

WEL

# Když tělo bojuje samo se sebou aneb Alergie u dětí

*Alergie se pomalu stává běžnou součástí našeho života – a hlavně života našich dětí. Podle posledního průzkumu Státního zdravotního průzkumu trpí nějakou formou alergie téměř 30 % dětí mezi pěti a 17 lety. Co dnes o alergiích víme a jaké možnosti pomoci se nabízejí?*



**A**lergie se nejčastěji projeví už v raném věku. Rizikových faktorů je celá řada, jedním z nejsilnějších je genetická dispozice. Má-li jeden z rodičů alergické onemocnění, nebezpečí jeho vzniku u dítěte je mezi 20 a 40 %. Jsou-li alergici oba rodiče, zvyšuje se riziko u dítěte na 40–60 %. A pokud oba rodiče trpí stejným typem problému (například ekzém na kůži), je u dítěte až osmdesátiprocentní pravděpodobnost, že bude postižené stejně.

## Jak se vyšlape cestička pro astma

Mezi další jednoznačně prokázané vlivy patří znečištěné ovzduší i změna stravovacích návyků – batolata i kojenci dnes běžně jedí potraviny, které jejich rodiče v dětství vůbec neznali. Změnil se i celkový životní styl. Děti jsou choulivější, protože tráví stále méně času venku. Doma ale není jen počítač, ale i alergeny – roztoci a prach. A když už dítě onemocní, často se pořádně nedolčí. „S praxí jsem začínala ještě za minulého

režimu. A musím říct, že tehdy děti měly jednu obrovskou výhodu: pro maminky nebyl problém vzít si ošetřovačku a zůstat s nimi doma tak dlouho, jak bylo potřeba,“ konstatuje alergoložka a imunoložka MUDr. Blanka Haindlová. „Dnes si to bohužel často nemůžou dovolit, takže děti přivedou do školky napůl nemocné. Děti se pořádně nevyležejí a nevytvoří si přirozenou cestou obranyschopnost proti infekčním nemocem. Opakovaným nedolčením se ale záněty průdušek zafixují – říkáme tomu atopický pochod. Představte si to, jako když vyšlapáváte v trávě cestičku. Napoprvé vám to dá práci, ale podruhé a potřetí už to půjde snadno. A takhle se vyšlape cestička třeba pro astma.“

## Stresované děti jsou k alergii náchylnější

„Obrovskou roli hraje i stres, role psychiky je velmi důležitá,“ pokračuje alergoložka. „Děti jsou vystavené stresu vlastně už před narozením, protože jejich maminky nemají jisté zaměstnání a nevědí,

jestli se budou mít kam vrátit. Předškoláči bývají do pozdního odpoledne ve školce, protože maminky jsou dlouho v práci – a některé děti to špatně snášejí. A velmi nepříznivý vliv má samozřejmě rozpad rodiny. Také mám takové případy, kdy se rozvedení rodiče snaží jeden na druhého něco nehezkeho najít. Maminka si stěžuje, že když je dítě u otce, tak ho nepromazává a navíc je tam v kontaktu se zvířetem. Pak zas volá tatínek, že mu maminka schválně neřekne, co a jak. A dítě tyhle tahanice samozřejmě vnímá. Existuje něco, čemu se říká fenomén psychogenního kašle. Často to bývá u dětí okolo tří let, když přijde na svět sourozenec. Všichni se soustředí na miminko, dítě zárlí – tak začne kašlat. A najednou je zase středem zájmu, rodiče okolo něj běhají a nosí mu sirup. Dítě to nedělá schválně, ale uloží si do podvědomí, že kašel funguje, že z něj má užitek. A kdykoli bude potřeba, kašel se vrátí.“

## Pejsek, kočička, kravička... škodí, nebo pomáhají?

Takzvanou „hygienickou hypotézu“, která byla ještě před několika lety velmi populární, už podle doktorky Haindlové část odborníků potichu opouští. Přišli s ní původně němečtí lékaři – všimli si, že děti z venkovských farem, které vyrůstají v bezprostředním každodenním kontaktu s krávy a hnojem, tedy s plísňemi i roztoci, jsou zdravější, než děti vychovávané v hygienicky čistém městském prostředí. Od toho byl jen krůček k přesvědčení, že pokud se imunitní systém dítěte od malička setkává s pestrou škálou antigenů a bakterií, zvykne si na ně a nebude reagovat přehnaně. Bohužel se to nepodařilo seriálně ověřit a špínu nebo zvířata rozhodně nelze jako „prevenci“ doporučit. „Představte si, že jste atopik a pořídíte si kočku. Váš stav se výrazně zhorší až k astmatu a dušnosti. A přitom vaše kamarádka, která bude v naprosto stejné situaci, dopadne úplně opačně – bude jí lépe. Dodnes se neví, proč to tak je, údajně má velký vliv psychika. Když dítě to zvíře hrozně moc milujete, začnou se namísto specifických IgE protilátek, které mají na svědomí přehnanou reakci imunitního systému, vytvářet protilátky jiné – takové, které vznikají při léčbě vakcínou. Takže se imunitní odpověď zlepšuje,

