

Kas ir nātrene?

Termins "nātrene" ir atvasināts no latīņu valodas nosaukuma "*urtica*", kas apzīmē Eiropā izplatīto nātru sugu, kura izraisa līdzīgas ādas reakcijas. Nātrene ir bieži sastopama ādas slimība, kuru dzīves laikā piedzīvo aptuveni viens no pieciem cilvēkiem. Tai ir raksturīga pēkšņa tipisku izsitumu parādīšanās uz ādas, ko bieži vien pavada intensīva nieze un tūska, ko dēvē par angioedēmu. Dažiem pacientiem angioedēma var būt arī bez izsitumiem. Nātreni raksturīgās ādas pārmaiņas (izsitumi, angioedēma) var būt lokālas un skart noteiktus ķermeņa rajonus, vai nereti tās (nātrenes izsitumi) var skart visu ķermeni.

Nātrene parādās kā norobežoti, niezoši, gaiši sārti, virspusēji pietūkumi uz ādas. Šie izsitumi var būt dažāda lieluma un formas, tie ir īslaicīgi un aptuveni 24 stundu laikā āda atgriežas normālā izskatā.



Attēlā nātrenes izsitumi (interneta avoti).

Kas ir angioedēma?

Angioedēma ir pēkšņa ādas dziļāko slāņu tūska. Angioedēma bieži rodas uz sejas, lūpām, rokām un pēdām. Angioedēmas gadījumā nieze rodas reti, bet zemādas tūska var pavadīt tirpšanas, dedzināšanas, spiediena sajūta un sāpes. Angioedēma izzūd aptuveni 72 stundu laikā, kas ir ilgāk nekā nātrenes izsitumu gadījumā.



Attēlā angioedēma (interneta avoti).

Kāpēc rodas nātrene?

Nātrene nav alerģija, bet gan ādas iekaisuma slimība. Tomēr abas slimības ir līdzīgas, jo abos gadījumos aktivizējas tuklās šūnas. To aktivācija izraisa histamīna un citu iekaisuma mediatoru izdalīšanos, ierosinot intensīvu niezošu izsitumus un/vai angioedēmu.

Ir vispārpieņemts, ka tuklajām šūnām ir centrāla loma nātrenes attīstībā. Kad tās tiek aktivizētas caur FcεRI virsmas receptoru, pie kura saistās IgE tipa antivielas, tuklās šūnas izdala

histamīnu. Tā rezultātā asinsvadi paplašinās un kļūst caurlaidīgi, un tiek aktivizēti jušanas nervi. Tādēļ ādā uzkrājas šķidrums, imūnās sistēmas šūnas un to signālmolekulas, izraisot ādas apsārtumu, tūsku un niezi.

Nātrene tiek iedalīta akūtā vai hroniskā, atkarībā no tās ilguma, un inducējamā vai spontānā, atkarībā no noteiktu izraisītāju lomas. Akūtu nātreni raksturo izsitumi un/vai angioedēma, kas ilgst 6 nedēļas vai mazāk. Lielākā daļa akūtas nātreses gadījumu izzūd nedēļas laikā. Mazāk kā 40% gadījumu tā kļūst hroniska. Par hronisku nātreni uzskata tādu slimības formu, kad izsitumi un/vai angioedēma ilgst vairāk par 6 nedēļām. Hroniskas nātreses gadījumā simptomi var rasties katru dienu vai gandrīz katru dienu, kā arī bieži ir novērojami bezsimptomu periodi, kuri atsevišķos gadījumos var ilgt pat mēnešiem vai gadiem ilgi. Hronisko nātreni iedala sekojošos apakštipos: spontānā (hroniska spontāna nātrene/HSN) un inducējamā (hroniska inducējama nātrene/HIndN).

