



Kožním testem obvykle začíná vyšetření na alergologii. Léčba spočívá v prevenci a tlumení, možností je i očkování.

Foto Profimedia.cz

Prokletí alergie

S dubnem rozkvétají břízy, duby nebo buky. Každý alergik ví, co to znamená: období kýchání, senné rýmy a podrážděných očí začíná. Alergii však mohou vyvolat nejen pylly, ale i potraviny nebo třeba chemické látky včetně léků. A lidí, které trápí, stále přibývá. Co se nám touto nemocí tělo snaží říct?

„Podíváme se na výsledky,“ otočí se lékař Jaroslav Henzl k monitoru, párkrát klikne

myši a hned je mu jasné, co všechno mi nedělá dobře. „Roztoči u vás vyšli docela dost. Z jarních pylů nejvíce líska a olše. Bříza ne tolik, jak bývá, ale buk a zejména dub hodně. Z trav je nejvíce asi bojínka, ten má také typické kulaté klásky. Žito moc ne, pšenice je hraniční, stejně tak jiná tráva – jilek,“ projíždí položku po položce moje výsledky kožních testů, které určily, na jaké látky, především tedy pylly, reaguje můj imunitní sys-

tém přehnaně, což je vlastně podstata alergie.

„Jak často někomu sdělujete takhle dlouhý seznam?“ ptám se už nejen coby pacient, ale i novinář.

„Poměrně často. A určitě častěji než dřív,“ říká dvašedesátiletý lékař, jenž působí v ordinaci pro alergologii, lékařskou imunologii a interní lékařství v Praze 13. „A nejde jen o pylly, ale i o potraviny nebo jejich kombina-

ce. Konkrétně třeba u alergií na ořechy může dojít až k anafylaktickému (život ohrožujícímu) šoku. Podobně jako třeba u alergie na včelí nebo vosí bodnutí. Kombinace bývají časté, zřídka třeba i s léky. Alergici také často trpí kožními projevy,“ pokračuje odborník. Na rozdíl od pacientů jej netrápí žádná alergie. Takoví jedinci jsou v populaci stále vzácnější.

„Udává se, že v současnosti se s nějakou její formou potýká zhruba každý třetí člověk. V horizontu několika málo let by to podle odhadů mohl být každý druhý,“ dokazuje Jaroslav Henzl, jak je tento lékařský obor perspektivní.

Sním ledvinky na smetaně a hořím

Stačilo se trochu poptat v okolí a jeho slova mohou snadno potvrdit. Rozhlasový moderátor Petr Vejvoda, kterého jsem nedávno zahrnul do článku o Plzni a Praze, nejprve s nadsázkou prohlásil: „Alergii mám krásnou.“ A odtajnil: „Na vepřové ledvinky.“

Před čtyřmi lety se mi rozjely alergie, objevilo se silné astma a doktor mi doporučil změnu zaměstnání

JIŘÍ BLAŽEK

Jiné vnitřnosti pozřít může, jen po ledvinkách mu naskáčou červené fleky po celém těle. „Před časem jsem se na jedné zabijačce ocitl ve stavu, kdy už jsem nebyl moc schopný vyhodnotit, co všechno jím a piju, tak jsem snědl i ledvinky na smetaně. Půl dne jsem pak hořel.“

Anna Čudáková, o které jsem psal v souvislosti s výrobou tašek a šatů na míru, loni zjistila u své dcery silnou alergii na včelí bodnutí. „Soused je včelař, takže to máme docela napínavé,“ přiznala.

„Mně vadí prach, pylly a roztoči,“ připomínala se její kolegyně Alexandra Krutá, na což Anna Čudáková se smíchem reagovala: „Tak to tě už domů nepozvu, to bys umřela.“

Také Jiří Blažek z firmy Adera mi při reportáži z deratizačního zásahu vysvětlil, proč po letech v terénu přesídlil do kanceláře: „Před čtyřmi lety se mi rozjely alergie, objevilo se silné astma a doktor mi doporučil změnu zaměstnání.“

Vzhledem ke špinavému prostředí, kde se pohyboval, a používání různých chemikálií se není čemu divit. „Problémový jsem



Předloktí vypadá po kožních testech u silných alergiků zhruba takhle.