místo aby se zhoršovala. Znám případy, kdy dítě toleruje vlastního pejska, ale netoleruje kama-  
rádova," říká lékařka. Jak se zdá, jednoznačné  
návodů a jednoduchá řešení v alergologii čekat  
nelze.

### Senná rýma a astma: dvě strany jedné mince

Pylová alergie nebo také senná rýma či polinóza je nejrozšířenějším typem alergického onemocnění (trpí jí zhruba 18 % populace), ale našťastí i nejlépe zvládnutelným. Při správné odborné péči může dítě prožít pylovou sezónu téměř bez obtíží. O něco méně příjemný je fakt, že sezónní alergická rýma přichází málokdy sama – u většiny kýchlých a slzících nešťastníků prokáže odborné vyšetření i kontaktní kožní alergii, reakci na ovoce a podobně. Velmi úzká souvislost existuje mezi alergickou rýmou a astmatem, jsou to vlastně různé projevy stejné alergie dýchacích cest. I proto je důležité dlouhotrvající rýmu ani velmi mírné dechové potíže nebo občasné „pískání“ nepodceňovat, ale vypravit se k alergologovi. Plicní funkce změří lékař pomocí spirometru (ze všech sil se foukne do přístroje), čímž zjistí skutečný stav průdušek a stanoví optimální léčbu. I když se potíže neobjevily už řadu měsíců, je lepší mít úlevový lék (inhalátor) vždycky po ruce. Záchvat se může objevit bez varování.

### Neviditelní nepřatelé

Alergie na roztoče (přesně řečeno jejich trus) je druhá nejčastější v pořadí. Roztoč je příbuzný klíštěte, měří asi třetinu milimetru a pouhým okem je neviditelný. Živí se lidskými lupy, vlasy a částečky kůže. Úplným rájem je pro roztoče postel, zhruba 90 % se jich vyskytuje v matracích, polštářích a prošívaných dekách, kde mají vhodnou teplotu, vlhkost i dostatek potravy. Při stlání postele se koncentrace alergenů ve vzduchu zvyšuje tisíckrát! Líbí se jim ale i v čalouněném nábytku, koberečích a samozřejmě i plyšových a textilních hračkách vašeho dítěte. Alergie se projevuje kýchlím, trvalou rýmou a kašlem, obtížným dýcháním a dušností, ale také vyrážkami a podrážděním sliznic. Jako prevenci doporučuje doktorka Haindlová vyvarovat se péřových lůžkovin, prád povlečení každých 14 dní (a zvolit materiál, který snese teplotu 60 stupňů) a hlavně lůžkoviny často větrat. Osvědčily se i přírodní spreje, kterými se postížené místo postříká a zabrání tak roztočům v rozmnožování.

### Potravinové alergie: pozor na celer a zázvor!

Snad bychom už nenašli ani jednu potravinu, na kterou by nebyl někdo alergický. Je ale potřeba odlišovat potravinovou alergii od intolerance. Reakce sice může vypadat podobně – kopřivka, otoky, svědění patra, obtížné polykání, průjem – příčina je ale jiná a liší se také léčebná opatření.

