Co trzeci Polak jest uczulony na kurz
Alergie na roztocza kurzu domowego były tematem ostatniej audycji w Radiu Orthodoxia. Na pytania odpowiadał doc. Krzysztof Kowal z Kliniki Alergologii i Chorób Wewnętrznych UMB.

Co to jest alergia?
To choroba naszego układu immunologicznego, odpowiedzialnego za sprawowanie pieczy nad prawidłowym funkcjonowaniem organizmu. Ma on za zadanie wyłapać wszelkie czynniki, które mogą zaszkodzić temu funkcjonowaniu. Trywializując, można by powiedzieć, że do alergii dochodzi, gdy nasz układ immunologiczny zbyt agresywnie i niepotrzebnie reaguje w sytuacji, gdy nie powinien tego robić, czyli reaguje na substancje, które nie stanowią zagrożenia dla naszego organizmu. Ten układ powinien być wrażliwy na zakażenia bakteryjne czy wirusowe, tymczasem wyłapuje białka nieszkodliwych organizmów i prowadzi do rozwoju procesu zapalny.
Trzeba pamiętać, że alergia jest nieodłącznie związana z ekspozycją na alergen. Są alergie sezonowe, jak np. bardzo popularne uczulenie na pyłki drzew, traw, chwastów.
Są też alergeny całoroczne, np. na sierść zwierząt domowych, kurz, pleśń. Ale nawet w tych całorocznych alergiach występuje sezonowość. Związane to jest z naszym trybem życia. Np. przy uczuleniu na kurz, występującym cały rok, latem poprzez częste wietrzenie mieszkania, trzepanie dywanów i przebywanie poza domem, ta ekspozycja zmniejsza się.

Początek sezonu grzewczego kojarzy się z alergią właśnie na roztocza kurzu domowego. Co to jest za alergia?
To uczulenie na białka roztoczy kurzu domowego, które znajdują się min. w ich odchodach. Roztocza to mikroskopijne organizmy, żyjące wszędzie tam, gdzie przebywa człowiek, a szczególnie tam, gdzie przebywa długo i tam gdzie zostają złuszczone nabłonki z naszej skóry, włosów, paznokci, którymi roztocza się żywią. My tego nie zauważamy, ale po nocy na prześcieradłach i poszewkach zostaje sporo naskórka, doskonałej pożywki dla tych żyjątek. Roztocza kurzu rozwijają się najlepiej wtedy, gdy jest duża wilgotność powietrza, powyżej 50 proc. Ona jest zapewniania w warunkach klimatu umiarkowanego, dlatego roztocza są powszechne, a uczulenie na roztocza stanowi najczęstsze z wszystkich uczuleń. W polskiej populacji tę alergię ma 20-30 proc. osób.
Jesienią i zimą, gdy zamykamy okna i włączamy kaloryfery, te drobiny po roztoczach wysychają, staja się lotne i ekspozycja na alergeny znacznie się nasila.

Jakie mogą być objawy alergii na roztocza?
Nie zawsze są tak ewidentne jak np. przy alergii pyłkowej. Najbardziej typowe objawy są ze strony narządów, z którymi alergeny mają kontakt czyli oczu i nosa. To pieczenie czy swędzenie spojówek, kichanie, katar, bardzo często nasilające się w godzinach porannych. Często występuje blokada nosa po obudzeniu się, ze zwiększoną ilością wydzielony. Alergia sprzyja rozwojowi astmy, dlatego może wystąpić kaszel, duszności, a nawet świszczący oddech. U małych dzieci przy tej alergii często dochodzi do zmian skórnych lub zaostrzenia dolegliwości atopowego zapalenia skóry. U starszych dzieci trzeba też pamiętać o alergiach krzyżowych. Roztocza należą do pajęczaków, a te do stawonogów, i np. dzieci hodujące rybki mogą mieć alergię, jak stosują żywy pokarm, w którym zawarte są drobne skorupiaki, czyli kuzyni roztoczy kurzu domowego. Mogą też wystąpić uczulenia pokarmowe – roztocze kurzu jest kuzynem homara czy langusty, alergię mogą więc wywołać owoce morza. Szacuje się, że u 10 proc. uczulonych na roztocza występują alergie pokarmowe. Czasem jednak objawy są niespecyficzne, np. chory zgłasza się do lekarza z zapaleniem zatok, gdy dominującym objawem jest ból głowy. A okazuje się, że pierwotną przyczyną jest właśnie alergia na roztocza.

Jak sprawdzić, czy jesteśmy uczuleni na kurz?
Zawsze przy podejrzeniu alergii warto poddać się diagnostyce alergologicznej. Standardową metodą jest wykonanie testów skórnych - to rodzaj prowokacji, gdy wystandaryzowanym ekstraktem drażnimy skórę. Jeśli reaguje ona bąblem i rumieniem, to znaczy że mamy do czynienia z alergią. Gdy sytuacja jest skomplikowana, można oznaczyć IgE (immunoglobuliny klasy E) w surowicy.

Czy nawilżacze powietrza wzmagają ilość roztoczy w domu?
Gdy podnosimy wilgotność, stwarzamy lepsze warunki do rozwoju roztoczy, ale też zmniejszamy ich wysychanie. Czasem stosowanie nawilżaczy, gdy nieżyt nosa nie jest związany z alergią, może być korzystny.

Czy można skutecznie pozbyć się roztoczy z mieszkania?
Zasadniczym elementem leczenia jest unikanie ekspozycji na alergen. Ale to niezwykle trudne, bo roztocza dostosowały się do naszego trybu życia. Było wiele prób niszczenia roztoczy, np. korzystanie ze środków roztoczobójczych w oparciu o taninę, ale one doprowadzały do bardzo krótkotrwałej poprawy. Dlatego skutecznej metody na stałe pozbycie się roztoczy nie ma, ale możemy stosować sposoby minimalizowania ekspozycji na roztocza. Warto np. nie kłaść na podłogę grubych dywanów, ale stosować same deski czy parkiet,

zamiast pluszowych zasłon i foteli, wybrać skórzane fotele i żaluzje. Warto używać antyalergicznej pościeli, można stosować dobrej jakości pokrowce przeciwroztoczowe (muszą przepuszczać powietrze). Do sprzątania warto używać odkurzaczy z fitrami. Pościel trzeba prać w temperaturze powyżej 60 st. C. Roztocza giną w ekstremalnych temperaturach, dlatego np. pluszowe zabawki dziecka trzeba co kilka tygodni przez kilka-kilkanaście godzin mrozić. A np. poduszki zimą wynieść na balkon.
Najważniejsze jest, aby działać kompleksowo – jedynie takie podejście do obniżenia ekspozycji na roztocza przyniesie korzystny efekt. I przy tym pamiętać o leczeniu.

Jak wygląda leczenie?
Stosujemy typowe leki antyalergiczne. Możemy też pacjentów odczulać - immunoterapia jest jedyną metodą, która w sposób przyczynowy wpływa na pozbycie się alergii. Leczeniem powinien zajmować się alergolog. Alergie to choroby przewlekłe, przepisując lek trzeba brać pod uwagę, że podawany przez długi okres czasu może spowodować działania niepożądane. Np. leki przeciwhistaminowe powodują senność, co u osoby dużo jeżdżącej samochodem może być problemem. Alergie są też silnym czynnikiem ryzyka rozwoju astmy. Ponadto nieleczony nieżyt nosa może doprowadzić do innych powikłań np. w postaci zapalenia zatok lub ucha środkowego.