Kiedy dziecko ma alergię

Data aktualizacji
2024-05-27

Reakcje alergiczne pojawiają się, gdy organizm fałszywie odczytuje nieszkodliwe substancje jako zagrożenie i zaczyna się bronić, produkując przeciwciała. Kontakt z alergenem powoduje stan zapalny w organizmie, co objawia się w bardzo różny sposób: wysypką, kaszlem, katarem, a nawet astmą.

Przyczyny alergii

Alergia jest bardzo złożoną i różnorodną chorobą. Trudno określić przyczynę jej występowania nawet u jednej osoby. Jest coraz powszechniejszym schorzeniem, uznanym za problem cywilizacyjny. Wg Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) około 30-40% ludzi na świecie cierpi na jedno ze schorzeń alergicznych. Polskie Towarzystwo Alergologiczne (PTA) szacuje, że prawie polowa Polaków jest dotknięta alergią. Bardzo często są to dzieci.

Co powoduje, że Twoje dziecko może mieć skłonność do alergii?

- **Geny** – jeśli jedno z rodziców lub najbliżsi krewni są alergikami, istnieje duże prawdopodobieństwo skłonności alergicznych u dzieci. Jeśli oboje rodzice cierpią na alergię, ryzyko wystąpienia choroby u dziecka wzrasta do ponad 80%.
- **Środowisko** – zanieczyszczenia powietrza i kontakt z alergenami. Mogą to być różne substancje silnie alergizujące, jak np. sierść zwierząt (kota, psa, chomika), kurz, pyłki roślin, ale także dym papierosowy i spaliny.
- **Styl życia** w dzisiejszym świecie – sterylność, powszechna higiena i brak kontaktu z drobnoustrojami powoduje zachwianie systemu odpornościowego i mniejszą odporność na niektóre alergeny.

Najczęstsze alergeny, czyli co nas uczula

Alergenem może stać się każda substancja, na którą niewłaściwie zareaguje układ odpornościowy człowieka. Na listach alergenów znajdują się dziesiątki tysięcy związków – są to bardzo różne substancje. Można je podzielić na 3 główne grupy:

- **roślinne** – pyłki traw, drzew, kwiatów, krzewów, chwastów, roślinne olejki eteryczne, grzyby pleśniowe
- **zwierzęce** – białko zwierzęce (też roztoczy kurzu – mikroskopijnych pajęczaków), sierść zwierząt
- **chemiczne** – metale, konserwanty, barwniki, detergenty.

Alergia pokarmowa

„Wielka ósemka alergenów” – tak nazwano pokarmy, które uczulają największą liczbę ludzi na świecie. Zwracaj uwagę, czy Twoje dziecko reaguje w nietypowy sposób po zjedzeniu któregoś z tych produktów. Są to:

- mleko krowie
- jaja
- ryby

- skorupiaki i mięczaki
- orzechy
- orzeszki arachidowe
- soja
- pszenica.

Dzieci są podatne na te same alergeny, co dorośli. Jednak mają specyficzne skłonności, właściwe np. dla wieku i procesu rozwojowego.

> **Pokarmami najczęściej alergizującymi dzieci są:**
>
> - **białko krowiego mleka**
> - **jajka (przede wszystkim białko)**
> - **ryby i owoce morza**
> - **soja**
> - **gluten**
> - **owoce południowe i truskawki, poziomki, maliny**
> - **warzywa**
> - **mięso**
> - **słodycze – często uczula obecne w nich kakao, miód, mleko**
> - **orzechy.**

Alergeny wziewne

Uczulają pyłki bardzo wielu roślin:

- drzew, krzewów, traw, chwastów oraz pleśni.

Często są to rośliny niepozorne, nie posiadają wyrazistych kwiatów. Ich pyłki rozprzestrzeniają się wszędzie w ogromnych ilościach. Bardzo łatwo wnikają do organizmu przez usta, nos i głębiej – do oskrzeli i płuc. Te alergeny oddziałują sezonowo – zależą od okresu kwitnienia danej rośliny.

Inna grupa wziewnych alergenów znajduje się w domu. Są stale obecne w otoczeniu i mają całoroczne oddziaływanie:

- roztocza kurzu domowego
- pleśń
- lateks – znajduje się w gumowych rękawiczkach, balonach, gumkach i wielu artykułach
- alergeny pochodzące od zwierząt: psa, kota, chomika, świnki morskiej, myszy, królika, ale także owadów (np. karaluchów).

