

ALERĢISKO SLIMĪBU PROFILAKSES PASĀKUMI

Primārā profilakse- Tas ir pasākumu kopums, kas veicams grūtniecības plānošanas, bērna gaidīšanas periodā un jaundzimušajiem, lai samazinātu alerģisko slimību attīstības risku.

Lai grūtniecība un bērna attīstība noritētu veiksmīgi, plānojot grūtniecību smēķētājām noteikti jāatmet smēķēšana, kā arī jānovērš pasīvā smēķēšana, jo ir pierādīts, ka mātēm, kuras grūtniecības laikā smēķējušas, dzimst bērni ar daudz sliktākiem plaušu funkcionālajiem raksturlielumiem un šie bērni pirmajā mūža gadā četrrēiz biežāk slimo ar elpceļu infekcijām, kam raksturīgs klepus ar sēkšanu. Speciālas hipoalerģiskas diētas ievērošana grūtniecības un bērna zīdīšanas laikā nav ieteicama, jo tā var kaitēt pašai grūtniecei un kavēt bērna attīstību. Grūtniecības un zīdīšanas laikā ir ieteicams sabalansēts, daudzveidīgs uzturs. Tas ietver gan dārzeņu, piena produktu, t.sk. raudzētu piena produktu, gan augļu, riekstu, olu un zivju lietošanu. Tikko dzimušam bērnam ieteicama krūts zīdīšana un savlaicīga, pakāpeniska piebarošanas uzsākšana no 4 mēnešu vecuma.

Iepriekš ilgstoši tika ieteikta vairīšanās no inhalējamajiem alergēniem, piemēram, suņiem, kaķiem, tomēr, kā liecina pēdējie dati, agrīns kontakts ar dzīvnieku alergēniem ir labāks un drīzāk novērš alerģiskās slimības veidošanos, nekā pilnīga vairīšanās no mājdzīvniekiem. Ja bērnam nav elpceļu alerģijas, ieteicama biežāka saskare ar mājdzīvniekiem, bet, ja alerģija ir attīstījusies, labāk neturēt mājdzīvniekus dzīvojamajās telpās.

Sekundārā profilakse- Tās princips ir aizkavēt esošās alerģiskās slimības attīstību. Jebkuras alerģijas pirmā un vissvarīgākā ārstēšanas metode ir alergēna izslēgšana (paskaidrojumu skatīt zemāk tekstā). Ja tas nav iespējams, jācenšas mazināt alergēna daudzumu apkārtējā vidē.

Vislabākie rezultāti alerģiska rinīta un astmas profilaksē gūstami veicot alergēnspecifisko imūnterapiju ar alergēnu vakcīnām, pēc vajadzības to kombinējot ar medikamentozu terapiju. Ar šīs terapijas palīdzību ir iespējams ierosināt imūntoleranci pret alerģiju izraisošo alergēnu, kavēt slimības attīstību un mazināt slimības radītos simptomus. Šobrīd pasaulē noris daudzi pētījumi uzturproduktu specifiskās imūnterapijas jomā, tomēr šīs terapijas veids pārtikas produktu ierosināto alerģisko slimību ārstēšanā praksē plaši vēl netiek pielietots. Alerģēnspecifiskā imūnterapija ar pārtikas alergēniem vien pieejama zemesriekstu alerģijas gadījumā.

Kā iepriekš tekstā minēts, jebkuras alerģijas pirmā un vissvarīgākā ārstēšanas metode ir alergēna izslēgšana. Ja tas nav iespējams, vismaz jācenšas mazināt konkrētā, slimību ierosinošā alergēna daudzumu apkārtējā vidē. Tādēļ sīkāk aplūkosim, kā mazināt ziedputekšņu, mājas putekļu ērcīšu, mājdzīvnieku, pelējuma sēnīšu alergēnu koncentrāciju, kā arī norādījumus, kas jāievēro pārtikas alerģijas gadījumā.

- Ziedputekšņu koncentrācijas mazināšanas pasākumi:

- Cilvēkiem ar alerģiju pret ziedputekšņiem vēlams noskaidrot informāciju par aktuālo ziedputekšņu daudzumu atmosfērā (piemēram, mob. tālruņa lietotne - PASYFO).

- Ja iespējams, pārcelties uz citu klimata zonu, kur ziedēšanas sezona vēl nav sākusies vai ir jau beigusies.

