

Аз познавам моята алергия



Къде се срещат микрокърлежите?

Микрокърлежите се размножават и растат на топли и влажни места. Те са широко разпространени в къщите и по-специално в домашния прах, матраците, подплатените части на мебелите, килимите, чергите, завесите, спалното бельо, плюшените играчки и др.

Микрокърлежите населяват бързо всяка среда, която е подходяща за тяхното развитие (а именно топла и влажна).

Определение

Микрокърлежите (акарите) са микроскопични насекоми (с размери между 200 и 600 μm), които принадлежат към семейството на паяците (Arachnidae). Те имат 4 чифта начленени крака.

Съществуват повече от 50 000 вида микрокърлежи. Те живеят само 6 седмици, но могат да се възпроизвеждат с невероятна скорост. Женските са с по-големи размери от мъжките.

Един матрак може да съдържа около 2 милиона микрокърлежи, т.е. наг 2 000 микрокърлежи на 1 грам домашен прах.

Само някои видове акари са отговорни за алергиите.

Dermatophagoïdes pteronyssinus и *Dermatophagoïdes farinae* са най-често откриваните микрокърлежи.

Изброените по-долу видове са по-рядко срещани:

- *Blomia tropicalis* (намиращ се основно в тропични и субтропични райони);
- *Acarus siro* (по зърнени култури, сено и слама, складови помещения);
- *Tyroglyphus putrescentiae* (съдържащ се в домашния прах);
- *Tetranychidae* или червен или жълт паяк (причиняващ професионалните алергии на хора, работещи в областта на селското стопанство, градинарството и производството на вино).



Съществува ли специфичен период за проява на алергията към микрокърлежи?

Алергиите към микрокърлежи са т.нар. целогодишни алергии, които се проявяват през цялата година. Въпреки това, има периоди от годината, през които алергията към домашен прах е по-силно изявена.

Засилване на симптомите се наблюдава в края на лятото и началото на есента. Тогава средата, в която живеем е много по-ограничена: по-рядко отваряме прозорците, включваме отоплителните системи и поддържаме по-висока стайна температура. В същото време стайната влажност се покачва.

Всички тези елементи водят до създаване на идеална среда за развитие на микрокърлежи. Използването на сушилни в затворени помещения повишават влажността, поради което е необходимо да бъдат вентилирани добре.

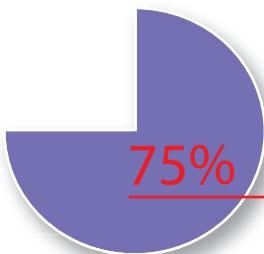
Пациентите са чувствителни (алергични) не към самите кърлежи, а към веществата (алергени) в отделяните от тях отпадъчни продукти, секрети и др. Те се откриват в големи количества в домашния прах.

Микрокърлежите се хранят с човешката скъвама (микрочастици, които нашето тяло отделя, всекидневно), косми, нокти и животинска кожа.

Аз познавам моята алергия

Алергия към домашен прах

Алергиите към домашен прах се проявяват през цялата година



от алергичните болести на дихателната система са провокирани от микрокърлежи



Деца с чувствителност към микрокърлежи са с 5 пъти по-голям риск да развият астма.

1. Определение за алергията

Алергията е свръхреакция на имунната система след контакт с чужди високомолекулярни вещества, наречени алергени (В този случай това са белтъците на микрокърлежите).

Алергените, безвредни за повечето хора, се приемат като опасни от алергичните (свръхчувствителни) хора и предизвикват реакция на свръхчувствителност.

Свръхчувствителността към домашния прах се проявява по това време на годината, когато микрокърлежите, отговорни за алергията ви са налични в околната среда.

2. Симптоми на алергията



Целогодишният алергичен ринит е реакция към белтъците на микрокърлежите в домашния прах, когато влизат в контакт с лигавицата на носа, устата и очите.

Симптомите на алергичния ринит от микрокърлежи понякога се проявяват съвсем неочаквано и те са:

- Бистра носна секреция;
- Кризи на внезапно кихане;
- Сърбеж на носа и/или на небцето;
- И много често конюнктивит под формата на съзене, зачервяване и изтръпване на очите.



Ако не бъде лекуван, алергичният ринит може да се задълбочи и дори да прогресира в алергична астма.



Подсказващите бронхиални симптоми на алергична астма са:

- затруднения при вдишване и особено при издишване;
- Кашлица;
- Свиркащо дишане.



Алергията към домашен прах може да предизвика и атопичен дерматит (атопична екзема): зачервяване и сърбеж в областта на лицето, кожата на главата и по кожните гънки (свивките на колената, свивките на лактите, т.н.).

3. Качество на живот

Алергията към домашен прах е често срещана и влошава качеството на живот на много пациенти.

Тя е изключително инвалидизиращо заболяване с последици върху всекидневните дейности, като посещението на училище или работа (затруднения в съня, чувство на постоянна умора и т.н.).

Как да се боря с моята алергия?



Аз избягвам...

Мерки за избягване на алергена

Това са всички мерки, които трябва да бъдат взети с цел намаляване контакта на алергичния пациент с микрокърлежите. Препоръчително е домът да бъде пригоден и да бъдат третирани предметите, които благоприятстват развитието на акарите.

Крайната цел на всички тези мерки е да се предотврати размножаването на микрокърлежите.

Това е първата стъпка с оглед намаляване на алергичните симптоми, преди да бъде започнато подходящо лечение.