> **Jeśli Twoje dziecko ma zdiagnozowaną alergię wziewną i jest uczulone na niektóre rośliny, sprawdzaj stężenie pyłków tych roślin w dostępnych kalendarzach pylenia.**
>
> **Okresy pyleń zależą od gatunku, klimatu i regionu występowania. Dlatego zobacz aktualne dane dla okolicy, w której przebywacie lub do której macie się przemieścić.**
>
> **Skontroluj stan zapylenia przed zmianą miejsca pobytu czy wyjazdem na wakacje.**

> **Niektóre rośliny rozpoczynają pylenie nawet w styczniu (leszczyna i olcha). Kwitnienie roślin trwa do późnej jesieni.**

Alergia kontaktowa (skórna)

Alergię skórną mogą powodować bardzo różne związki: metale, środki chemiczne, detergenty. Są obecne w kosmetykach, środkach czystości i wielu produktach z naszego środowiska.

Do najczęściej spotykanych alergenów kontaktowych należą: nikiel, chrom, kobalt, kalafonia, neomycyna, substancje zapachowe obecne w kosmetykach, perfumach, składniki wielu gumowych artykułów, detergenty.

> **Dzieci nie używają wielu kosmetyków, jednak mogą być narażone na alergeny w środkach stosowanych przez Ciebie lub innych członków rodziny – kosmetykach, perfumach. Uczulające składniki chemiczne mogą znajdować się nawet w artykułach spożywczych (są to np. konserwanty).**

Alergeny krzyżowe

Alergia krzyżowa występuje wtedy, gdy jeden typ przeciwciał człowieka reaguje nie z jednym, ale z dwoma lub wieloma alergenami. Na przykład: osoba uczulona na pyłek brzozy ma objawy alergii po spożyciu surowego jabłka. Może to być świąd warg, języka, podniebienia. Jest to zespół pyłkowo – pokarmowy.

Przykłady reakcji krzyżowych – gdy człowiek jest jednocześnie uczulony np. na:

- mleko i wołowinę
- sierść kota i wieprzowinę
- pyłki traw i pomidory, seler
- pyłki drzew (leszczynę, olchę, brzozę) i owoce np. jabłko, gruszkę, morelę, brzoskwinię, orzechy
- lateks i banan, avocado.

Alergia „iniekcyjna”

Niekiedy alergen dostaje się poprzez wstrzyknięcie przez igłę lub ukąszenie, użądlenie owadów i wywołuje:

- łagodne objawy: świąd, pokrzywkę, obrzęk
- ciężkie objawy: trudności w oddychaniu, zaburzenia pracy serca, utratę przytomności, wstrząs anafilaktyczny.

A nawet słońce!

Słońce może być także powodem reakcji alergicznej. Gdy zobaczysz zaczerwienienie na skórze dziecka, pojawi się swędząca wysypka albo pęcherze – zapytaj lekarza, czy dziecko może używać środków chroniących przed promieniami słońca np. kremów do opalania. Może to one uczulają?

Diagnozowanie alergii

Każdy alergik jest odrębnym przypadkiem. Dlatego w leczeniu alergii jest bardzo istotne prawidłowe zdiagnozowanie przyczyn uczulenia. Najważniejsze jest rozpoznanie jej źródła – czyli trafne określenie czynników alergizujących. Jak można rozpoznać przyczyny reakcji alergicznej u dziecka?

- Obserwuj reakcje organizmu dziecka – notuj, kiedy jakie objawy występują i nasilają się.
- Lekarz przeprowadzi z Tobą wywiad – zapyta Cię o reakcje dziecka, o historię chorób w rodzinie, o otoczenie, środowisko. Przygotuj się do tej wizyty. Zabierz ze sobą notatki.

Wykluczanie alergenów

W przypadku alergii pokarmowej ważne jest wykluczenie pokarmów, na które pacjent jest uczulony. Zaplanuj z alergologiem lub lekarzem rodzinnym plan wykluczania pokarmów z diety dziecka. Nie wystarczy poprawa po wykluczeniu jakiegoś pokarmu. Trzeba go ponownie podać i czekać na reakcje. Lekarz zdecyduje o rozpoznaniu alergii, gdy objawy pojawią się po ponownym wprowadzeniu pokarmu do diety dziecka.

> **Jeśli widzisz ewidentny związek objawów alergii ze spożytym pokarmem – objawy pojawiają się do 2 godzin lub do 6-8 godzin po jedzeniu:**
>
> - **wyklucz pokarm z diety i skontaktuj się z alergologiem.**

Nie wykluczaj z diety dziecka „na zapas” pokarmów, które często uczulają dzieci, potencjalnie mogą uczulać. Może to spowodować zaburzenia rozwojowe u dziecka.

