

• **Diagnóza: Alergie - novodobý problém lidstva?**

Člověk je výsledkem kosmického vývoje, lidé dlouhodobě tvořili harmonickou součást přírodního prostředí. Na vnější podmínky svého života byli plně adaptováni. V důsledku vědecko-technické revoluce jsme se bohužel vzdálili prostředí, které nám bylo blízké. Naši předkové dříve pobývali několik hodin denně venku a intuitivně dokázali nalézt místa vhodná pro stavbu svých obydlí. Dnešní moderní člověk tráví až 90 % svého času v nepřírodně zastavěném a klimaticky mnohdy nevhodně udržovaném prostoru. Příroda ustoupila naší potřebě pohodlí a našim komerčním zájmům. Všechno souvisí se vším, a tak bychom se měli konečně v současné dynamické době začít snažit o nalezení cesty k sobě samým a ke svému nejbližšímu okolí. Nejde jen o nás: na našem přístupu závisí i zdraví příštích generací.

Prevenzi a léčbu alergií v naší městské části se věnují dvě lékařky, které působí na poliklinice "Parník", Gen. Janouška 902, Praha 9-Černý Most.

- **MUDr. Alexandra Bartošová**, ambulance **pro děti a dorost**, tel.: 281 913 147
- **MUDr. Magdaléna Havlíčková**, ambulance **pro dospělé**, tel.: 281 913 108

Setkání s lékařkou Alexandrou Bartošovou mě potěšilo - překvapil mě její celostní pohled na problém vzniku a prevence alergologických onemocnění. Náš rozhovor byl dialogem mezi lékařem a potenciálním pacientem, neboť alergii důvěrně znám. Trápí mne přes deset let. Vyzkoušela jsem mnoho způsobů léčby, ale jako nejlepší se mi zdá tzv. zlatá střední cesta - naprostá důvěra a spolupráce lékaře s pacientem. Alergolog by měl být znalý alternativních směrů přírodní medicíny. Komunikace lékaře s pacientem je velmi důležitá: ošetřující lékař musí umět pacienta vyslechnout a vysvětlit mu důsledky nevhodné léčby či kombinace léků v tom kterém konkrétním případě. Alergie není nahodilá záležitost, je to důsledek působení mnoha faktorů, na něž se snažíme upozornit v následujícím historickém pohledu. Důležitým faktorem v boji proti alergiím je prevence.

Z dějin alergických obtíží

První vlna alergických onemocnění

Souvisí s tzv. průmyslovou a zemědělskou revolucí (s hromadným stěhováním obyvatelstva do měst) v Anglii, které začíná v návaznosti na tamní ohrazování a scelování pozemků (od šedesátých let 18. století), v dalších zemích zejména od přelomu 18. a 19. století. Příčinami alergizace byly tehdy zejména:

- **ztráta kontaktu městského člověka s přírodou**

Naši předkové byli, oproti nám, ve větším kontaktu s přírodou a trávili v ní mnoho času - byli na ní závislí (sedláci, mlynáři, čeledíni atd.). Znali ji, rozuměli jí a "naslouchali jednotlivým ročním obdobím. Dobře se orientovali v mnoha přírodních zákonitostech. Jejich tělo, ve srovnání s dnešním člověkem, žijícím v městské a průmyslové aglomeraci, mělo více možností si na alergeny přivyknout. Kromě toho došlo k výraznému zhoršení vnějšího a vnitřního prostředí, nejen venku, v přírodě, ale i v dalších místech, kde nejčastěji pobýváme a trávíme svůj volný čas. Uzavřeli jsme se do budov a důsledkem toho jsou též bytové alergie. Obtíže lidí, kteří žijí a pracují v uzavřených místnostech, mají svůj specifický název "syndrom nemocné budovy".

- změna životosprávy

a) změna nejčastěji používaných obilovin

Nástup zemědělské revoluce znamená současně i soumrak pěstování pohanky, blízké obilovinám, a původní evropské obiloviny prosa - z ekonomického hlediska v konkurenci s produktivnějšími plodinami neobstály.

b) změna zpracování obilovin

Jednoznačně kladnou změnou bylo koncem 18. století vybavování mlýnů dokonalými čistícími stroji (do té doby se obilí prosévalo ručně na sítích a sítech, později tzv. pytloučím, tj. mechanickým proséváním přes vlněné pytlíky). Zároveň byl zaváděn i nový způsob mletí pomocí tzv. francouzských kamenů, přinášející řezání obilí místo dosavadního roztírání, prosévání mouky hedvábnými šátky, a především dolnorakouský vynález čištění krupice stlačeným vzduchem s možností oddělovat jadrnou a lehkou krupici a semílat na výrazkovou mouku jenom první z nich. Celkově nová technologie znamenala postupný zánik konzumace celozrnných obilovin.

c) změna slazení

Hromadné stěhování obyvatelstva do měst souviselo často i se ztrátou možnosti získávání včelího medu a dalších přírodních sladidel. Později se prosazuje rafinovaný řepný cukr. Bohužel snahy o zvýšení produkce javorového cukru byly málo úspěšné, třtinový cukr (známý u nás již za Karla IV.) se začal prosazovat právě koncem 18. století (roku 1787 byla založena Sauvaignem rafinerie ve Zbraslavi). Jeho rozšíření u nás však zabránila kontinentální blokáda za napoleonských válek, která naopak vytvořila vhodné

předpoklady pro využití zapomenutého objevu cukernatosti řepy - následoval rychlý rozvoj řepného cukrovarnictví.

