

Alergije v hribih

Besedilo: Petra Zupet

Bolniki z alergijami morajo v naravo dobro pripravljeni

V okolju, v katerem živimo, je nešteto snovi, s katerimi prihajamo v stik. Običajno ob teh stikih nimamo težav, občasno pa se zgodi, da posameznik na določeno snov odreagira prekomerno. Temu pravimo alergijska reakcija. Snov (alergen) iz okolja lahko vstopi v telo preko dihal (npr. pelodi), prebavil (hrana in zdravila) ali pa reakcijo izzove že samo stik alergena s kožo ali sluznicami. Ko alergen prvič pride v telo, vzdraži imunski sistem, ob ponovnem stiku pa izzove telesu škodljive imunске reakcije. Glede na mehanizem reakcije poznamo različne tipe alergij. Za nas so pomembne tiste, pri katerih se simptomi pokažejo že nekaj minut po (ponovnem) stiku z alergenom. Simptomi so lahko zelo blagi in nenevarni, lahko pa reakcija povzroči smrt v nekaj minutah.

Najpogostejša oblika alergije je seneni nahod ali alergijski rinitis, ki se kaže s kihanjem, vodenim izcedkom iz nosu, solzenjem in ščemečim vnetjem sluznice oči, nosu in žrela. Pogosta oblika alergije je tudi koprivnica ali urtikarija. Pri njej na koži nastanejo nekaj milimetrov do nekaj centimetrov velike, pordele ali rdeče obrobljene lise, ki so dvignjene nad raven kože in močno srbijo. Če se prekine stik z alergenom, običajno po nekaj urah izginejo. Angioedem je podoben pojav, ki nastane v globljih plasteh kože in podkožja ter v sluznici dihal ali prebavil, vendar ne srbi. Nevaren je lahko, če je oteklina sluznice dihal tako huda, da zamaši dihalna pota. Alergijska reakcija lahko zajame tudi vse telo. Temu rečemo anafilaksija. Lahko je le moteča v smislu srbenja kože, občutka nemira, hitrejšega srčnega utripa, rinitisa in koprivnice ali pa je življenjsko nevarna.

Kakšne so možnosti za alergije v hribih?

Senenemu nahodu se do nadmorske višine, kjer še cvetijo drevesa in trave, ne bomo izognili. Pomembno je vedeti, da je sezona cvetenja drugačna kot na nižjih nadmorskih višinah, zato je priporočljivo imeti s seboj

ustrezna zdravila, ki omilijo nadležne težave.

Tudi alergični na pršice imajo lahko v določenih primerih težave, vezane na alergijo. Zmotno je namreč misliti, da pršica živi le do 1200 metrov, saj nadmorska višina zanjo ni omejitev. Najdemo jo povsod, kjer ni zmrzali in kjer so prisotni človeški in živalski



Injekcija adrenalina skozi hlače

odmrli delci kože, s katerimi se hrani, torej tudi v hišnem prahu, jogijih in posteljnini v planinskih kočah in bivakih.

Alergija na pike žuželk (največkrat čebel ali obadov) je lahko resno stanje. Alergična reakcija se lahko pojavi takoj ali pa z določenim časovnim zamikom. Znaki, na katere smo pozorni, so srbeči podplati in dlani, oteklina na mestu pika, slabost in zmedenost, težave z dihanjem in izguba zavesti.

In ne nazadnje ... V hribih je lahko vzrok alergijskih težav že sama telesna aktivnost. Ta lahko pri določenem odstotku ljudi sama po sebi izzove splošno (generalizirano) vročinsko urtikarijo, ki se lahko poslabša s padcem krvnega tlaka in angioedemom. Možna je tudi anafilaksija različnih stopenj, ki jo lahko povzroči tudi kombinacija telesne aktivnosti in določene hrane (najpogostejše sir, jajca, piščančje meso, pomaranče, jabolka, breskve, lešniki, grozdje, pšenica in zelje).

Telesna aktivnost pa lahko izzove tudi zoženje dihalnih poti (bronhospazem), ki mu je podvrženih 12 % ljudi v celotni populaciji, 70–90 % astmatikov in 41 % ljudi z alergijskim

rinitisom. Sprožilni dejavniki so dihanje skozi usta (ki ne ogreva zraka pred prihodom v pljuča, medtem ko dihanje skozi nos omogoča zadostno ogrevanje in zato ne povzroča takih težav), suh ali mrzel zrak, alergeni v zraku, intenzivna telesna aktivnost in razne kemikalije. Težave, ki nas doletijo, so piskanje ob dihanju, težko dihanje, kašelj, tiščanje ali bolečina v prsih, hitra utrujenost, suh kašelj po aktivnosti in slaba zmogljivost. Težave v večji meri lahko preprečimo s treningom, z ogrevanjem pred intenzivnim delom in ohlajanjem po njem, z izogibanjem pospešenemu dihanju (hiperventilaciji), z ustreznim oblačenjem v hladnem okolju (šal okoli vratu omogoči zadrževanje toplejšega in vlažnejšega zraka) in z izogibanjem telesni aktivnosti ob prehladu, ali ko alergije niso pod nadzorom.

Kako ukrepamo ob pojavu alergijske reakcije?

Ukrepanje v primeru alergij je vedno usmerjeno v nevtralizacijo ali odstranitev alergena, po potrebi pa seveda v podporo dihanja in krvnega obtoka. Vedno, kadar srečamo osebo, ki ima znake hude alergijske reakcije, moramo pregledati, ali ima slučajno pri sebi zdravila za samopomoč. V setu za samopomoč so štiri tablete, ki jih mora alergik ob alergijski reakciji takoj zaužiti, če gre za življenje ogrožajočo alergijsko reakcijo, pa je treba vbrizgati adrenalin v stegensko mišico kar skozi hlače (slika). Adrenalin znani hudi alergiki vedno nosijo s seboj. Če greste na pot z znanim alergikom, je prav, da se o tem pogovorite pred odhodom in se poučite o uporabi tega zdravila.

Kadar gre za pik žuželke pri človeku z znano alergijo, je med čakanjem na reševalce smiselno poskušati odstraniti želo (če je ostalo v koži). Potrebna je previdnost, da ne stisnete mešička s strupom, ki se ponavadi drži žela – s tem morda lahko še povečate vnos alergena v telo. Na mesto pika daste hladen obkladek, s čimer se zmanjša oteklina in upočasni absorpcija strupa oziroma alergena. ●