Akūtas nātreses cēloņi ir dažādi, piemēram, alerģija vai akūta infekcija. Tomēr vairumā gadījumu cēlonis nav skaidri nosakāms. Runājot par hronisku nātreni, hroniskas inducējamās nātreses (HIndN) pamatcēloņi joprojām nav zināmi, bet hroniskas spontānas nātreses (HSN) gadījumā ir atklāti divi galvenie tuklo šūnu aktivizēšanas mehānismi. Tie ir: 1) tā saukto autoalerģēnu izraisīta aktivizēšana ar IgE tipa antivielām (I tipa autoimunitāte / autoalerģija) un 2) aktivizēšana ar IgG tipa autoantivielām pret FcεRI vai IgE (IIb tipa autoimunitāte). Autoalerģēni (tiem ir nozīme I tipa autoimunitātes jeb “autoalerģijas” izraisītas HSN attīstībā) ir endogēnas olbaltumvielas, ko imūnsistēmas IgE tipa antivielas atpazīst kā svešas. Tas var notikt, ja organisma kontroles mehānismi nenomāc šīs antivielas veidojošās šūnas (B šūnas). HSN gadījumā bieži sastopami autoalerģēni ir TPO (tireoperoksidāze - vairogdziedzera hormonu veidošanai būtisks enzīms) un interleikīns-24 (IL-24, signālmolekula ar reģeneratīvām funkcijām un nozīmi iedzimtajā imunitātē). Tā kā šie autoantigēni ir līdzīgi ādā esošajām olbaltumvielām (TPO gadījumā) vai lielā daudzumā atrodami ādā (kā IL-24), šīs reakcijas aktivizē galvenokārt ādā esošās tuklās šūnas.

Kas ir tuklās šūnas?

Tuklās šūnas ir ādā un citos orgānos esošas imūnsistēmas šūnas. Uz to virsmas ir īpašs receptors, kura nosaukums ir FcεRI, — tas pie šūnas ļauj piesaistīties noteiktas grupas (IgE tipa) antivielām. Nātreses gadījumā tuklās šūnas izdala histamīnu un dažādas citas vielas, ko veicina uz šūnām esošo IgE savienošanās ar alerģēniem vai nelielām, endogēnām olbaltumvielām (autoalerģēniem) vai autoantivielām. Izdalītās vielas, savukārt, izraisa dažādus secīgus notikumus, un rodas raksturīgie nātreses simptomi — izsitumi un angioedēma.

Kas ir histamīns?

Histamīns ir signālmolekula, kurai ir būtiska nozīme nātreses attīstībā. Histamīnu izdala aktivētas tuklās šūnas. Ādā histamīna iedarbību galvenokārt nosaka saistīšanās ar šūnu H1 histamīna receptoriem. Tas veicina dažādus imūno sistēmu stimulējošus efektus, tajā skaitā tādus, kas izraisa raksturīgos nātreses simptomus - izsitumus un angioedēmu.

Kas ir antivielas?

Antivielas jeb imūnglobulīni ir imūnsistēmas B šūnu izstrādātas olbaltumvielas, kas nodrošina patogēnu, piemēram, vīrusu un baktēriju, atpazīšanu un iznīcināšanu. Antivielas specifiski atpazīst un piesaistās pie tā sauktajiem antigēniem, patogēna daļām, liekot citām imūnsistēmas šūnām tos iznīcināt. Pret pašu organismu vērstas antivielas (jeb autoantivielas) var veidoties, ja organisma kontroles mehānismi nenomāc tās ražojošo B šūnu. Hroniskas spontānas nātreses (HSN) gadījumā ir aprakstītas divas dažādas autoantivielu grupas, kam ir patogēnētiska iedarbība. Pirmā grupa ir IgE tipa autoantivielas. Šīs IgE autoantivielas piesaistās FcεRI receptoriem uz tuklo šūnu virsmas un pēc saskares ar attiecīgajiem autoalerģēniem (paša

organisma olbaltumvielām) tās aktivē (I tipa autoimunitāte / autoalerģija). Otrā autoantivielu grupa, kam ir nozīme HSN attīstībā, ir IgG tipa autoantivielas. Šīs autoantivielas atpazīst un piesaistās tuklo šūnu komponentiem (FcεRI receptoriem vai šūnai piesaistītām IgE antivielām) — tas aktivizē tuklās šūnas (IIb tipa autoimunitāte).