- **změna tělesných poloh**

Etiologie astmatických onemocnění u imunitně oslabených jedinců hovoří o určitém vlivu důsledků napřimování lidské postavy v průběhu vývoje druhu Homo sapiens. V této souvislosti stojí za povšimnutí tzv. úlevová poloha, odpovídající poloze kajicníka či prosebníka (viz obrázek; u islámu je využívána při ramadánu), která je velmi vhodná při astmatickém záchvatu, neboť umožňuje uvolněné dýchání i samovolný odtok sekretů z dýchacích cest. Zmínit bychom měli také vliv úbytku pohybu - člověk z pohodlně a ruční práce na poli (sekání srpem, sbírání klasů, mlácení cepem atd.) nahradil stroji.

Druhá vlna alergických onemocnění

Přichází po druhé světové válce v poslední fázi technokratické civilizace. Mezi základní příčiny lze zcela jistě zařadit industrializaci, chemizaci, kontaminaci zevního prostředí, ale také objev antibiotik používaných v lékařství a potravinářství (vedlejším účinkem antibiotik je likvidace některých tělu prospěšných bakterií). Převratné vynálezy antibiotik a očkování měly sice nesmírné pozitivní důsledky pro boj se smrtelnými nemocemi, ale náš imunitní systém se začal vyvíjet zcela jiným směrem, než bylo žádoucí. Po druhé světové válce se budují velkosila pro skladování obilovin a výrobků z nich, která představují ideální prostředí pro výskyt roztočů a plísní. Zhruba od druhé poloviny padesátých let došlo k výraznému nárůstu alergických onemocnění v reakci na pyl v městských aglomeracích, a to zejména v sídlištních zástavbách. Možnou příčinou je vznik rozsáhlých úhorů, osídlovaných plevely, které nahradily dříve převládající pícninářské trávy a obiloviny. Hojně zastoupení zde mají také plevely cizího původu, např. vesnovka jarní, celík kanadský, heřmánek přímořský.

Co je vlastně alergie?

Alergie znamená zvýšenou citlivost na látky - alergeny, které normálně člověku žádné potíže či zdravotní problémy nezpůsobují, ale u citlivého člověka vyvolávají alergickou reakci. Nejčastějšími alergeny jsou pyl, prach, peří, zvířecí srst, roztoči, chemikálie v pracích či čistících prostředcích, v potravinách či kosmetice, léky a potraviny (existuje alergie na mléko, pšenici, sóju, vajíčka, jahody, rajčata, citrusové plody, ořechy). Mezi možné alergické reakce patří dýchací obtíže, ucpaný nos, kýchání, svědění očí a pokožky, slzení, kožní vyrážky, bolesti hlavy, průjmky, zvracení, bolesti břicha, horečka a únava.

Atopik, alergik a astmatik.

Atopie je dědičně získaný sklon k alergii - atopici mají vrozenou schopnost tvořit ve zvýšeném množství protilátky IgE, které reagují na alergeny zevního prostředí (pyly, plísně, roztoče atd.). Typickými příznaky bývá atopický ekzém (atopická dermatitida), pylová alergie (alergická rýma a zánět spojivek) a alergické astma, které je především onemocněním plic a průdušek. Astma je záchvatovitá dušnost typického charakteru, obvykle periodická, s intervaly zdravého dýchání mezi záchvaty. Je to nemoc charakterizovaná zvýšenou citlivostí dýchacích cest vůči různým podnětům, která se projevuje zpomalením usilovného výdechu a jejíž závažnost se snižuje buď spontánně, nebo po léčbě.

Prevence

Zdravá životospráva

- zdravé jídlo: výběr nechemických potravin a zdraví prospěšnějších potravin (vláknina, zakysané výrobky, celozrnné obiloviny; omezení nevhodných limonád s vysokým obsahem cukru a kofeinu, např. coca-cola - je nevhodná pro dětský organismus, bramborových lupínků a čokolády)
- pitný režim: 2 až 3 litry kvalitní vody - posiluje ledviny a následné vylučování škodlivin
- pohyb: vhodně zvolené cvičení dobře ventiluje plicí a povzbuzuje imunitní systém
- otužování: povzbuzuje imunitní systém a látkovou výměnu
- nácvik správného dýchání: nácvik endogenního - bráničního - dýchání pomáhá tělu rychleji se zbavovat škodlivin
- zklidnění mysli a pozitivní myšlení: různé jógové a relaxační techniky pomáhají k lepší koncentraci i zdravému náhledu na okolní svět
- omezení kouření nejen u alergika, ale také v jeho nejbližším okolí
- alkohol jen ve zdravých dávkách

Postupné omezování škodlivých vlivů na zdraví člověka - "právo na zdravé město a bydlení "

Ve vnějším prostředí: aktivní ochrana přírody a častější pobyt v nezamořených místech, vyvarovat se pobytu ve městech při ozónových a smogových situacích, omezení automobilové dopravy, omezení plynových vařičů v domácnostech (vhodnější jsou elektrické spotřebiče).

Ve vnitřním prostředí: "vzdušné, omyvatelné, bezalergenní bydlení ; omezení vlivu geopatogenních zón v místech odpočinku; zdravé spaní; využití čistíček vzduchu, zvlhčovačů a ionizátorů.

*Významnou úlohu hraje **preventivní alergologie** také z hlediska předcházení nemocem imunity u budoucích generací. Není sporu o tom, že nárůst chorob imunity z 12 na 30 % za posledních dvacet let vyžaduje široce pojatý preventivní přístup. S prevencí je třeba začít co nejdříve, a to ještě před narozením dítěte, protože hlavní příčiny působí v těhotenství a v prvních měsících a letech života.*

Podklady čerpány z knih Miloše Hájka: Alergie, sbohem! a Vladimíra Zavázala: Abeceda pro alergiky a pro třetinu naší populace

Renáta Rudolfová