

## PYLENIE ROŚLIN

### TE OBJAWY MOGĄ ŚWIADCZYĆ O UCZULENIU NA PYŁKI!

- Łzawienie i zaczerwienienie oczu
- Swędzące podniebienie
- Kichanie, wodnisty katar nasilający się podczas spaceru
- Może pojawić się uczucie duszności, co świadczy o stanie skurczowym oskrzeli

#### UWAGA

Mimo uciążliwych dolegliwości ogólne samopoczucie jest dobre.



LUKASZ BIAŁORUCKI

## ZDANIEM EKSPERTA

### Przewlekły katar może być objawem uczulenia

Rozmowa z lek. med. ALINĄ SZYLAR, pediatrą

- Czy kilkulatek może być już uczulony na pyłki?

- Jak najbardziej. Chociaż u małych dzieci nie zawsze udaje się to potwierdzić badaniami. Jednak charakter objawów oraz czas ich występowania mają duże znaczenie diagnostyczne dla lekarza.

- Co powinno zwrócić uwagę rodziców?

- O alergii może świadczyć przewlekły wodnisty katar u dziecka. Także napady kichania lub suchego kaszlu, zwłaszcza w pobliżu łąk, pól czy w parkach. Jednym z typowych objawów alergii jest także łzawienie oczu, przekrwienie spojówek, a czasem i wydzielina w worku spojówkowym.

- Do jakiego lekarza należy wówczas skierować kroki?

- Radzę zacząć od pediatry, który poratuje dziecko i zastanowi się, czy konieczna będzie konsultacja alergologa. Lekarz może skierować dziecko także do laryngolo-



FOT. ARCHIWUM

ga. Badanie fizykalne nosa pozwala rozróżnić, czy mamy do czynienia z infekcją czy stanem o podłożu alergicznym.

- Fakt, że alergikami są rodzice, zwiększa ryzyko uczuleń u dziecka?

- Niestety, tak. Wystarczy, że na alergię cierpi jedno z rodziców, by ryzyko wystąpienia jej u dziecka wzrosło o 40 proc. Gdy alergikami są zarówno mama, jak i tata - ryzyko wzrasta jeszcze bardziej.

Rozmawiała Ewa Kurzyńska

#### CHOROBE WYKRYJA TESTY

- Odpowiedź na pytanie, czy jesteśmy uczuleni, dają testy w kierunku alergii. Można je wykonać z krwi. Wystarczy wówczas niewielka próbka, jak przy zwykłej morfologii.
- Najpopularniejsze są jednak tzw. testy skórne. Po nakłuciu skóry aplikuje się kroplę alergenu. Jeżeli po 15-20 minutach w miejscu ukłucia pojawi się bąbel, można podejrzewać alergię.
- Należy jednak pamiętać, że alergią to choroba, którą powoduje wiele

mechanizmów. I nawet jeśli testy wyjdą ujemnie, a chory ma objawy choroby, to nadal podejrzewa się alergię.

- W dniu badań oraz przez dwa tygodnie wcześniej nie należy zażywać leków, które hamują reakcję alergiczną. Do tej grupy zaliczają się m.in. takie substancje czynne jak: azelastyna, klemastyna, ebastyna, feksofenadyna, hydroksyzyna, loratadyna, mizolastyna. Cetyryzyna i ketotifen blokują możliwość wykonywania testów skórnych nawet przez 2 miesiące.

W następnym odcinku

**Autyzm** - dlaczego rodzice coraz częściej słyszą taką diagnozę

## TO JEST WAŻNE

### Od alergii do astmy

Nieleczona alergii sprzyja powstawaniu kolejnych uczuleń. U osób, którym szkodzą pyłki, z czasem może rozwinąć się astma, poważna choroba układu oddechowego.

Alergia może pojawić się w każdym wieku. Chorują dzieci, ale i osoby dorosłe. Bywa, że objawy uczuleń po raz pierwszy pojawiają się dopiero w podeszłym wieku.

