



**MUDr.
Tomáš
Balner**

*MUDr. Tomáš Balner
léčí a učí v Ostravě.*

SUŽUJÍ NÁS NEDIVÍME SE...

Pokud se naše babičky setkávaly s tím, že se někdo osypal po snědení jahod, dnes jídlo může zabít. „Za nárůst alergií může souhra více faktorů, zejména změna životního stylu,“ říká MUDr. Tomáš Balner z Oddělení alergologie a klinické imunologie Fakultní nemocnice Ostrava a Ústavu laboratorní medicíny Lékařské fakulty Ostravské univerzity.

Text: Petra Hátlová
Foto: scom

BLESK Počet alergických onemocnění v průmyslově vyspělých zemích stoupá, dnes patří k nejčastějším chronickým chorobám. Nezvyšuje počet nemocných jen lepší diagnostika?

„Lepší diagnostika a osvětla pomáhají odhalit více případů, ale nevysvětlují celý nárůst. Křivka výskytu se zvyšuje i v dobře a dlouhodobě sledovaných populacích.“

BLESK Proč tomu tak je?

„Za růst může souhra více faktorů: změna životního stylu, urbanizace, znečištění ovzduší, změny ve stravování, menší kontakt s přírodou a mikroorganismy i změny vnitřního prostředí, konkrétně topení, klimatizace, či častější pobyt uvnitř. «Hygienická hypotéza» a související teorie vysvětlují, že méně infekcí a méně rozmanitý kontakt s mikroby v raném dětství může imunitu nasměrovat více k alergickým reakcím.“

BLESK A další teorie?

„Další hlavní teorií je narušení našich přirozených slizničních a kožních bariér. Podle tzv. hypotézy epitelální bariéry moderní životní styl poškozuje ochranné vrstvy naší kůže, střev a dýchacích cest.“

BLESK Co je toho příčinou?

„Za po-



*Dědíme sklon
k alergiím, ale
rozhodující vliv má
prostředí, v němž
vyrůstáme.*

„Za posledních 60 let bylo do našeho prostředí uvedeno přes 350 000 nových chemických látek...“

sledních 60 let bylo do našeho prostředí uvedeno přes 350 000 nových chemických látek, od pracích prášků přes emulgátory v potravinách až po mikroplasty. Tyto látky narušují ochranné bariéry v naší sliznici a kůži, což dovoluje alergenům pronikat hlouběji do těla a dráždit imunitní systém. Klimatická změna navíc prodlužuje pylovou sezonu, zvyšuje

množství pylu a mění jeho vlastnosti, což dále podporuje vznik a zhoršování potíží.“

BLESK Jakých alergií je nejvíce?

„Mezi nejčastější patří alergická rýma včetně senné, která postihuje desítky milionů Evropanů, a průduškové astma, často alergického původu, které se nezdá kombinuje s alergickou rýmou. Dále

atopická dermatitida, velmi častá zejména u dětí, a potravinové alergie, jejichž výskyt u dětí v posledních letech výrazně vzrostl.“

BLESK Jaké jsou nejčastější alergeny?

„Pylová zrna, roztoči domácího prachu, zvířecí alergeny, zejména kočky a psi, plísňe a některé potraviny.“

BLESK Jakou roli v tom hraje dostupnost potra-

V běžné populaci dominují alergie na inhalační alergeny, tedy na pyl, roztoče, zvířecí alergeny a plísně, které se projevují hlavně rýmou, zánětem spojivek a astmatem.

ALERGIE?

Po-travinové alergie jsou běžné zejména u dětí a často jsou první manifestací problému, ale u řady z nich časem zmírní nebo vymizí.



vin, které nepatří do našeho podnebí?