- Lai ziedputekšņi nonāktu mājoklī zemākā koncentrācijā, ziedēšanas sezonas laikā ieteicams pēc iespējas mazāk vērt vaļā dzīvokļa/ mājas logus, durvis (īpaši sausā, saulainā un vējinā laikā).

- Dzīvojamās telpās izmantot gaisa kondicionētāju vai filtru.

- Nebraukt automobilī ar vaļējiem logiem un ieslēgtu ventilāciju, jo kopā ar svaigo gaisu automobilī nokļūst arī daudz ziedputekšņu. Daudziem no jaunajiem auto ir ziedputekšņu filtri, bet vecākām mašīnām tie iztrūkst.

- Ejot ārā no telpām jāvalkā saulesbrilles, kas nedaudz aizkavēs ziedputekšņu iekļūšanu acīs, kā arī vēlams ieziest degunā nedaudz krēma vai vazelīna, tādējādi ziedputekšņi pielips pie tā deguna eju priekšējā daļā un nenonāks dziļāk uz deguna gļotādas.

- Pēc iespējas biežāk ieteicams noskaloties dušā, lai aizskalotu ziedputekšņus, kas nosēdušies uz ādas, un mainīt apģērbu.

- Matus vēlams mazgāt pirms gulētiešanas.

- Pirms pieskaršanās sejai, jāmazgā rokas.

- Ziedēšanas sezonas laikā nav ieteicams žāvēt drēbes ārā, jo uz tām uzkrāsies liels daudzums putekšņu un, ja šīs drēbes uz ilgāku laiku tiks uzglabātas un lietotas vēlāk, simptomi var rasties arī nesezonas laikā.

- Mājas putekļu ērcīšu (MPĒ) koncentrācijas mazināšanas pasākumi:

- Mājas putekļu ērcīšu optimālā augšanas temperatūra ir ap 25°C, gaisa mitrums 70%. Tās pārtiek no olbaltumvielām, kas ir cilvēka ādas noliežušajās šūnās. Parasti mājas putekļu ērcītes vairumā ir rezervuāros - gultas matračos, spilvenos, paklājos, mīkstajās mēbelēs u.t.t..

- Efektīva metode ērcīšu alergēna ietekmes mazināšanai ir ērcīšu necaurlaidīgu pārklāju lietošana gultas matračiem un spilveniem.

- Gultasveļa jāmazgā vismaz 55°C, jo tad ērcītes iet bojā un alergēni tiek aizskaloti. Mazgāšana zemākās temperatūrās krietni samazina MPĒ koncentrāciju, bet tās izdzīvo.

- Regulāra (vismaz 1x nedēļā) gultasveļas mazgāšana. Pēc gultasveļas maiņas, MPĒ necaurlaidīgie pārvalki jānoslauka.

- Grīdas segumam vēlams izmantot gludu, viegli kopjamu materiālu, piemēram, koku.

- Izvēkt paklājus.

- Nelietot aizkarus (tos var aizvietot ar viegli kopjamām žalūzijām), vai tie regulāri jāmazgā karstā ūdenī.

- Ieteicama telpu uzkopšana ar putekļu sūcēju (vēlams ar HEPA filtru).

- Mitruma mazināšana telpās <50%.

- Rūpīga ikdienas telpu uzkopšana, mitrā mazgāšana.

- Bērniem samazināt mīksto rotaļlietu daudzumu, regulāra to mazgāšana.

- Mājdzīvnieku alergēnu koncentrācijas mazināšanas pasākumi:

- Dzīvnieku alergēnus producē tauku, sviedru, siekalu un anālie dziedzeri, ādas epitēlija šūnas. Alergēnu daļiņas ir ļoti sīkas un ilgstoši uzturas apkārtējā vidē. Tā kā iespējama alergēnu nosēšanās gan uz virsmām, gan apģērba, mājdzīvnieku alergēni ir plaši izplatīti. Tie atrodami gan publiskās ēkās, piemēram, skolās, birojos u.c., gan mājvietās, kur nav mājdzīvnieku, sabiedriskajā transportā, tomēr atšķirīga ir alergēnu koncentrācija.

- Galvenais ieteikums, slimniekiem ar alergiju pret mājdzīvnieku alergēniem, ir neturēt mājdzīvniekus.