Foto Profimedia.cz



Dát si rohlík nebo jablko? Vyloučeno. Syn Michaely Kučerové může sníst máloco. Foto PRAVO – Petr Horník



Alergici přibývají i v očních ordinacích. Podle Barbory Machalkové se na tom podílí nadměrná dezinfekce kvůli covidu.

Foto PRAVO – Milan Malíček

ale byl odmala. Při posledním vyšetření mi potvrdili celé spektrum alergenů: roztoc, pyl, trávy, stromy, kočky, psy, opravdu všechno, co vás napadne. Myslím, že svou práci jsem to podpořil. Navíc v době, kdy se to rozjelo, jsme doma měli kočku, což mi nedělalo vůbec dobře,“ svěřil se.

Čisté, nebo raději špinavé prostředí?

Alergii můžeme chápat jako nepřiměřenou reakci imunitního systému na běžně se vyskytující látky v životním prostředí. Intolerance, obvykle potravinovou, pak jako poruchu metabolismu, při níž v těle chybějí nebo nedostatečně pracují enzymy zpracovávající určitou složku potravy. U dětí hraje silnou roli dědičnost, alergie se však často projeví až v dospělosti. Proč náš organismus „blázní“, když se setkává s běžnými podněty?

Jednoduchá odpověď neexistuje, ale alergolog a imunolog Jaroslav Henzl se domnívá: „Problémem je náš spotřební styl života, rela-

tivně nezdravý, s nedostatkem pohybu a sedavým zaměstnáním. Lidé také kvůli existenčním důvodům přecházejí nemocí, což vidíme i teď při covidu. S nezdravým způsobem živo-

Stačí dva hlty nápoje se stévií a běžím na záchod, udělá se mi špatně, klesne mi krevní tlak, je mi na omdlení

BARBORA MACHALKOVÁ

ta souvisejí i přísady v potravinách. Ty nejhorší se zakazují, ale pořád je jich v Evropské unii povoleno dost, i těch jednoznačně zdravých škodlivých.“

A co názor, že imunitní systém zlenivěl, protože se díky očkování a čistšímu prostředí v domácnostech nesetkává s tolika infekčními chorobami? „I na tom může být něco pravdy,“ nevyvrací doktor Henzl. „Je zvláštní, že spousta alergiků zároveň často trpí na infekce zejména dýchacích cest. Je-

jich imunita tedy přestřeluje tam, kde nemá, na druhou stranu, když má zasáhnout, nefunguje dostatečně.“

Většina celiaků o nemoci neví

Samostatnou kapitolou je celiakie – autoimunitní onemocnění projevující se chronickým zánětem střeva. Souvisí s intolerancí lepku, což je skupina složitých bílkovin obsažená ve většině obilnin. Ostatně právě bílkoviny různých typů jsou oním spouštěčem alergií, ať už v jídle, v pylu, nebo třeba v těle roztočů.

Odhaduje se, že celiaci tvoří v populaci kolem jednoho procenta. Mnozí však trpí, aniž by svou diagnózu znali. Z údajů Ústavu zdravotnických informací a statistiky ČR vyplývá, že zatímco v roce 2017 navštívilo lékaře 21 920 celiaků, předloni už 25 379.

„Pokud vycházíme z jednoho procenta v populaci, u nás tedy ze 100 000 lidí, dá se říci, že diagnózu má nyní stanovenou každý čtvrtý z nich,“ říká Jitka Dlabalová,

jednatelka Společnosti pro bezpečnou dietu.

Pochvaluje si stále se rozšiřující sortiment bezpečných produktů v obchodech a také povinnost stravovacích zařízení uvádět v jídelních lístcích přítomnost alergenů. Tabulka jich čítá čtrnáct. Jiné se vyskytují sice méně často, ale potrápit dokážou stejně, ne-li víc.