„Globalizace a změna stravy hrají zásadní roli. Ale spíše než v exotice je problém v tom, jak je jídlo zpracované a kdy se s ním člověk setká. Západní strava, bohatá na cukry, nasycené tuky a tzv. ultra-zpracované potraviny, přímo poškozují střevní bariéru a narušuje mikrobiom, te-

Z plných plic se nadechnout a vychutnat si všechny vůně jara? Pro mnohé zapovězený zážitek.

dy přirozené osídlení mikroorganismy. Tyto potraviny obsahují aditiva, látky, které jsou do jídel přidávány pro zlepšení jejich chuti, a emulgátory, jež pomáhají smíchat látky, které se za normálních okolností nesmíchají, například vodu a tuk. To zvyšuje pro-

kročilé glykace. Při vysokých teplotách, které mikroorganismy generují, dochází k neenzymatické reakci mezi cukry a bílkovinami nebo lipidy v jídle. Výsledkem jsou právě AGEs, které jsou typické pro moderní západní stravu a vysoce průmyslově zpracované potraviny.“

BLESK Co to způsobuje?

„Nadměrný příjem AGEs přímo poškozují epitelální bariéru střeva. Dochází k narušení tzv. těsných spojů (tight junctions), což zvyšuje propustnost střeva pro antigeny z potravy, které by nám za normálních okolností nevadily. AGEs negativně ovlivňují složení střevního mikrobiomu, což dále oslabuje imunitní toleranci a zvyšuje riziko potravinových alergií. Jako prevenci doporučujeme preferovat čerstvé potraviny a metody pomalého vaření při nižších teplotách, které tvorbu těchto prozánětlivých látek minimalizují.“

BLESK Proč se naše tělo začíná vzpouzet některým druhům potravin?

„Protože ztrácí tzv. imunitní toleranci. Riziko vzniku takové alergie může být ovlivněno stravou matky v průběhu těhotenství, způsobem porodu, délkou kojení, zaváděním příkrmů, příjmem vlákniny, která je klíčová pro zdravý mikrobiom, a prostředím, ve kterém dítě vyrůstá.“

BLESK Jaké potraviny vadí alergikům nejčastěji?

„V dětském věku zejména kravské mléko, vejce, pšenice, sója, arašíd, ořechy, ryby a mořské plody. V dospělosti běžně přetrvávají reakce na ořechy, arašíd, ryby a mořské plody, zatímco alergie na mléko a vejce často vymizí. Rizikovitost závisí na tom, na jakou molekulu dané potraviny je člověk

pustnost střev pro antigeny a ty vyvolávají záněty. Důležité ale je, že nejde jen o cizí potraviny. Alergie se rozvíjejí i na tradiční potraviny, což ukazuje, že hlavní roli hraje celkové nastavení imunity a prostředí.“

BLESK Jsou i další faktory?

„Moderní úprava jídla, například smažení a používání mikrovlnek, což souvisí především s tvorbou látek zvaných AGEs – produkty po-

Pokračujte na straně 36

alergický. Některé potraviny způsobují potíže jen v syrovém stavu a po tepelném zpracování je člověk toleruje bez potíží, protože konkrétní molekula změní svou strukturu.“

BLESK Já mám diagnostikovanou alergii na kofein, setkáváte se někdy s podobnými typy alergií? Třeba na kávu, čaj, čokoládu, kakao?

„Alergie na kofein je extrémně vzácná. Častější jsou reakce na kávu, čaj nebo čokoládu, které jsou způsobeny reakcí na jiné složky, typicky na bílkoviny kávových zrn, kakaových bobů, mléka v čokoládě nebo nesnášenlivostí kofeinu, která není pravou alergií.“

BLESK Mluví se i o zkřížených alergiích – o co jde?

„Protilátky vytvořené proti jednomu alergenovi, například pylu břízy, reagují i s podobnou bílkovinou v jiném zdroji. Typickým a nejčastějším příkladem je pacient s reakcí na pyl břízy, který pociťuje svědění nebo otok rtů a dutiny ústní po konzumaci syrového jablka, hrušky, lískového ořechu, mrkve nebo celeru. Podobné zkřížené reakce se vyskytují i mezi travními pyly a melounem, rajčetem či pomerančem nebo mezi pylem ambrozie a banánem.“

BLESK Zmínil jste alergii na zvířata. Jsou ta bez srsti v tomto směru bezpečná?