- Pēc tam, kad slimnieks atbrīvojis māju no suņa vai kaķa (vai cita mājdzīvnieka, kas ierosinājis alergisko slimību), telpas rūpīgi jāiztīra, jāizvāc alergēnu rezervuāri - paklāji, matračī, polsterētās mēbeles u.c.. Pēc veiktajiem pasākumiem klīniski uzlabošanās novērojama vien 4-12 mēn. laikā, jo alergēns vēl ilgu laiku var saglabāties apkārtējā vidē.

- Ja mājdzīvnieks tiek paturēts, nedrīkst to laist guļamistabā, vēlams to uzturēšanās pagalmā, vai vismaz labi ventilējamās telpās. Ieteicama bieža mājdzīvnieku mazgāšana, piemēram, suņu mazgāšana 2 x nedēļā var palīdzēt samazināt alergēnu daudzumu apkārtējā vidē. Optimāla būtu arī paklāju aizvākšana, regulāra mājvietas uzkopšana, mitrā tīrīšana, putekļu sūkšana (putekļu sūcējs ar HEPA filtru), gaisa filtru lietošana.

- Pētījumos par hipoalerģiskām suņu šķirnēm, diemžēl nav pārliecinošu pierādījumu, ka kāda suņu šķirne būtu mazāk alergiska par citām.

- Kaķu alergijas gadījumā viens no galvenajiem alergēniem ir Fel d 1 proteīns, un tiek pētīti risinājumi tā izplatības mazināšanai apkārtējā vidē. Viens no efektīviem risinājumiem ir specializēta kaķu barība, kurai pievienotas specifiskas poliklonālās antivielas pret Fel d 1. Šīs antivielas neitralizē Fel d 1 alergēnu kaķa siekalās, vienlaikus nodrošinot, ka barība ir pilnīgi droša kaķim.

- Prusaku alergēnu koncentrācijas mazināšanas pasākumi:

- Prusaku alergēni ir relatīvi lielas daļiņas, kas parasti ātri nosēžas uz virsmām, bet gaisā ir tikai spēcīgu gaisa plūsmu (caurvējš, intensīva ventilācija) gadījumos. Tā kā prusaki ir ļoti kustīgi, to alergēni sastopami ikvienā mājvietas telpā, kā arī grūti aizsniedzamās vietās. Prusaku alergēnus satur gan to ķermeņa daļas, gan izkārnījumi.

- Svarīgākais prusaku alergēnu mazināšanā ir to apkarošana ar insekticīdiem, kā arī jānovērš pieeja pārtikas produktiem (piemēram, netīriem traukiem, ēdiena atliekām un drupačām). Jānovērš piekļuve ūdenim, rūpējoties, lai virsmas būtu sausas un nebūtu pilošu krānu.

- Pēc insekticīdu lietošanas svarīga ir ilgstoša un ļoti rūpīga telpu uzkopšana.

- Pelējuma sēnīšu koncentrācijas mazināšanas pasākumi:

- Pelējuma sēnītes un sporas, ar kurām tās izplatās apkārtējā vidē, ir satopamas gan ārā, gan iekštelpās. Ārā tās ir normāla dažādu augu sabrukšanas procesa sastāvdaļa, kas, piemēram, palīdz noārdīties kritušajām lapām. Bet iekštelpās pelējums ir bīstams pat nelielā daudzumā, ne vien tādēļ, ka sēnīšu sporas un micēlijs ir nozīmīgs alergēnu avots, bet arī tāpēc, ka tās producē potenciāli toksiskas vielas, kuru paaugstināta koncentrācija iekštelpu gaisā rada nopietnu apdraudējumu cilvēka veselībai. Tas, ka iekštelpās ir parādījies pelējums, liecina par to, ka telpās ir pārmērīgi liels mitrums un ventilācijas trūkums.

- Cilvēkiem, kuriem mājvietās ir parādījies pelējums, ieteicams mainīt dzīvesvietu un pārcelties uz citu dzīvokli/ māju, kur gaisa mitrums ir mazāks un sienas apstrādātas ar fungicīdu (pretsēnīšu) šķīdumu.