Co wówczas? Najlepszym wyjściem będzie konsultacja ze specjalistą. Skierowanie do alergologa może wystawić lekarz podstawowej opieki zdrowotnej.

- Alergia to choroba przewlekła, która wymaga systematycznej kontroli - podkreśla dr Marta Rachel.

#### POMOŻE ODCZULANIE

Jedyną skuteczną i trwałą metodą leczenia jest immunoterapia, popularnie nazywana odczulaniem. Lekarze dysponują także arsenałem skutecznych leków, które pomagają łagodzić objawy schorzenia, ale go nie leczą.

Nieleczona alergii może z czasem prowadzić do astmy. To poważna choroba układu oddechowego. Jej objawami są: nawracający kaszel, świszczący oddech oraz uczucie duszności. Astma wymaga przewlekłego stosowania leków, z

których najwyższą skuteczność wykazują wżewne glikokortykosteroidy. Mogą być podawane razem z lekiem rozszerzającym oskrzela, to tzw. terapia skojarzona. Astma jest chorobą nieuleczalną, ale dobra współpraca pacjenta z lekarzem, w tym systematyczna i prawidłowa aplikacja leków, umożliwia choremu normalne, aktywne życie.

#### WIĘKSZOŚĆ CHORYCH NIE WIE, ŻE MA ASTMĘ

Szacuje się, że w Polsce 70 proc. osób z objawami astmy nie podejrzewa u siebie tej choroby, a w związku z tym nie ma postawionej diagnozy i nie stosuje odpowiedniego leczenia. A nieleczona lub źle leczona astma prowadzi do zaburzeń snu, spadku zdolności wysiłkowej, a w skrajnych wypadkach nawet śmierci.

- Aby zmniejszyć ryzyko rozwoju astmy starajmy się spędzać jak najwięcej czasu, np. w weekendy, w miejscach wolnych od zanieczyszczeń. Unikajmy dymu papierosowego - podkreśla prof. Bolesław Samoliński, jeden z najwybitniejszych ekspertów w dziedzinie astmy.

Natomiast osoby, które zauważyły u siebie świszczący oddech, nawracający kaszel czy pojawiające się uczucie duszności, powinny koniecznie skonsultować się z lekarzem.

Ewa Kurzyńska

REKLAMA

# Nałóg może prowadzić do zaburzeń psychicznych

k-4942

## Rozmowa z MAGDALENĄ KUSZ, psychologiem z SP ZOZ Centrum Leczenia Uzależnień w Rzeszowie.

#### Czym właściwie jest nałóg?

- Nałóg polega na tym, że człowiek kontynuuje działanie, które przynosi mu szkody. Nie przestaje tego robić, ponieważ odczuwa wewnętrzny przymus. Wiąże się to z utratą kontroli nad tym, kiedy to działanie się rozpoczyna, ile trwa i kiedy się kończy.

**Lubię grać na komputerze albo wypić kieliszek czegoś mocnego przed snem. Kiedy wiadomo, że zwyczaj przyzwyczajenie staje się nałogiem?**

- Kiedy całe postępowanie i życie jest skoncentrowane wokół tej jednej rzeczy. Kiedy człowiek skupia się przede wszystkim na tym, jak zdobyć tę rzecz. Początkowo, mimo że nałóg już się rozwinął, szkody w zdrowiu czy relacjach społecznych mogą być niewielkie. I wiele osób żyje w przekonaniu, że nie ma problemu. Tymczasem on jest. Bo już nie potrafi się kontrolować pewnego zachowania. Jednak część osób uzależnionych nigdy nie trafia do leczenia.

**Jak długa jest lista rzeczy, od których możemy się uzależnić?**

- Jest ona określona. Obecnie funkcjonująca międzynarodowa klasyfikacja chorób, zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania ICD-10 opisuje uzależnienie od substancji (alkohol, narkotyki, leki, tytoń). Uzależnienie od pewnych zachowań (hazard, komputer, seks) według tej klasyfikacji traktowane jest jako zaburzenie nawyków i popędów.