„Bohužel je to mýtus. Při alergii na zvíře nejde o reakci na srst jako takovou, ale na bílkoviny v kůži, slinách, moči a mazových žlázách. Výzkumy i odborné přehledy se shodují, že neexistují skutečně hypoalergenní plemena,

pouze některá zvířata mohou v průměru produkovat o něco méně alergenů nebo se snáze udržují v čistotě, což někdy vede k subjektivně mírnějším příznakům.“

BLESK Říká se, že pokud dítě vyrůstá se zvířaty či se hodně pohybuje v přírodě, kde není úplně sterilno, je odolnější vůči infekcím.

J e

Reakce na léky jsou velmi důležité z hlediska bezpečnosti, ale jejich skutečná imunologická podstata je často nadhodnocena. Mnoho lidí je označeno za »alergické« na penicilin či jiná antibiotika bez potvrzení, přestože je u nich později možné alergii vyloučit.

Pokud některým lidem člní zdravotní potíže přítomností psů nebo koček, jejich bezsrstá varianta pro ně řešením není.

**o d o l -
nější i vůči rozvoji alergií?**

„Studie ukazují, že děti vyrůstající na farmách, v kontaktu s hospodářskými zvířaty a v prostředí s vyšší mikrobiální rozmanitostí, mají nižší riziko rozvoje alergické rýmy a astmatu. Podobně bylo zjištěno, že děti z početnějších rodin, kdy je více sourozenců, mají menší riziko sené rýmy než jedináčci, což je jeden z pilířů hygienické hypotézy.“

BLESK Takže když máme doma zvíře, nečemu tím zabráníme?

„Tak jednoznačné to není. Jde o složitou kombinaci genetických a envi-

ronmentálních faktorů a u dítěte s výraznou rodinnou zátěží může naopak časný intenzivní kontakt s kočkou či psem nástup potíží spíš urychlit.“

BLESK Do jaké míry je alergie daná genetikou?

„Alergie na konkrétní alergen se nedědí, ale dědí se sklon k alergickému typu imunitní reakce. Nicméně zásadní je prostředí. Za posledních 60 let se geny nezměnily, ale zevní vlivy, kte-

ko rozvoje potíží dramaticky snižuje. Obecně se jako prevence doporučuje nekuřácké prostředí, omezení znečištěného ovzduší, středomořská dieta matky během těhotenství a kojení,

expozice nutnou podmínkou, ale sama o sobě nestačí. Řada lidí stejnému alergenovi vystavena je, a potíže u nich přesto nikdy nenastanou.“

BLESK Je nějaké rizikové období z pohledu rozvoje potíží?

„Klíčových je prvních 1000 dní života, od početí do dvou let věku. To je tzv.



Reakce na jed blanokřídlého hmyzu je významná pro riziko těžké anafylaktické reakce a v našich podmínkách je poměrně častá.

ré na nás působí, ano.“

BLESK Dá se rozvoji potíží vyhnout?

„Spolehlivá prevence neexistuje, ale existují kroky, které mohou riziko snížit nebo ovlivnit, jak závažně se alergie projeví. U potravinových alergií se ukázalo jako prospěšné neprodulovat zbytečně zavádění běžných potravin, např. arašídů a vajec, do jídelníčku kojenců. Jejich řízené zavedení mezi 4. a 6. měsícem ziri-

podpora kojení a rozumný kontakt s přírodou a mikroorganismy. To znamená ne sterilní domácnost, protože tyto faktory mohou podporovat zdravý vývoj imunity.“

BLESK Může si člověk alergie sám vypěstovat?

„Bez kontaktu s alergenem alergie vzniknout nemůže, takže z tohoto pohledu je k ní opakovaná

o k n o příležitosti, kdy se formuje mikrobiom a trénuje imunitní systém. U potravinových alergií jsou klíčová raná kojení a batolecí léta, kdy se do jídelníčku zavádějí nové potraviny a kdy je imunitní systém učí rozpoznávat jako bezpečné. Na druhou stranu jakákoliv alergie se může nově objevit

i v dospělosti – například na latex, některé potraviny či léky, často v souvislosti s profesní expozicí nebo změnou prostředí.“

BLESK Imu-

věku se někdy intenzita reakcí na pyl snižuje, ale přibývá lékových alergií a reakcí na jed hmyzu.“

BLESK Lze imunitu posilovat tak, aby došlo ke snížení alergie?