Rozpoznanie alergenów prowadzi się poprzez:

- Testy skórne
  - są przydatne przy stwierdzaniu alergii wziewnych i pokarmowych
  - na skórze umieszczane są roztwory alergenów i wykonywane malutkie nakłucia
  - lekarz ocenia reakcję na alergeny na skórze po 15-20 minutach
- Testy płatkowe
  - są skuteczne przy poszukiwaniu alergenów kontaktowych
  - testowane alergeny nakładane są na skórę dziecka na hipoalergicznym plastrze
  - plaster pozostaje na skórze dziecka przez 72 godziny, a potem lekarz ocenia reakcje na skórze
- Badanie krwi
  - przydaje się przy diagnozie alergenów pokarmowych i wziewnych
  - sprawdza przeciwciała na alergeny we krwi
- Testy prowokacyjne
  - ważne są szczególnie w diagnostyce alergii pokarmowej – tylko 1 z 10 chorych z objawami alergii po spożyciu mleka ma alergię na mleko
  - polegają na podaniu przez lekarza niewielkiej ilości potencjalnego alergenu.

  Ponadto:

  - jeśli lekarz podejrzewa u dziecka astmę alergiczną, wykona spirometrię – pomiar prędkości i objętości wdychanego i wydychanego powietrza w drogach oddechowych
  - aby zdiagnozować alergię krzyżową, konieczne jest przeprowadzenie rozbudowanych testów

skórnych oraz badań krwi.

> **Testy alergiczne skórne, płatkowe i z krwi są refundowane w ramach świadczeń NFZ. Kieruje na nie specjalista alergolog. Wcześniej musisz mieć do niego skierowanie od pediatry, lekarza POZ lub lekarza rodzinnego.**

Leczenie alergii

Leczenie alergii jest długotrwałe. Przygotuj się na to. Najlepiej znajdź w sobie zapasy cierpliwości i dyscypliny. Alergia jest bardzo uciążliwa dla chorego – jednak dobrze prowadzona terapia i przestrzeganie zasad profilaktyki pomagają w funkcjonowaniu dziecka zarówno w domu, jak i w przedszkolu czy szkole.

Unikanie alergenów

Najprostszym i koniecznym sposobem leczenia alergii jest unikanie kontaktu z alergenami. Jeśli znasz przyczyny nadwrażliwości dziecka i masz rozpoznane alergeny, możesz zrobić wiele, aby ich unikać. Oczywiście nie zawsze się da to zrobić w pełni. Obserwuj reakcje organizmu dziecka. Przy przestrzeganiu zasad eliminacji i unikania kontaktu z alergenami możesz wpłynąć znacząco na poprawę stanu zdrowia i jakości życia alergika.

- Eliminuj z diety produkty, które uczulają dziecko. Pamiętaj, aby czytać etykiety produktów – może być w nich nawet niewielka ilość alergenu. Unia Europejska wymaga oznakowania na etykietach obecności alergenów.
- Zawsze informuj osoby opiekujące się Twoim dzieckiem o alergii i koniecznej eliminacji alergenów z otoczenia lub z pokarmu. Przedstawiaj sposoby leczenia i zostawiaj niezbędne leki.
- Jeżeli dziecko jest uczulone na roztocza kurzu:
    - pierz kołdrę i poduszkę w temperaturze 60 stopni przez godzinę raz w miesiącu
    - usuń zasłony, kapy , dywany, poduchy i wszystkie sprzęty, które gromadzą kurz.
    - zamknij pokój z książkami
    - pierz często pluszaki i nie gromadź ich zbyt wiele
    - odkurzaj tylko jeśli urządzenie ma filtr HEPA lub na mokro
    - wietrz często pomieszczenia.
    - lekarz może zalecić odczulanie
- Jeśli dziecko ma stwierdzoną nadwrażliwość na sierść: niestety, trzeba podjąć decyzję o oddaniu w dobre ręce kota czy psa, a może chomika lub zastosować odczulanie. Sierść jest bardzo silnym alergenem.
- Przy alergii wziewnej na pyłki
    - po rozpoznaniu alergenów śledź kalendarz pyleń i staraj się unikać miejsc pylenia. Na przykład przy alergii na pyłki brzóz nie chodźcie na spacery do brzozowych zagajników, nie sadź brzozy w ogrodzie
    - nie susz prania na powietrzu – wniesiesz pyłki do domu.
    - odczulanie daje szansę zaleczenia choroby u 90% pacjentów – jest leczeniem z wyboru u chorych z umiarkowanymi i ciężkimi objawami, chroni przed rozwojem astmy.