Kas ir hroniska spontāna nātrene?

Hroniskai spontānai nātrenei (HSN) ir raksturīga pēkšņa ("kā no zilām debesīm") niezošu izsitumu, angioedēmas vai abu simptomu parādīšanās bez konkrēta ierosinātāja. Tomēr dažādi nespecifiski ierosinātāji var izraisīt vai saasināt HSN, tostarp, nesteroīdie pretiekaisuma līdzekļi (piemēram, diklofenaks, ibuprofēns vai acetilsalicilskābe (aspirīns)), akūtas infekcijas slimības vai stress.

Kas ir hroniska inducējama nātrene?

Hroniskas inducējamās nātrienes (HIndN) gadījumā niezoši izsitumi (nātrene), angioedēma vai abi simptomi rodas pēc specifiska ierosinātāja iedarbības. Nātrene un/vai angioedēma parādās vienmēr, ja ir izraisītājs, un nerodas, ja tā nav. Katram inducējamās nātrienes apakštipam ir savs ierosinātājs. Atbilstoši ierosinātājam, HIndN iedala: simptomātiskais dermatogrāfisms (ierosina ādas berze), aukstuma nātrene (ierosina aukstums), vēlīnā spiediena nātrene (ierosina spiediens), solārā nātrene (ierosina saules iedarbība), karstuma nātrene (ierosina karstums), vibrācijas angioedēma (ierosina vibrācija), holīnerģiskā nātrene (ierosina ķermeņa temperatūras paaugstināšanās), kontakta nātrene (ierosina ādas kontakts ar simptomus izraisošajām vielām) un akvagēnā nātrene (ierosina kontakts ar ūdeni).

Vai nātrene ir dzīvībai bīstama?

Labās ziņas ir, ka nātrene ir labdabīga slimība, jo tā nav dzīvībai bīstama vai lipīga, kā arī vairumam pacientu tā ir viegli ārstējama. Tomēr nātrene var būtiski pasliktināt pacienta dzīves kvalitāti, jo tā negatīvi ietekmē ārējo izskatu, tā nav paredzama, un rodas spēcīga nieze, kas var traucēt miegam un ikdienas aktivitātēm. Nātrene var kļūt nepanesama, izraisot emocionālu stresu un, iespējams, depresiju.

Kā tiek ārstēta hroniska nātrene?

Hroniskas spontānas nātrienes (HSN) pacientiem slimības uzliesmojumus novērst vai mazināt var palīdzēt izvairīšanās no individuāli specifiskiem vai nespecifiskiem provocējošiem faktoriem, piemēram, noteiktām zālēm, ko sauc par nesteroīdajiem pretiekaisuma līdzekļiem (Diclofenac, Ibuprofēns, Acetilsalicilskābe (Aspirīns)), vai stresa. Hroniskas inducējamās nātrienes (HIndN) gadījumā var palīdzēt izvairīšanās no dažādiem konkrētiem provocējošiem faktoriem (piemēram, aukstuma nātrienes gadījumā - no aukstuma). Tomēr jāņem vērā, ka izvairīšanās no provocējošiem faktoriem var būtiski pasliktināt pacientu dzīves kvalitāti, piemēram, pacientiem ar holīnerģisku nātreni būtu jāizvairās no fiziskām aktivitātēm, bet pacientiem ar saules izraisītu nātreni — no atrašanās saulē.

Medikamentozās ārstēšanas mērķi ir: pēc iespējas efektīvāka un drošāka ārstēšana, bezsimptomu stāvokļa sasniegšana un dzīves kvalitātes normalizēšana. Saskaņā ar pašreizējām nātrienes ārstēšanas vadlīnijām, medikamentozo terapiju ir rekomendēts veikt pēc 3 soļu principa. Šīs terapijas darbības mehānisma pamatā ir tuklo šūnu, kurām ir viena no galvenajām lomām slimības rašanās procesā, bloķēšana. Tas, no vienas puses, novērš tuklo šūnu producēto mediatoru izdalīšanos un, no otras puses, šo vielu iedarbību, tādējādi samazinot slimības aktivitāti.

