

Ako mať alergiu pod kontrolou

Jar zavítala do našich domovov. S príchodom jari začínajú kvitnúť prvé rastlinky a s tým sa prebúdzajú aj alergie. Keďže v súčasnosti až 30% Európanov trpí alergiami, povieme si pár rád ako mať alergiu pod kontrolou, tak aby sme mohli slobodne žiť.



Alergia pod kontrolou

Čo je to alergia?

Alergia je prehnaná reakcia organizmu na látky, s ktorými sa stretávame v bežnom prostredí. Alergiu spôsobujú alergény. Alergén je látka, ktorá v organizme vyvoláva neprimeranú a alergickú reakciu organizmu a spúšťa imunitnú odpoveď alergických osôb. Alergia má nežiaduce klinické prejavy ako kýchanie, smrkanie, opuch slizníc, atď.

Varovné signály

Svrbenie nosa, úst, podnebia, hrdla

Svrbenie očí a nutkavosť trieť si ich

Kýchanie

Kašeľ a nadmerné tvorenie hlienu

Upchatý nos, smrkanie, opuch slizníc

Dlhodobé prejavy nachladnutia

Suchá šupinatá koža

Svrbenie kože

Vyrážky na pokožke

Poruchy spánku

Bolesť kĺbov

Depresia

Dôvody vzniku alergie

Alergia má viacero dôvodov svojho vzniku, okrem tých spomenutých v eBooku sú to aj vplyv prostredia, smogu ako aj potravinové návyky. Ak konzumuje mladý človek viac ako 3krát týždenne fastfood, pravdepodobnosť vzniku alergie je o 40% vyššia ako pri zdravých jedincoch.

1. Strava v detstve

Vedci zistili, že rozhodujúci je **aj vývoj imunitného systému do 1 roka** dieťaťa. Vedci našli priamy súvis medzi vznikom alergií a stravou. Preto je najvhodnejšie dbať na kvalitnú stravu vašich detí už od narodenia. Samozrejme najvhodnejšie je dodať materské mlieko, avšak ak to nie je možné, treba zabezpečiť zdravú výživu pre deti vhodnou dojčenskou výživou. Podľa výskumu, kvalitné výsledky majú podľa štúdií [Beba Pro](#), [Hipp Combiotik](#), [Hipp Bio](#).



Materinské mlieko umožňuje správny vývoj tráviacej sústavy (nedostatočný vývoj súvisí so vznikom potravinových alergií), má ideálny pomer minerálov, vitamínov pre zdravý vývoj. Dojčenie má vplyv na zdravý psychický vývoj a tvorbu vzájomného vzťahu medzi matkou a dieťaťom, **Zdravou a kvalitnou stravou** vieme posilniť imunitu dieťaťka. Vyberajte zodpovedne stravu pre vaše dieťa tak, aby spĺňala tie najnáročnejšie kritéria, samozrejme s preferenciou prírodných produktov, má to vplyv na **celoživotnú imunitu jedinca**.

2. Imunita jedinca

Ak trpíte alergiou, alergia pôsobí pre vaše telo ako záťaž a vyčerpáva ho, preto je vhodné podporovať imunitu a obranyschopnosť organizmu v záťažovom období. Zároveň pri zvýšenej imunitite, nemá už telo potrebu bojovať s najnižšími hodnotami alergénu. Aloe vera účinne **posilní imunitu. Najlepšie je prijať ju vo forme šťavy na prírodnej báze, príkladom môže byť AloeLive.**



3. Genetika jedinca

Genetiku jedinca je možné len ťažko modifikovať, avšak s postupom času stále viac vedcov a lekárov sa prikláňa k názoru, že alergia je **psychosomatické ochorenie**. Preto sa odporúča vyvarovať sa stresu.

4. Stres

Najlepšou prevenciou akejkoľvek alergie je dostatok relaxu, spánku a pestré stravovanie s dostatkom vlákniny. Stresu úspešne a rýchlo zbaví pohyb. Lekári čoraz viac zdôrazňujú potrebu venovať dostatok času psychohygiene, ktorá má vplyv na priebeh alergie. Preto odporúčame oddych, relax, dostatok spánku a robiť veci, ktoré vás bavia.



5. Alergény

Medzi alergény patria látky, s ktorými sa dostávame bežne do kontaktu, ako peľ tráv a stromov, roztoče, plesne, zvieracia srst, voda a najčastejším alergénom sú potraviny.



