

## За алергии

### Што е алергија?

Алергија е преосетливост на некои супстанции, додека алергиската реакција е одговор на имуниот систем на организмот кон внесените алергиски супстанции. Носечките супстанции (алергени), кои предизвикуваат алергиска реакција може да бидат: храна, полен, спори, микрокрлежи, делови од тело на животните, отров од инсектите и др.

### Како настанува?

\*Кликнете на дијаграм заради зголемување



Нормално имуниот систем функционира како одбрана од штетни агенси (пр. бактерии и вируси). Кај поголем дел од алергиските реакции имуниот систем реагира на алергенот како на штетен агенс.

При првиот контакт со алергенот, организмот произведува голема колична на антитела (IgE). Овие антитела се соединенија од протеинска природа и се карактеристични за секој алерген (пр: за различни видови полен).

Молекулите на имуноглобулинот Е (IgE), во организмот најчесто се прицврстени за мастоцитите (клетки присутни во многу ткива), и за крвните базофилни гранулоцити (клетки кои се ноѓаат во крвта).

Кога алергенот повторно ќе дојде во организмот, тој се прилепува за две специфични IgE, прицврстени за горе споменатите клетки. Контактот помеѓу IgE и алергените представува сигнал за мастоцитите и базофилните гранулоцити да произведуваат и ослободуваат силни инфламаторни материји, како што се: хистамини, простагландини и леукотриени.

Ефектот на делување од овие хемиски материји на различни делови од телото предизвикуваат соодветни симптоми на алергиски реакции.

Кај алергиите на полен може да се забележат следните симптоми: кивање, чешање во пределот на носот, грлото и очите, темни кругови околу очите (предизвикани од ограничениот проток на крв околу синусите), насолзени очи, конјуктивитис, ринитис.

Некои луѓе, алергични на полен, можат да развијат асма (речиси секој четврти човек кој е алергичен на полен) .

### Како се лечи?

Постојат три основни постапки во лечење на алергијата, а тоа се:

- избегнување на алергени;
- земање на лекови кои ги намалуваат симптомите и го спречуваат ослободувањето на активните хемиски материји);
- имунотерапија или комбинација од овие методи.

Избегнувањето на поленот тешко може да се постигне, но следењето на следниве совети може многу да помогне:

1. Испитајте кои се тие растителни видови на чии полен сте алергични;
2. Побарајте совет од доктор кои лекови ќе ви ги олеснат симптомите. Запомнете дека поголем број од лековите најдобро делуваат ако се применат пред симптомите да се влошат;
- 3. Користете го пребројувањето на полени (алерголошки извештаи), и според нив организирајте ја Вашата активност;**
4. По можност престојувајте подолго во затворен простор во текот на сезоната кога цветаат растенија на чии полени сте алергични, а дождливите денови одберете ги за прошетка;
5. Имајте на ум дека деновите со релативно ниска влажност на воздухот и слаб ветер се изразито погодни за ослободување на поленот во воздухот;
6. Секогаш носете очила за сонце за да ги заштите очите од поленот;
7. Најдобар ефект имаат очилата со штитници од сите страни на рамката;
8. Не косете трева Вие, и останете внатре додека тоа се прави (сепак ако неможете да го избегнете косењето задолжително носете маска);
9. Честото косење на тревата може да го спречи цветањето на тревата иако со тек на времето таа се прилагодува да цвета и покрај тоа што се коси многу ниско;
10. Редовно одржувајте ја хигиената во домот и дворното место;
11. Држете ги затворени прозорците во домот, а посебно во колата, кога концентрациите на поленот е висока од тој вид;
12. Идеално за ладење и проветрување е употребата на клима уред, бидејќи тоа значително ќе го намали внесот на полени;
13. Ако не можете да си дозволите кола со клима уред, тогаш размислете за вградување на систем за вентилација;
14. Не престојувајте во паркови или на село во текот на сезоната кога цветаат растителните видови на чиј полен сте алергични;
15. Избегнувајте прошетка покрај и низ многу нечисти површини;
16. Планирајте го вашиот одмор така за да можете да ја избегнете сезоната на цветање на одредените алергени растенија;
17. Ако сте алергични на полен од вид на растение кое е под вашиот прозорец, одстранете го;
18. За да го одстраните поленот од вашата коса, туширајте се кога ќе дојдете дома;
19. Почесто мијте ги вашите очи и лице;
20. Избегнувајте сушење алишта на отворено;
21. Пациентите кои и покрај овие едноставни мерки на претпазливост, имаат силни алергиски симптоми, треба да размислат за терапевтска десензибилизација.

Кога започнува ладно и влажно време најчесто престануваат тегобите предизвикани од алергијата на полен. Доколку алергиската реакција продолжи, особено кога подолго време престојувате во затворен простор, можно е да сте алергични на многубројните алергени кои може да се најдат во домашната прашина т.с. да имате таканаречена **INDOR алергија**.