**Są uzależnienia mniej i bardziej niebezpieczne?**

- Nie. Wszystkie zależą od tego, jakie konsekwencje będzie dane uzależnienie powodowało. Najbardziej niebezpieczne jest to, że nałóg pozbawia człowieka zdolności do kierowania swoim postępowaniem.

**Czy nałóg może prowadzić do zaburzeń psychicznych?**

- Działanie jest niejako dwustronne. Bywa, że podłoże psychiczne i sposób funkcjonowania danej osoby, jej skłonność do depresji czy

lęku powoduje, że zaczyna ona sięgać po substancje psychoaktywne, by doświadczyć ulgi w przeżywaniu, które jest dla niej trudne. Z drugiej strony, takie środki mają też zdolność do wywołania choroby psychicznej. Nawet palenie marihuany przez osobę podatną na tego typu zaburzenia może przyspieszyć wystąpienie choroby albo spowodować jej cięższy przebieg. Alkohol ma z kolei działanie depresyjne na układ nerwowy, osłabia go i utrudnia przeżywanie przyjemności na trzeźwo. Może więc prowadzić do trwałych trudności w funkcjonowaniu człowieka. Podsumowując, środki psychoaktywne, działając na układ nerwowy, wywołują w nim spore zmiany, a u osób, które mają taką podatność albo używają ich długotrwale wywołują zaburzenia.

**Dlatego niektórzy alkoholicy po latach picia cierpią na manię prześladowczą?**

- To tak zwane zaburzenia urojeniowe. Urojenia dotyczą nie tylko tego, że ktoś mi zagraża czy na mnie czyha, ale również np. tego, że partnerka mnie zdradza. W zespołach abstynencyjnych mogą pojawić się objawy psychotyczne (halucynacje, silny lęk), napady drgawkowe, majaczenie. Taki stan wymaga hospitalizacji ze względu na poważne zagrożenie życia danej osoby, a niekiedy i osób w jej otoczeniu.

#### Jak szybko można się uzależnić?

- Wszystkim byłoby łatwiej, gdyby udało się podać taki algorytm - kiedy jeszcze jest w porządku, a kiedy trzeba uważać. Niestety, to jak szybko się uzależnisz, zależy od twoich indywidualnych cech, a też od tego, czy w twoim środowisku jako normę uznaje się to, co stanowczo poza nią wykracza. Naukowcy próbują określić ilości alkoholu, których spożywanie stanowi niskie ryzyko szkód zdrowotnych. Szacuje się, że dla dorosłego mężczyzny bezpieczne jest wypicie dziennie dwóch półlitrowych piw o zawartości 5% alkoholu albo 400 ml wina lub 100 ml wódki, przy czym w każdym tygodniu powinny być dwa dni obok siebie bez alkoholu. Dla kobiet te ilości są o połowę mniejsze. Jednorazowe wypijanie



większych ilości, przekraczających poziom stężenia alkoholu we krwi równy 0,6 promila podnosi wskaźnik ryzyka. Normy te odnoszą się do osób dorosłych, które są zdrowe i nie są uzależnione. Nie ma też gwarancji, że stałe picie w takich ilościach nie doprowadzi do uzależnienia. Na pewno szybciej uzależniają się osoby, które sięgają po środki psychoaktywne przed osiągnięciem dojrzałości.

#### Dlaczego się uzależniamy?

- Przyczyn jest wiele. Ktoś może zacząć pić na przykład w związku z utratą osoby lub czegoś ważnego w życiu. Ktoś inny będzie miał poczucie, że musi we wszystkim być najlepszy i z porażkami będzie sobie radził uciekając od nich w alkohol lub narkotyki. Są osoby, które mają trudności w kontaktach z innymi ludźmi i próbują ratunku szukać w działaniu chemicznego środka. Ale to droga donikąd.



Projekt „Jestem asertywny - mówię nie” realizowany przez Stowarzyszenie Rodzin „Otwarty Umysł”, współfinansowany przez Wydział Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa  
www.otwartumysl.org  
biuro@otwartumysl.org  
tel. 664 739 232, 664 739 233