Potravinové alergény



Potravinové alergény

Práve potraviny tvoria v populácii najčastejší alergén. K najbežnejším potravinovým alergiám patrí alergia na lepok, alergia na laktózu a alergia na vajcia (resp. vaječný bielok), bravčové mäso, kukurica, ryža, morské plody, kvasnice, orechy a rôzne iné druhy ovocia ako citrusy, jahody, kivi. Asi najčastejšie spomedzi potravinových alergií sú alergia na mlieko, pšenicu, bravčové mäso, vajička.

V prípade potravinových alergií sa voči alergénu začne tvoriť v tele špecifické imunitné protilátky, preto ihneď ako je nám diagnostikovaná alergia na potraviny je nutné sa na dlhšie časové obdobie vyvarovať požitiu alergénu.

Laktóza

V súčasnosti sa odhaduje, že alergiou na mlieko trpí každý šiesty človek.



U predškolských detí býva alergia na mlieko vzácna avšak s vekom jej počet exponenciálne rastie. Intolerancia na laktózu alebo alergia na mlieko patrí medzi nežiaduce, ale časté ochorenie populácie. V prípade zistenia alergie na laktózu je nutné dodržiavať prísnu diétu a treba počas niekoľkých rokov konzumovať len bezlaktózové potraviny. Po pár rokoch, keď sa tráviaci trakt zregeneruje, je možné spravidla väčšiny ľudí konzumovať jogurty a kyslomliečne potraviny.

V súčasnosti sa vyrábajú veľmi **chutné bezlaktózové potraviny**. Ak chcete urýchliť **zlepšenie trávenia laktózy**, tak sú na trhu produkty, ktoré znižujú **ťažkosti ohľadom trávenia laktózy**.

Lepok



Odhaduje sa, že medzi najpočetnejšie 2 alergie patrí aj alergia na lepok. Pri potvrdení potravinovej alergie je nutné sa alergénu vyhýbať čo najdlhšie ako je to možné. Kúpte si bezlepkové (gluten free) potraviny. K bezlepkovým potravinám patrí kukurica, ryža, zemiaky, mäso, ryby, ovocie, zelenia a iné. Avšak nemusíte sa vzdať potravín ako sú chlieb, koláče, cestoviny, atď. Existujú kvalitné špeciálne vyrobené bezlepkové potraviny ako sú **chutné bezlepkové výrobky chlieb alebo múka na výrobu vlastného chleba, cestoviny, koláče, cesto na pizzu, sušienky, sladkosti, či hotové jedlá**.

Ak trpíte alergiou na pšenicu, ste alergický na lepok a ochorenie sa nazýva celiakia. V prípade, ak odstránite alergén, odstránia sa aj typicky nepríjemné a obťažujúce symptómy celiakie ako sú hnačky, bolesti alebo nafúknuté brucho, kŕče v bruchu, strata hmotnosti, únava, nevoľnosť a u detí aj časté poruchy rastu. Aspoň prvé roky, ako vám bola diagnostikovaná celiakia, dodržujte prísnu bezlepkovú diétu. V súčasnosti sa dajú nájsť skutočne kvalitné potraviny. Objednajte si domov dostatok potravín tak, aby ste kvôli ich nedostatku nezhrešili. Na internete sa dajú nájsť **vysokokvalitné a výživné bezlepkové potraviny, napríklad od firmy Dr. Schär.**

5. Pele a peľové alergie



Príchod jari znamená pre alergikov aj peľové alergie. V súčasnosti nimi trpí už mnoho ľudí. Ak nezvyknete mať prejavy alergie alebo máte len krátkodobé prejavy alergie, je možné si zakúpiť **Zodac - zmierňuje ťažkosti pri alergickej nádche** alebo **Claritine - zmiernenie príznakov spojených s alergickou (sennou) nádchou.**

Nosný solný sprej - vypláchne alergény a pomôže uvoľniť nos napr. **Physiomer, či už v menšom alebo výhodnejšom väčšom balení.**

V prípade **pretrvávajúcich ťažkostí** odporúčame navštíviť **alergológa**, ktorý vám nasadí kortikosteroidy alebo antihistaminiká.

Prajeme úspešné prekonanie sennej nádchy a iných príznakov alergie!



Lekáreň Sedmokraska

www.lekarensedmokraska.sk

Telefón: +421 2 43 42 50 40 - informácie o liekoch

Mobil: +421 904 908 945 - informácie o objednávkach

E-mail: lekaren@sedmokraska.sk

Autor: Mgr. Anna Špaňárová - farmaceut