Čtyřiatřicetiletá Barbora Machalková z Dolních Břežan má také svůj seznam zakázaných potravin, na něž se nacházejí fíky, řapíkatý celer, zázvor a úplně nejvyšší stévie, tropická rostlinka, která je pro svou sladivost vyhledávanou náhražkou cukru.

Zrádná stévie

„V dětství jsem žádnými alergiemi netrpěla. Jako první jsem přišla na fíky, to mi bylo asi dvaadvacet,“ vzpomíná. „Přicházelo to postupně. Jak jsem se jimi celý týden dovolené v Chorvatsku ‚živila‘, otékaly mi rty a jazyk a začala jsem se dusit. Od té doby je to s čerstvými fíky pořád stejné, jen v marmeládě mi tolik nevaří.“

U řapíkatého celeru a zázvoru pozoruje podobné reakce, stačí přitom stopové množství, „zákeřně“ přimíchané třeba

do asijských pokrmů. Mnohem vážnější potíže se však dostaví se zmíněnou rostlinkou.

„Dietoložka mi kdysi poradila nahradit cukry sladidlem a doporučila mi stévií. Koupila jsem si kapičky, že si jimi dosladím třeba ovesnou kaši,“ ohlíží se přibližně osm let nazpět. „Už napodruhé se mi ale začalo dělat špatně, nejdřív jen na zvracení, později se přidaly střevní potíže.“

Odhaduje se, že celiaci tvoří v populaci kolem jednoho procenta. Mnozí však trpí, aniž by pravou příčinu znali

Přestože kapičky vyhodila, stejně se jí čas od času povede stévií omylem zkonsumovat, třeba v proteinové tyčince nebo v ledovém čaji. Její imunitní systém přitom pokaždé reaguje silněji.

„Stačí dva hlty a běžím na záchod, udělá se mi špatně, klesne mi krevní tlak, je mi na omdlení, špatně se mi dýchá, brní mě jazyk a napuchnou mi rty tak, že vypadám jako Angelina Jolie,“ popisuje. „Ještě jsem nedo-

stala anafylaktický šok, ale věřím, že kdybych toho snědla nebo vypila víc...“ naznačuje Barbora Machalková, profesí oční lékařka, což je obor, který má rovněž co do činění s alergiemi.

Na očích se mohou projevit stejně jako na kůži – vyrážkou přímo na spojivce, tedy sliznici pokrývající povrch oka a spodní stranu víčka. Jako vysoce alergizující potravina zvláště u nejmenších dětí jsou podle Barbory Machalkové známé třeba jahody. „Mohou se vytvořit překrvené puchýřky na spojivce, dítě to svědí a neví, co s tím, takže buď si mne oči, nebo pořádně mrká.“

Pouhým pohledem do očí se však alergický spouštěč odhalit nedá. „Vyloučit ho musí rodiče – jestli nepoužívají novou aviváž, dráždivý prací prášek, jestli si nepořídili nového domácího mazlíčka nebo třeba pokojovou rostlinu,“ dává příklady.

V ordinaci zaznamenala, že v souvislosti s nošením roušek a respirátorů ubylo projevu alergií na pyl a roztoče. Na druhou stranu přibýlo reakcí na dezinfekční prostředky, obvykle kvůli nedostatečnému větrání v místnostech, což může vyústit v zánět spojivek. →

PR00402

www.Covidpass.cz
online nástroj pro bezpečný život

V Praze ve spolupráci s AG Point **13 odběrných míst**
AG testování, plně hrazeno zdravotní pojišťovnou.
Objednávka termínu přes www.covidpass.cz

Nově otevřená odběrová místa, zatím bez čekání:

OC Westfield Chodov
OC Europark Štěrboholy

OC Šestka
BBC Brumlovka (již brzy)

www.CovidPass.cz

AG Point ve spolupráci s ECOTEST



Alergolog Jaroslav Henzl (vlevo) má štěstí – alergie ho netrápí. Zato Jiří Blažek je jejich „sběratelem“.

