

Alergie

Výskyt alergiků v populaci stoupá, na jakou formu alergie se ročně léčí v ČR okolo 900 000 lidí, přičemž registrovaných astmatiků je okolo půl milionu. Vzestup počtu osob s některým typem alergie - alergií způsobuje vzestup alergenů v prostředí. Nejčastější diagnózy jsou atopická dermatitis, pollinosa, trvalá alergická rýma a bronchiální astma, potravinové a lékové alergie.

Nemoci spojené s nepřiměřenou reakcí organismu na imunogen (alergen)

Mezi nejčastější nemoci způsobené přehnanou reakcí organismu na imunogen patří atopická dermatitis, pollinosa, trvalá alergická rýma a bronchiální astma, dále potravinové a lékové alergie.

Role zdravotníků v prevenci alergií:

Prevence je velmi důležitá, zejména pokud je jeden z rodičů alergik. V případě, že jsou alergici oba, je riziko ještě vyšší a preventivní opatření by měla být ještě důslednější. V případě výskytu alergie prevence v podstatě znamená - omezit kontakt s možnými alergeny. Základem prevence alergií je dodržování zdravého životního stylu, snažit se sportovat, pokud možno na čerstvém vzduchu, čímž zároveň posilujeme imunitní systém.

- **zjistí u pacienta**
- alergickou anamnézu pacienta a ostatních členů rodiny a zaznamenej do dokumentace druh alergie

Doporučení pro pacienta v prevenci alergií:

- dodržovat zdravý životní styl obecně, čímž je posilován imunitní systém
- těhotným ženám co nejdéle kojit, neboť mateřské mléko neobsahuje alergeny a v období mezi čtyřmi a šesti měsíci života postupně zavádět nemléčnou stravu u zdravých, kojených dětí, nové potraviny doporuč zavádět jednotlivě, v případě zpožděného zavádění nemléčných potravin dochází nejen k významně častější alergii na potraviny, ale také na alergeny inhalační, tedy na roztoče, pyly, plísně a zvířata
- dbát na hygienu domácího prostředí, omezení prašnosti, provádět úklid často a "navlhko"
- nepořizovat si žádná domácí zvířata - zvířecí srst, ale také částičky kůže, exkrementy, sliny, jsou častým podnětem ke vzniku potíží
- nepoužívat na spaní péřové deky, neboť peří je alergen a "živná půda" pro roztoče
- udržovat vhodnou teplotu a vlhkost vzduchu v bytě, neboť vysoká teplota a vysoká vlhkost vzduchu přispívají k množení roztočů a plísní
- omezit používání dráždivých látek, jako jsou parfémované kosmetické přípravky, látky sloužící k dezinfekci, rozpouštědla, barvy
- omezit konzumaci alergenů potravinového původu (mléko, mořští živočichové, vejce, ořechy, kakao, některé druhy aromatického ovoce)



- vyvarovat se pobytu ve znečištěném venkovním ovzduší a sledovat pylové zpravodajství

Informace pro pacienta v prevenci alergií:

- **vysvětlí pacientovi** nezbytnost striktního zákazu kouření v prostorách bytu alergika