1. solis - Pirmās izvēles ārstēšana ir ar otrās paaudzes H1 antihistamīna mediakmentu lietošana. Antihistamīna līdzekļi ir zāles, kas pieder vielu grupai, kas kavē histamīna darbību. Nātrienes ārstēšanā sekmīgi tiek izmantoti H1 antihistamīni, kas pārtrauc histamīna iedarbību

caur tā saukto H1 receptoru. Tādēļ tie efektīvi novērš raksturīgo nātrenes simptomu - izsitumu un angioedēmas, rašanos. Nātrenes ārstēšanai visbiežāk tiek nozīmēti otrās paaudzes H1 antihistamīni bez sedatīvas (miegu izraisošas) iedarbības. Pacienti ar hronisku nātreni, kuriem nav būtisku izmaiņu, lietojot standarta devu, šīs zāles droši var ilgstoši lietot devā, kas līdz pat četrām reizēm pārsniedz ražotāja ieteikto devu. Attiecīgās aktīvās vielas ir, piemēram, cetirizīns, levocetirizīns, loratadīns, desloratadīns, feksofenadīns, ebastīns, rupatadīns un bilastīns. Šīs zāles parasti lieto iekšķīgi, un tās vairumam pacientu neizraisa miegainību. Nātrene vislabāk tiek kontrolēta, ja antihistamīna līdzekļus lietojot regulāri.

2. solis- Ja standarta antihistamīna deva nav pietiekami efektīva, otrajā solī devu var palielināt līdz pat četrām reizēm vai saīsināt intervālus starp devām.

3. solis - Pacienti, kuriem nav efektīva arī otrā soļa terapija, trešajā ārstēšanas solī, papildus antihistamīna līdzekļiem, terapijas algoritmā sākotnēji tiek iekļauts omalizumabs (medikaments, kas likvidē IgE autoantivielas) (otrās izvēles terapija) un, ja šī terapija nesniedz rezultātus, papildus antihistamīna līdzekļiem tiek izmantots arī ciklosporīns (medikaments, kas nomāc nevēlamas imūnās reakcijas) (trešās izvēles terapija).

Kas ir PROM?

Pacientu ziņotie iznākuma rādītāji (PROM) ir validēti instrumenti veselības raksturlielumu pašnovērtējumam. PROM piemēri nātrenes pacientiem ir nātrenes aktivitātes novērtēšanas anketa (UAS) un nātrenes kontroles tests (UCT). Tie ir ārkārtīgi svarīgi Jūsu ārstējošajam ārstam, slimības aktivitātes un kontroles līmeņa noteikšanai.

Nātrenes simptomi ātri parādās un izzūd, un ārsta apmeklējuma laikā tie bieži vien ir grūti pamanāmi, vai to vispār nav. Tāpēc slimības aktivitātes pašnovērtējumam ir būtiska nozīme. Nātrenes aktivitātes rādītājs (UAS) ir validēts rīks (PROM) nātrenes pacientiem slimības aktivitātes patstāvīgai novērtēšanai. Tas arī palīdz ārstējošajam ārstam novērtēt ārstēšanas rezultātus. UAS ietvaros katru dienu ir jāatbild uz jautājumiem par izsitumu skaitu un niezes intensitāti, un, saskaitot punktus, tiek iegūts dienas vērtējums. Zemāks vērtējums un augstāks vērtējums attiecīgi atbilst zemaļ un augstai slimības aktivitātei. UAS7, UAS28 un UAS84 attiecīgi atbilst slimības aktivitātei 7, 28 un 84 secīgu dienu periodā. Tā kā nātrenes simptomu intensitāte bieži mainās, ir svarīgi pacientiem regulāri pierakstīt informāciju par simptomiem, izmantojot UAS. Izmantojot UAS7, anketa pilnībā jāaizpilda 7 dienas pēc kārtas — tas ļauj novērtēt slimības aktivitāti. Lai sīkāk un visaptverošāk novērtētu slimības aktivitāti, katru dienu jāaizpilda UAS28 (28 dienas pēc kārtas) un UAS84 (84 dienas pēc kārtas).

