie wolne od problemów, może być szczęśliwe, co potwierdza wielu uczuleniowców!

Alergicy chcą wiedzieć jak najwięcej o swojej chorobie i skutecznie ją leczyć. W książce *Alergia. Skuteczne metody leczenia* odpowiadam najprościej, jak to jest możliwe, na nurtujące ich pytania, dotyczące m.in. istoty choroby, jej objawów, rodzajów alergii, sposobów leczenia i postępowania. Podpowiadam również, jak tę chorobę „oblaskawić”. Mam nadzieję, że przedstawione informacje będą przydatne w codziennym życiu i pomogą zapobiec rozwojowi choroby, czego życzę Państwu z całego serca.

Czym jest alergia?

Na początek sięgnijmy do etymologii słowa „alergia”. Językoznawcy wywodzą je z języka greckiego, uważając, że utworzone zostało z dwóch słów: *allos* – inny i *ergos* – praca, reakcja. Zatem już znaczenie słowa podpowiada definicję. Termin ten został wprowadzony do medycyny w 1906 roku przez Clemensa von Piqueta. Oznacza nieprawidłową, bo nadmierną reakcję organizmu na bodziec (zwany alergenem), na który dany organizm się uczulił.

Uczulenie to nic innego jak „dziwna” lub omyłkowa odpowiedź układu odpornościowego. Tak, jakby organizm źle rozpoznał bodziec i zareagował na nieszkodliwą substancję w sposób wręcz... paniczny. Natura wyposażyła każdego człowieka w niepowtarzalny system obronny, chroniący go przed inwazją szkodliwych substancji z zewnątrz i umożliwiający bezpieczne funkcjonowanie w środowisku czynników, które w mniejszym lub większym stopniu mogą człowiekowi zagrażać. System immunologiczny alergika traktuje nieszkodliwe dla większości innych ludzi substancje, zwane alergenami, jak niebezpiecznego wroga i podejmuje z nimi walkę. Bronią układu odpornościowego jest histamina (substancja wytwarzana w tkankach ciała przez tzw. komórki tuczne), która uruchamia siły obronne organizmu. Na dany sygnał produkcja histaminy lawinowo wzrasta, powodując mniejszy lub większy „atak histerii”. Alergeny mogą przeniknąć przez skórę oraz błony śluzowe. Konkretnie objawy zależą od miejsca, przez które przeniknął alergen. Może to być zaczerwienienie i pieczenie skóry, łuszczenie się jej i/lub swędząca wysypka; ból,

pieczenie i/lub łzawienie oczu; obfity wodnisty katar lub uczucie zatkanego nosa; kaszel i/lub duszności; bóle brzucha i/lub biegunka itp. Reakcją jest zawsze stan zapalny.

Choroba alergiczna to inaczej alergiczny stan zapalny dotyczący jednego lub kilku narządów. Proces zapalny jest związany z reakcją alergenu i swoistych dla niego przeciwciał, które muszą się połączyć, aby doszło do wystąpienia objawów.

Obciążeni cechą nadwrażliwości ludzie, różnią się od pozostałych tym, że ich układ odpornościowy niewspółmiernie szybciej i silniej reaguje na wszelkie szkodliwe czynniki z zewnątrz, jest tym samym bardziej czuły i wrażliwy. To, co dla w pełni zdrowego człowieka jest dobre, wskazane lub obojętne, dla alergika może być źródłem dolegliwości, a niekiedy nawet zagrożeniem życia.

Jakie są przyczyny występowania chorób alergicznych?

Jak dochodzi do tego, że nasz organizm reaguje inaczej, niż powinien? Co sprawia, że mówi się o alergiach jak o chorobach cywilizacyjnych? Przyczyny występowania alergii nie zostały przez naukę do końca wyjaśnione. Wiadomo, że wpływ na powstawanie chorób alergicznych mają takie czynniki, jak:

- środowisko;
- uwarunkowania genetyczne;
- stres;
- dieta.

Jaki wpływ na powstawanie chorób alergicznych ma środowisko?

Aby zrozumieć istotę problemu, trzeba cofnąć się w czasie... Nasi przodkowie cierpieli na alergie znacznie rzadziej. Na co dzień ich system odpornościowy musiał radzić sobie z olbrzymią ilością bakterii, wirusów i innych drobnoustrojów. Z biegiem czasu postęp medycyny oraz wzrost dbałości o higienę doprowadziły do eliminacji wielu groźnych dla ludzi czynników. Najprawdopodobniej w wyniku mniejszego narażenia na kontakty z nimi układ odpornościowy zaczął kierować swoje siły przeciwko „fałszywym wrogom”, czyli alergenom.