Foto Právo – Milan Maliček a Petr Horník

Setrvalým trendem je rostoucí počet těch nejmladších pacientů, přestože jednoznačnou příčinu určit nelze. Je ale pochopitelné, že čím více přibývá dospělých alergiků, tím stoupá i pravděpodobnost, že potomci jejich obtíže podědí.

Pro Michaelu Kučerovou z Hodkovic nad Mohelkou je výběr vhodných a hlavně bezpečných potravin podle jejích slov neustálou detektivní prací. Její devítiletý syn Matěj totiž nemůže sníst zdaleka vše, co by rád. Otec Michaely byl celiak a cukrovkář a celiakii nakonec potvrdili i Matějovi, k tomu navíc alergii na bílkovinu kravského mléka a také chronický zánět tlustého střeva. Ekzém ustoupil vhodným výběrem stravy, ovšem znovu propukl poté, co mu kůži podle matčiny slov rozbouřila biologická léčba nasazená na nemocná střeva.

„Nejčastěji má pohankovou kaši, té sní na kila denně. Potom hodně kompoty, přesnídávky, polévky, kuřecí maso, rýži, párky,“ vyjmenovává sedmatřicetiletá matka tří dětí takřka kompletní jídelníček nejstaršího potomka.

Očkování pomůže s pyly nebo roztoči

Zatímco roční syn má předepsanou „jen“ bezlaktózovou dietu a šestiletá dcera je bez

obtíží, s Matějem prožila celá rodina po jeho narození malé peklo. Chlapeček celé dny brečel a neustále si chtěl škrábat své vyrážkou poseté tělo, až mu rodiče museli ručičky schovávat do rukavic.

Michaela Kučerová tvrdí, že syn své obtíže zvládá dobře a je spokojený s výjimkou dní, kdy ho tělo svědí tak, že ani nespí. „Přijal moji formuli, že některé děti jsou na tom ještě hůř. Tu říká všem.“

Pacient při očkování dostává do těla nízké koncentrace alergenů ve snaze navodit jejich toleranci

Alergici musejí počítat s celoživotním, více či méně úspěšným bojem. „Zásadní faktor jsou dědičné dispozice,“ říká alergolog a imunolog Jaroslav Henzl. „Pokud se ale snaží žít zdravě, vyloučit z potravy nejhorší škodliviny, chovat se zodpovědně vůči svému organismu, pak se může alergie utlumit, nebo dokonce někdy i vymizet.“

Nikdy se ale podle něj nedá předpovědět, u koho a v jaké síle se obtíže projeví. Léčba spočívá především v jejich tlumení, obvykle pomocí antihistaminik, a také v preven-

ci. Jenže vyhýbat se například pylům jde těžko, pokud člověk nechce zůstat zavřený doma.

Trvalým řešením respiračních alergií může být imunoterapie ve formě očkování. Pacient při ní dostává do těla nízké koncentrace alergenů ve snaze navodit jejich toleranci. Pro dlouhodobý efekt je nutné se nechat „píchnout“ jednou za měsíc, a to ideálně po dobu tří až pěti let. Očkovací látku na předpis obvykle pacient v lékárně doplácí několika stovkami korun. Běžně se očkují pyly nebo roztoči, existují i vakcíny na včelí a vosí jed nebo na psí či koňskou srst. Účinek je velmi individuální, mnohým pacientům ale přináší celoživotní úlevu.

Kdo nesnese pyl břízy, často se mu alergie zkombinuje i s jablky, která obsahují podobnou látku. „Zaregistroval jsem, že existuje speciálně vyšlechtěná odrůda jménem Santana, která by neměla mít ve slupce žádné nebo má jen minimální množství alergizujících bílkovin,“ zmiňuje doktor Henzl pro zajímavost. Tepelnou úpravou jablek obvykle problém zmizí, avšak kdo se nechce vzdát čerstvých plodů, zasadí si „bezalergenní“ odrůdu. Celý svět bez alergenů však vyšlechtit nepůjde.

Jiří Sotona
jiri.sotona@pravo.cz ■