Мерки, които трябва да бъдат взети	Защо?	Практични съвети	Кога?
Намаляване влажността в помещенията	Високата влажност е идеална среда за живот на микрокърлежите	<ul style="list-style-type: none"> Не забравяйте, че сушилните повишават влажността в помещението – проветрявайте често. Сутрин проветрявайте леглото и стаите, особено когато навън е студено и сухо. 	<ul style="list-style-type: none"> През цялата година Всеки ден за около 15 минути Колкото е възможно по-често.
Контролиране на стаината температура	Високите температури благоприятстват размножаването на микрокърлежите	<ul style="list-style-type: none"> Поддържайте умерена температура (18 до 20°C), особено в спалните помещения. 	<ul style="list-style-type: none"> През цялата година (особено през зимата)
Промяна и подръжка	Микрокърлежите „обичат“ завивките, спалното бельо и матраците	<ul style="list-style-type: none"> Перете спалното бельо в машина при 60°C. Сменяйте спалното бельо редовно. Редовно почиствайте леглото с прахосмукачка. Избягвайте завивките с естествен пълнеж. Предпочитайте легла с подматрачни рамки. 	<ul style="list-style-type: none"> На всеки 2 седмици Всяка седмица
Избягвайте използването на „рискови“ материали и предмети	Килимите, чергите, плъшените играчки са като „резервоар“ на микрокърлежи	<ul style="list-style-type: none"> Перете пердетата, възглавниците при 60°C. Тулайте чергите навън. Предпочитайте платнени играчки, които могат да бъдат изпирани в перална машина при 60°C. 	<ul style="list-style-type: none"> Всяка седмица
Използвайте акарицидни продукти	Ефикасността на някои акарициди е доказана (пудра или пяна на бензил бензоат, бензил бензоат и танинова киселина, есбиол и пиперонил бутокси, натамицин)	<ul style="list-style-type: none"> Да бъдат използвани след почистване с прахосмукачка. Повторете почистването с прахосмукачка след употреба. 	<ul style="list-style-type: none"> Всеки 3 до 6 месеца
Използвайте „анти-акари“ покрития	С оглед да не бъдете в контакт с микрокърлежите	<ul style="list-style-type: none"> Специалното покритие трябва да бъде с доказани медицински качества и да обхваща цяло матрака. Перете покритието при 60°C. 	<ul style="list-style-type: none"> 2 пъти годишно.

Знаете ли?

Кръстосани алергии

Пациентите алергични към домашния прах могат да проявяват подобни симптоми и при прием на определени храни. Причината за т.нар. кръстосани алергични реакции

е в тясната връзка и сходство между алергените на акарите и тези на някои растения и храни като охлюви, скариди и омари. Заради това имунната система на свръхчувствителните хора реагира не само към микрокърлежите, но също и към субстанции, намиращи се в тях.

Как да се борим с алергията?

Аз облекчавам симптомите

Симптоматично лечение може да бъде провеждано при налични оплаквания. То може да бъде приложено локално (носни и очни капки) или по системен път (таблетки, капсули).

Тези лекарства действат на симптомите, като маскират алергичната реакция, без да я потискат.

Симптоматични лекарства са групата на антихистамини, кортикостероиди и др.

Аз лекувам причината

Мнението на Вашия лекар алерголог е от изключително значение да се определи отговорния за заболяването алерген и да се провери каква е неговата роля в проявата на симптомите.

Определянето на въпросния алерген се нар. диагностициране.

1. Диагностициране

Поставянето на диагноза изисква:

- Обстоен медицински преглед
- Определяне на лабораторни показатели
- Извършване на кожни тестове

2. Специфична имунотерапия

Десенсибилизацията е единственото лечение, което лекува причината за болестта.



Десенсибилизацията се провежда в 2 фази:

- Начална фаза, която се състои в приложението на прогресивно покачващи се дози на алергенни екстракти, докато организмът достигне до максимално поносимата доза, различна за всеки пациент.
- Поддържаща фаза, състояща се в продължаване на приема на максимално поносимата доза през повтарящи се интервали, в продължение на 3-5 последователни години.

Целта на десенсибилизацията е имунната система да развие търпимост към алергените, които предизвикват реакция на свръхчувствителност.

Десенсибилизацията може да бъде провеждана по два начина: **инжекционен (субкутанно, подкожно) и сублингвален път (пог езика).**

- Субкутанното приложение на алергена се извършва в лекарски кабинет
- Сублингвалното приложение се състои във всекидневно поставяне на капки от алергенни ваксини под езика. Лечението се провежда вкъщи според предписанията на алерголога.

Бележки

Horizontal writing lines with a blue square marker on the left side.

Horizontal writing lines.



Десенсибилизация

4 основни предимства на терапията
относно подобряване качеството на живот

1. Намалява или премахва алергичните симптоми в дългосрочен план
2. Намалява нуждата от прием на симптоматични лекарствени средства за лечение на алергията
3. Избягва се развитието на чувствителност към други алергени
4. Предотвратява задълбочаването на алергичния ринит в астма

Ключове към ефективност на терапията

1. Започнато навреме лечение
2. Редовен прием

Алергия към акари?

 STALLERGENES

Попитайте за съвет **специалиста** алерголог

Аз се информирам

МБАЛ "Токуда Болница София"
Кабинет по Алергология
гоц. г-р Георги Христов, г.м
тел.: 02/ 403 4000; 02/ 403 4917
моб. тел.: 0888 462 866
1407 София, бул. "Никола Вапцаров" 51 Б
www.tokudabolnica.bg