Dodatkowo, do powstawania chorób alergicznych przyczyniają się zmiany w środowisku, w którym żyjemy. Obecne w nim zanieczyszczenia chemiczne niszczą naturalną warstwę ochronną – błony śluzowe nosa i żołądka – powodując to, że alergeny łatwo

przedostają się do organizmu. Ciągła walka z substancjami trującymi z powietrza i wody wyczerpuje układ immunologiczny. Alergia jest reakcją na życie w przekształconym przez człowieka środowisku. Ewolucja przyzwyczaiła organizm ludzki do walki z zarazkami, cywilizacja pozbawiła go tego zajęcia. W krajach słabiej rozwiniętych gospodarczo, gdzie wielu ludzi choruje na choroby zakaźne, żyje w niehigienicznych warunkach i cierpi z powodu niedożywienia, alergie należą do rzadkości.

Wzrost zawartości toksyn w ziemi i powietrzu, które docierają do naszego ciała bezpośrednio przez układ pokarmowy, to tylko część problemu. Na nasz organizm działają toksyczne materiały budowlane, farby, lakiery, kosmetyki, detergenty i wiele innych substancji, których on nie potrafi przetworzyć. Obciążenie tymi substancjami staje się zbyt duże. Reakcja alergiczna stanowi jak-by wentyl bezpieczeństwa i sygnał ostrzegawczy zarazem.

Czy alergia jest dziedziczna?

Alergia – choroby alergiczne – mają podłoże genetyczne i mogą być dziedziczone, choć przez swoją złożoność, zjawisko to nie zostało jeszcze dobrze poznane i opisane.

Szacuje się, że jeśli alergię ma jedno z rodziców, to istnieje 30-procentowe prawdopodobieństwo, że choroba dotknie również dziecko. Jeśli na alergię cierpią oboje rodzice – prawdopodobieństwo wystąpienia alergii u dziecka wzrasta do 70 procent. Oczywiście nie dzieje się to automatycznie: koniecznym warunkiem, by alergia rozwinęła się w młodym organizmie, jest szybkie (jeszcze w wieku niemowlęcym) zetknięcie się z substancją uczulającą, i to w odpowiednio dużym stężeniu. Dziedziczy się jednak tylko ogólną skłonność do alergii. Oznacza to, że jeśli oboje rodzice są astmatykami, to dziecko nie musi cierpieć na astmę, lecz np. chorować na katar sienny. Można mieć zakodowaną w genach predyspozycję do uczuleń, a mimo to nigdy nie

mieć objawów alergii. Genetykom udało się jak dotąd zdemaskować kilka chromosomów związanych z dziedziczeniem chorób alergicznych. Ludzi cierpiących na dziedziczną alergię określa się mianem atopików.

Alergia może jednak powstać na skutek nowych zmian – mutacji w obrębie zapisu genetycznego i pojawiać się w rodzinach, w których dotąd ich nie obserwowano.

Dla własnego bezpieczeństwa lepiej założyć, że każdemu może się to przytrafić.

Jaki wpływ na powstawanie chorób alergicznych ma stres?

Stres i emocje mogą nasilić objawy chorób alergicznych.

Wszelkie niekorzystne stany psychiczne, nadmierne pobudzenie emocjonalne, stany lękowe czy też zły nastrój nie służą uczuleniowcom. Obawa przed reakcją uczuleniową czy niespodziewanym atakiem choroby może jej objawy wywołać lub nasilić. Dlatego alergikom zaleca się spokojny, uregulowany tryb życia. Ważne jest wyciszenie po intensywnie spędzonym dniu, oddalenie trosk i zdrowy sen. Relaks psychiczny motywuje do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu! I choć stresu nie sposób uniknąć, spróbujmy go obłaskawić. Znajdźmy czas nie tylko na obowiązki i pracę, lecz również odpoczynek, przyjaźń, miłość...

Jaki wpływ na powstawanie alergii ma dieta?

Współczesny tryb życia, z całą jego nerwowością, pośpiechem i pogonią za sukcesem, w połączeniu z niezdrowymi nawykami żywieniowymi sprzyja rozwojowi chorób alergicznych na dużą skalę. Wystarczy spojrzeć na listę dodatków do żywności. Zwyczajny bochenek chleba może zawierać uszlachetnioną mąkę pszen-

na, konserwanty, syntetyczne witaminy, benzoesany i inne środki chemiczne utrwalające puszystość i gładkość ciasta. A przecież kromka chleba to tylko niewielka część naszej codziennej diety. Dlatego ważne jest, abyśmy starali się wprowadzać do naszej diety produkty jak najmniej przetworzone, zawierające jak najmniej konserwantów i innych dodatków chemicznych. Zaleca się żywność pochodzącą z tzw. upraw ekologicznych. Ważne jest też to, aby nasze codzienne menu było jak najbardziej urozmaicone. Nadmierne spożywanie niektórych pokarmów może bowiem prowadzić do alergii.