

Alerģija un astma

Dr. Elīna Puķe



LIETIŠKĀS
INFORMĀCIJAS
DIENESTS

IZDEVNIECĪBA

Rīga 2010

UDK 612.017 + 616.2

Pu 237

Elīna Puķe

Alerģija un astma

© Elina Puķe, 2010

© SIA «Lietišķās informācijas dienests», 2010

Vāka foto © Rafa Irusta – Fotolia.com

Literārā redaktore: Agrita Grīnvalde

Maketētājs: Artūrs Maurāns

Vāka dizains: Artūrs Maurāns

Grāmatu nodaļas vadītāja: Rita Baroniņa-Maurāna

Izdevuma mērķis ir radīt lasītājā izpratni par izdevumā aplūkoto tēmu, tās cēloņiem un kopsakarībām, bet saturs nevar un nedrīkst tikt izmantots, lai lasītājs pats sev noteiktu diagnozi vai uzsāktu ārstēšanu. Izdevums nevar aizstāt profesionāla speciālista, ārsta, izmeklējumus, diagnozes un ārstniecības kursa noteikšanu!

Visas tiesības aizsargātas. Aizliegts jebkādu grāmatas daļu reproducēt jebkādā formā un veidā bez rakstiskas autortiesību turētāja atļaujas.

Iespēsts tipogrāfijā SIA «Informatīvā biznesa centrs»

Izdevējs: SIA «Lietišķās informācijas dienests»

Adrese: Graudu ielā 68, Rīgā, LV-1058

Tālrunis 67606110

Fakss 67606120

www.lid.lv

ISBN 978-9984-826-79-0

Saturs

IEVADS.	6
KAS IR ALERĢIJA?	9
KAS IR ALERĢĒNI?	11
Iekštelpu alergēni	13
Dzīvnieku alergēni	14
Ārējās vides alergēni	17
Pārtikas alergēni	22
Aroda alergēni	23
ALERĢIJAS IZPAUSMES	25
Anafilaktiskais šoks	25
Polinoze	25
Alerģiskās iesnas	26
Alerģiskais konjunktivīts.	29
Nātrene.	29
ALERĢISKĀ EKZĒMA JEB ATOPISKAIS DERMATĪTS	33
AD provocējošie faktori	34
Kā izvairīties no AD provocējošiem faktoriem?	38
Terapija.	39
PĀRTIKAS ALERĢIJA	43
Pārtikas alerģijas veidi	44
Simptomi, diagnostika, terapija	46

ALERĢIJA PRET KUKAIŅU DZĒLIENIEM	51
KĀ ATKLĀT UN PIERĀDĪT ALERĢIJU?	53
KAS IR ASTMA?	57
Kāpēc rodas astma?	58
Astma un citas alerģijas	60
Kā izpaužas astma?.	61
Astmas īpatnības maziem bērniem	62
Kā atklāt astmu?.	64
KĀ ĀRSTĒT ASTMU?	65
Astmas ārstēšanā izmantotie medikamenti	68
Kā kontrolēt astmu?	70
Kas ir luksofora metode?.	71
Astma un sports.	75
Vai var palīdzēt netradicionālā vai Austrumu medicīna?.	76
Astmas izraisītāju, provocējošo faktoru novēršanas pasākumi.	77
NOBEIGUMS	79
PAR AUTORI.	80

Ievads

Teiciens «Man ir alerģija pret...» kļuvis par mūsdienu sakāmvārdu. Taču izrādās, ka alerģija, iespējams, ir tikpat veca kā cilvēce. Ēģiptiešu faraona Menesa nāve (viņš dzīvoja pirms vairāk nekā četriem tūkstošiem gadu) ir pierādījums tam, ka cilvēkiem jau senatnē bija jāsastopas ar alerģiskām parādībām. Hieroglifi uz kapeņu malām rāda, ka faraons miris no lapsenes dzēliena. Grieķu ārsts Hipokrāts (5. gadsimtā pirms mūsu ēras) rakstīja par pacientiem, kas esot naidīgi pret sieru. Antīkās vēstures pētnieki raksta, ka imperators Augusts (63. g. p.m.ē.–14. g.) cietis no «neskaitāmiem pinumveida sarētojumiem, kas radušies no nepārtrauktas ādas niezes un pārspīlēti biežas vannu skrāpja lietošanas». Mūsdienās šādas pazīmes ierindotu alerģisko slimību grupā, pie kurām pieder bronhiālā astma, siena drudzis un niezoši ādas izsitumi. Tikai kopš 1906. gada sāka lietot jēdzienu «alerģija». Mūsu gadsimta ārstu uzdevums ir izpētīt šīs miklainās slimības – alerģijas – būtību, atklāt tās cēloņus un palīdzēt cilvēkiem sadzīvot ar to.

No savas pieredzes zinu, ka pacientam, kurš pirmo reizi uzzina, ka viņam ir alerģija, rodas daudz jautājumu. Kas ir alerģija, un kādi ir slimības cēloņi? Kādas ir ārstēšanas iespējas? Ko es varu darīt, lai uzveiktu savu slimību? Ļoti ceru, ka šī grāmata dos tev atbildes uz daudziem jautājumiem!

Kas ir alerģija?

Alerģija nozīmē cilvēka organisma paaugstinātu jutību pret citādi nekaitīgu vielu (alerģēnu), kuras dēļ tiek bojāti audi un – atkarībā no tā, kuri orgāni tiek skarti – rodas slimības klīniskās izpausmes.

Hipersensitivitāte atšķirībā no īstās alerģijas ir daudz plašāks jēdziens. Par hipersensitivitāti uzskata visa veida organisma nepareizas reakcijas pret uzturvielām, pārtikas piedevām, medikamentiem un citiem faktoriem. Klīniski tā var izpausties līdzīgi kā alerģija, tomēr nav iesaistīta organisma imūnā sistēma. Piemēram, arī pilnīgi veselam cilvēkam var būt stipri niezoši izsitumi pēc citrusaugļu, šokolādes vai zemeņu lietošanas uzturā, jo šie produkti satur dažādas bioloģiski aktīvas vielas. Līdzīgi kā nātres, kurās ir histamīns, var radīt izteiktu niezi, ja mūs sadzeļ. Savukārt īstas alerģijas gadījumā ir iesaistīti dažādi imūnmehānismi.

Biežāk tā ir pārmantota slimība – **atopija** –, ko novēro, ja ģimenē kādam ir alerģija (piemēram, astma, alerģiskās iesnas, atopiskais dermatīts u.c.).

Gandrīz trešdaļai pasaules iedzīvotāju var novērot kādu no alerģijas izpausmēm.

Vārds «alerģija» cēlies no grieķu valodas: *allos* – cits, *ergon* – darbība, tātad kādas svešas vielas izraisīts darbs jeb