Odczulanie

Niektórych alergenów nie wyeliminujesz całkowicie ze środowiska, w którym żyjecie. Skuteczną i bezpieczną metodą leczenia alergii jest immunoterapia alergenowa czyli „odczulanie”.

Lekarz alergolog zdecyduje, czy jest to dobra forma leczenia dla Twojego dziecka.

Odczulanie to bezpieczna metoda leczenia alergii. Co ją charakteryzuje:

- szczepionki są stosowane w terapii uczuleń na pyłki roślin, roztocza kurzu domowego, zarodniki grzybów pleśniowych np. alternaria, jady owadów błonkoskrzydłych (pszczół, os, szerszeni)
- rozpoczęcie terapii następuje po ukończeniu 5 roku życia
- trwa od 3 do 5 lat – prowadzona jest wyłącznie przez lekarza alergologa
- skupia się na przyczynach – powoduje tolerancję konkretnych alergenów, które wywołują chorobę Twojego dziecka
- jest metodą iniekcyjną (wstrzykiwanie) oraz podjęzykową (krople lub tabletki pod język)
    - podskórnie wstrzykiwany jest alergen uczulający Twoje dziecko – substancja podawana jest systematycznie, najpierw co 1-2 tygodnie a potem co miesiąc
    - podjęzykowo podajemy alergen codziennie
- terapia przyzwyczaja organizm do alergenu, np. po odczulaniu na brzozę do 80-90% chorych nie reaguje na alergen tego drzewa w kwietniu, gdy brzoza najbardziej uczula
- preparaty są dostępne wyłącznie na receptę
- skutki uboczne, które mogą wystąpić, są głównie miejscowe – ale w przypadku odczulania iniekcyjnego obowiązuje zasada pozostania chorego przez 30 minut pod gabinetem alergologa
- sprawdza się też w leczeniu astmy oskrzelowej o podłożu alergicznym, zapobiega rozwojowi astmy u osób leczonych z powodu alergicznego zapalenia błony śluzowej nosa

> **Terapia odczulania jest refundowana przez NFZ:**
>
> - **zapytaj lekarza, w jakim stopniu odczulanie podlega refundacji i czy dotyczy to terapii Twojego dziecka**
> - **stopień refundacji zależy od rodzajów alergenów.**

Leki

Nigdy nie podawaj dziecku leków na alergię bez konsultacji z lekarzem. To on stwierdzi, czy możesz w niektórych sytuacjach kupować leki dostępne bez recepty lub przepisze receptę i udzieli dokładnej instrukcji podawania leków Twojemu dziecku.

Alergia bywa kapryśna i zmienna, nasilenie reakcji alergicznych jest różne. Dlatego alergolog każdego pacjenta traktuje indywidualnie. Najlepiej miej regularny kontakt z jednym specjalistą. Jeśli zmieniasz miejsce zamieszkania – pamiętaj, aby poprosić lekarza o historię terapii Twojego dziecka i przekaż te informacje nowemu specjaliście.

Czym grozi nieleczenie alergii?

Nieleczenie, lekceważenie lub niestosowanie się do zaleceń lekarza prowadzi do coraz ostrzejszych stanów – dziecko bardzo cierpi i męczy się. Ostre objawy alergii stanowią nawet zagrożenie dla życia.

Jeśli nie leczy się alergii:

- może dojść do ciężkiej postaci choroby – nasilają się dokuczliwe dla dziecka objawy, a dawki leków muszą być zwiększane
- dochodzi do ostrych objawów – wiązać się mogą z częstymi pobytami dziecka w szpitalu, a nawet wstrząsami anafilaktycznymi
- dziecko nie uczestniczy w zabawach i innych aktywnościach rówieśników – ma to wpływ na jego rozwój fizyczny i psychiczny
- następuje zahamowanie wzrostu i rozwoju dziecka.

Konsultacja – dr med. Piotr Dąbrowiecki - alergolog

Przeczytaj także

Alergia u (bardzo) małych dzieci

Alergie często pojawiają się u najmłodszych. Nawet niemowlęta niewłaściwie reagują na określone substancje pokarmowe. Jednak nie każda niepokojąca reakcja organizmu dziecka na pokarm oznacza alergię

Jak zachęcić małe dzieci do nowych potraw?

Co zrobić, jeśli Twoje dziecko lubi tylko to, co już zna? Jak włączać nowe smaki do diety dziecka

Alergia i astma – nie lekceważ objawów

Coraz więcej ludzi zmaga się alergią. Stała się problemem cywilizacyjnym. Nieleczona może prowadzić do astmy. Czy da się jej zapobiec? Jak sobie z nią radzić i jak przeciwdziałać powikłaniom?