„U alergií ne-

podporuje celkové zdraví a může zlepšit průběh onemocnění, ale sám o sobě potíže neodstraní. Jedinou metodou, která cíleně přeprogramovává imunitu směrem k toleranci konkrétního alergenu, je alergenová imunoterapie.“

BLESK O co jde?

„O velmi účinnou léčbu, kdy se po určitou dobu tělu podávají malé dávky alergenu, aby si na něj zvyklo a navodilo imunologickou toleranci. V případě včasného nasazení dojde k zastavení atopického pochodu a sníží se riziko získání dalších alergií a rozvoje astmatu.“

BLESK Jaké jsou možnosti léčby?

ni antihistaminik, nosních a inhalačních kortikosteroidů, lokálních protizánětlivých roztoků a mastí, a bronchodilatancií u astmatu. Cílenou a jedinou kauzální léčbou je alergenová imunoterapie, která spočívá v podávání alergenu pod kůži (injekce) nebo pod jazyk (tablety/kapky) s cílem navodit dlouhodobou toleranci.“

BLESK Jsou nějaké novinky v léčbě?

„V posledních letech probíhá rychlý rozvoj biologické léčby – monoklonálních protilátek, které cíleně blokují klíčové molekuly alergického zá-



Mnoho pacientů trápí tzv. zkříženou alergii, kdy reagují na pyl a některou potravinu.

„Jedinou metodou, která cíleně přeprogramovává imunitu směrem k toleranci konkrétního alergenu, je alergenová imunoterapie.“ říká MUDr. Tomáš Balner.



Pylová sezona letos díky chladnějšímu začátku jara začala o dva týdny později.

nita s věkem klesá, jak to je s projevy a výskytem alergií?

„Existuje fenomén zvaný atopický pochod, který často začíná v dětství atopickou dermatitidou a potravinovou alergií, později se přidává alergická rýma a astma. Některé dětské potravinové alergie (mléko, vejce) mají tendenci vymizet, zatímco dermatitida může přejít do suché kůže v dospělosti a alergická rýma a astma mohou přetrvávat. Ve vyšším

cílem imunitu posilovat, ale spíše ji správně regulovat – přehnaně aktivní alergická odpověď je již sama o sobě příliš silná nesprávným směrem. Vyvážený životní styl (nekouření, dostatek spánku, pohyb, pestrá strava, dobré sociální vztahy)

„Základními pilíři jsou režimová opatření, která spočívají ve vyhýbání se spouštěčům, pokud je to možné. Dále symptomatická léčba, která potlačuje příznaky. Sem patří užívá-

ně - tu. Tyto léky významně mění prognózu těžkého alergického astmatu a atopické dermatitidy a zkoumají se i v kombinaci s alergenovou imunoterapií a potravinovými alergiemi.“

BLESK Jak by měli být nemocní vybaveni?

„Každý alergik by měl

mít v ideálním případě písemný plán léčby, který zahrnuje, co dělat při běžném zhoršení, jaké léky užít, kdy vyhledat pomoc, a u rizikových pacientů i co dělat při podezření na anafylaxi. Pacienti s prodělanou těžkou anafylaktickou reakcí v minulosti by měli nosit u sebe autoinjektor s adrenalinem, antihistaminikum a často i kortikosteroid v tabletách nebo čípcích, a oni i jejich blízcí by měli být prakticky proškoleni v jejich použití. U pacientů s respirační alergií je důležité mít dostupné úlevové léky a u astmatiků pravidelně užívat udržovací léčbu podle doporučení lékaře, aby se předcházelo těžkým záchvatům.“

BLESK Do jaké míry souvisí alergie s psychikou?

„Dlouhodobý stres mění hormonální produkci zejména hormonu kortizolu a adrenalinu a ovlivňuje imunitu, ale neexistují důkazy, že by sám o sobě přímo vyvolal alergii bez jakéhokoli kontaktu s alergenem. Může však podpořit zhoršování již existující alergie a snížit odezvu na léčbu třeba i tím, že si pacient nepravdělně aplikuje léky, hůř spí nebo více kouří. U některých pacientů s chronickými potížemi se může přidat úzkost či deprese, které vnímání příznaků zesilují. Pak je vhodná spolupráce s psychologem či psychiatrem.“