- Ja pārcelšanās uz citu dzīvesvietu nav iespējama, lai mazinātu pelējuma sēnīšu koncentrāciju telpās, vispirms jānovērš tā cēlonis. Piemēram, tekošs jumts, piloši krāni, neiztīrītas notekas, nepareizi noregulēta pakešu logu ventilācija, slikta telpu ventilācija.

- Ja pelējums ir nelielā daudzumā, to regulāri var nomazgāt ar siltu ziepjūdeni.

- Ja pelējums klāj plašus laukumus, mazgāšanai var izmantot hloru saturošus vai specializētus līdzekļus. To darot jālieto aizsargcimdi, aizsargbrilles un sejas maska (respirators). Pelējuma klātos laukumus nevajadzētu berzt nost ar skrāpi vai sausu birsti – tas sporu daudzumu gaisā palielina. Sienas rūpīgi jānožāvē, citādi pelējums ļoti drīz parādās atkārtoti. Žāvēšanai var izmantot karstā gaisa ģeneratoru, bet vislabāk – kvarca lampu, kuras starojums iznīcina sēnīšu sporas arī dziļākajos apmetuma slāņos un telpas gaisā. Nožāvēto virsmu apstrādā ar fungicīdu jeb pretsēnīšu šķīdumu. Var izmantot arī ūdeņraža pārskābi. Telpas pēc tīrīšanas kārtīgi jāizvēdina.

- Rūpīgi jāpārbauda, vai pelējuma sēnīte nav ieviesusies istabas augu puķupodos ar nepareizu drenāžu. Pelējuma skartie augu podi ir jāizvāc no mājokļa.

- Grieztajiem ziediem vāzē regulāri jānomaina ūdens, jo arī tajā var iedzīvoties pelējums.

- Jāatbrīvojas no apģērbiem, grāmatām, skapjiem un citiem priekšmetiem, kurus skāris pelējums.

• Pārtikas alerģijas profilakses pasākumi:

- Eliminācijas diēta šobrīd ir visefektīvākā ārstēšanas metode. Tas nozīmē, ka jāizslēdz no uztura konkrētais uztura produkts vai vairāki produkti, kuru sastāvā ir vainīgais alergēns vai bioloģiski aktīvās vielas. Nepamatota produktu izslēgšana bērniem var nodarīt kaitējumu, jo ne vien netiek saņemtas nepieciešamās uzturvielas, bet arī netiek “trenēta” imūntolerance, kas veidojas tieši ar gremošanas orgānu palīdzību.

- Ne vienmēr ir nepieciešama stingra izslēgšanas diēta - to izvērtē alergologs, ņemot vērā alerģijas smagumu un alergēnu molekulas pret kurām ir konstatēta alerģija.

- Atopiskais dermatīts ir nozīmīgs pārtikas alerģijas attīstības riska faktors, jo alergēni var iekļūt organismā caur bojāto ādu un veicināt alerģiju attīstību, tādēļ ļoti svarīga ir pareiza ādas kopšana un ādas aizsargbarjeras uzlabošana. Bērniem ar atopisko dermatītu nepamatota un ilgstoša produktu izslēgšana no uztura var veicināt sensibilizāciju pret alergēniem un pārtikas alerģijas rašanos.

- Jaundzimušajiem, īpaši gadījumā, ja ir paaugstināts alerģisko slimību attīstības risks, tiek ieteikta krūts zīdīšana un savlaicīga, pakāpeniska piebarošanas uzsākšana no 4 mēnešu vecuma, iekļaujot potenciālos pārtikas alergēnus.

- Zīdaiņiem ar govs piena alerģiju, kuri netiek baroti ar krūti un saņem piena maisījumu, jāizvēlas specializēti augstas pakāpes hidrolizātu vai aminoskābju maisījumi, ko parasti, atbilstoši slimības smaguma pakāpei, piemēro alergologs.

- Ļoti pārdomāti jāizvērtē nepieciešamība vaginālo dzemdību vietā veikt ķeizargriezienu, jo tas ir viens no faktoriem, kas var veicināt imūnās sistēmas darbības traucējumus un alerģisko slimību rašanos.

- Tāpat rūpīgi jāizvērtē antibiotiku lietošanas nepieciešamība zīdaiņiem un maziem bērniem, jo arī šis ir viens no faktoriem, kas, iedarbojoties uz ādas un gļotādu mikrobiotu (mikroorganismu sugu kopumu), var ierosināt alerģisko slimību attīstību.