Nātrenes kontroles tests (UCT) ir validēts rīks (PROM) slimības kontroles novērtēšanai pacientiem ar hronisku nātreni. Tas ietver anketu, kurā tiek vaicāts par pašreizējās ārstēšanas ietekmi uz slimības aktivitāti pēdējo 7 dienu vai pēdējo 4 nedēļu periodā pirms novērtēšanas. UCT iespējamie rezultāti ir no 0 līdz 16, un šis rīks palīdz noteikt, vai nātrene pacientam ir slikti kontrolēta (iegūtais rezultāts ir mazāks par 12 punktiem) vai labi kontrolēta (iegūti vismaz 12 punkti).

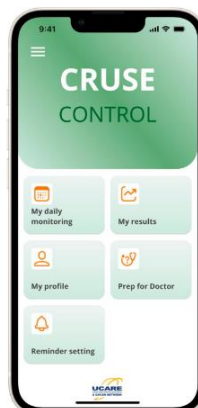
Kas ir CRUSE Control telefona lietotne?

CRUSE® (Chronic Urticaria Self Evaluation) Control Urticaria telefona lietotni ir izstrādājuši pazīstami dermatologi un alergologi no UCARE komandas, lai palīdzētu pacientiem ar hronisku nātreni kontrolēt viņu slimību. UCARE ir globāls references un izcilības centru tīkls nātrenes jomā, ko izveidoja GA²LEN. UCARE mērķis ir veicot pētījumus paplašināt zināšanas par nātreni un veicināt sabiedrības izpratni par to. Lai nodrošinātu optimālu hroniskas nātrenes pacientu ārstēšanu, būtiska ir nepārtraukta slimības aktivitātes uzraudzība un dokumentēšana. CRUSE® palīdz Jums un Jūsu ārstam sekot līdzi slimības aktivitātei, redzēt, cik efektīva ir Jums piemērotā ārstēšana un kā to var uzlabot. Tam pamatā ir ikdienas jautājumi, kas balstīti

uz tā sauktajiem PROM. CRUSE® atvieglo ikdienas jautājumu atbildēšanu, jo Jūs uz tiem varat atbildēt savā mobilajā ierīcē, nevis uz papīra, sev ērtā laikā.



- ChRonic
- Urticaria
- Self-
- Evaluation



CRUSE Control viedtālrunu lietotne latviešu valodā.

Kas ir UCARE?

Nātrenes, it īpaši, ja tā kļūst hroniska, ārstēšana var būt sarežģīta gan pacientiem, gan ārstējošajiem ārstiem. UCARE (Centers of Reference and Excellence in Urticaria, nātrenes references un izcilības centri) ir starptautisks un uz sadarbību vērsts nātrenes ārstēšanā specializētu references un izcilības centru tīkls, kurš kopā ar plaši pazīstamās Charité slimnīcas Berlīnē Alergoloģijas institūta labākajiem dermatologiem un alergologiem, ir izstrādājis lietotni CRUSE® Control Urticaria. UCARE mērķis ir nodrošināt izcilu nātrenes ārstēšanu un vairot zināšanas par nātreni, veicot pētījumus un izglītojošo darbu. UCARE reizi divos gados pamīšus organizē UCARE konferenci un Starptautisko nātrenes forumu (Global Urticaria Forum, GUF). UCARE rīko plašas izglītības programmas ārstiem un pacientiem — tās ir bez maksas, un piedalīties var ikviens. UCARE ir viens no Starptautiskās nātrenes dienas (World Urticaria Day, UDAY - tā katru gadu tiek atzīmēta 1. oktobrī) dibinātājiem.

Vairāk par nātreni lasiet:

<https://arsts.lv/jaunumi/izskatas-ka-alergija-bet-nav-hroniska-spontana-natrene>