Nejde o reakci IgE protilátek, ale o reakci organismu na příliš velké množství histaminu, dodaného stravou: hodně ho obsahují například nesprávně skladované ryby, rajčata, jahody nebo vejce. Rozdíl laicky poznáme například tím, že u pravé alergie vyvolá reakci organismu už malé množství snědeného alergenu, zatímco u pseudoalergie je ho potřeba mnohem víc. Je jasné, že dítěti nebudeme dávat to, na co už se objevila reakce. Před čím bychom je ale měli chránit preventivně? „Až do tří let by děti neměly dostávat tzv. silné alergy, tedy vaječný bílek, ryby, ořechy (hlavně burské) a kakao. Pozor také na celer, to je jeden z vůbec nejhorších alergenů! Odborná společnost se už léta ozývá proti tomu, aby se celer přidával do zeleninových přesnídávek pro malé děti. Nebezpečný je i zázvor, a to nejen pro děti, ale i pro dospělé. Předškolní děti tyto potraviny mohou, tedy kromě zázvoru, ale s mírou. Ryby raději čerstvé než mražené, které obsahují mnohem víc histaminu. Opatrně také se sojovými výrobky. Říká se, že by se mělo jíst to, co vyrostlo u nás. Máme ale spoustu pacientů s alergií na jahody, třešně, višně, broskve... Fresh džusy si může dovolit jen zdravé dítě bez sklonů k alergii. Na skleničku džusu je potřeba aspoň čtyři pomeranče, takže dítě dostane do těla mnohem větší dávku vitaminů, ale i alergenů," vypočítává doktorka Haindlová.

### Čím se léčí alergie

K léčbě alergických onemocnění se používají tři velké skupiny léků. Antihistaminika tlumí účinky histaminu – látky, která je našemu tělu vlastní a sama o sobě není nijak škodlivá, jeho nadměrné uvolnění ale způsobuje alergický zánět, zúžení průdušek při astmatu, kopřivku apod. Moderních antihistaminik se nemusíte bát; na rozdíl od „první generace“ už nevyvolávají ospalost ani další nežádoucí účinky. Další mocnou zbraní v rukou lékařů jsou obávané kortikosteroidy. „Mezi staršími lékaři i pacienty stále panují předsudky a zbytečné obavy, dnes má ale medicína k dispozici takové aplikační formy, které mají i při dlouhodobé preventivní léčbě minimální vedlejší účinky. Jejich působení je pouze lokální a do krevního oběhu se nedostanou," vysvětluje doc. MUDr. Vít Petru, CSc., vedoucí lékař Centra alergologie a klinické imunologie pražské Nemocnice Na Homolce. Kortikosteroidy mají výrazný protizánětlivý účinek, fungují ale při dlouhodobém užívání, akutní příznaky neodstraňují. Používají se ve formě injekcí, mastí, tablet nebo inhalačních aerosolů – právě aerosoly jsou nejbezpečnější a nejšetnější. Bronchodilatancia

se užívají především při léčbě průduškového astmatu. Jsou to látky, které způsobují uvolnění stažené svaloviny průdušek, takže pomáhají při astmatickém záchvatu. Velmi důležité je nacvičit s dítětem správný způsob aplikace, tedy koordinaci nádechu a uvolnění látky stiskem inhalátoru. Podle odhadů lékařů chybují při „foukání“ až dvě třetiny dětí, což výrazně snižuje účinnost léku.

### Jaké doplňkové léčebné postupy fungují?

Doktorka Haindlová z vlastní dlouholeté zkušenosti doporučuje především léčebné pobyty u moře a na horách. Své opodstatnění má i speleoterapie nebo její obdoba, pobyt v solné jeskyni. „Ale nechtěla bych, aby měli lidé pocit, že



musejí chodit do jeskyně za každou cenu, že to jejich dítě zachrání. Stojí to docela dost peněz a je to jen podpůrný prostředek," upozorňuje. Totéž platí i o dalších alternativních metodách jako jsou fytotherapie nebo akupresura. „Bylinné čaje a přípravky určitě mohou pomoci, navíc bez vedlejších účinků. Třeba jitrocelový sirup nebo šalvěj pomůže dětem na kašel. Meduňka nebo kozlík na uklidnění. Výtažek z břechtanu odlehčuje a zlepšuje funkci řasinkového epitelu. Ale pořád musíme mít na paměti, že je to jen potravinový doplněk, ne prostředek lege artis," uzavírá alergoložka.

Alergie může mít mnoho podob, od drobné nepříjemnosti až po život výrazně omezující nebo dokonce ohrožující onemocnění. Pro rodiče alergického dítěte představuje nemoc skutečnou výzvu: jejich nelehkým úkolem není jen ohlídat do držování léčby a zabezpečit režimová opatření, která mnohdy ovlivní život celé rodiny, při tom všem by se ale měli postarat i o to, aby jejich dítě nežilo ve „skleněném zámku“ omezení a izolace. I přes vážné zdravotní potíže by nemělo vyrůstat jako přehnaně ochraňovaná, nesvéprávná „chudinka“, která neví, co je to sportovat, řídit s kamarády nebo vyrazit na výlet do přírody.

Eva Jedelská