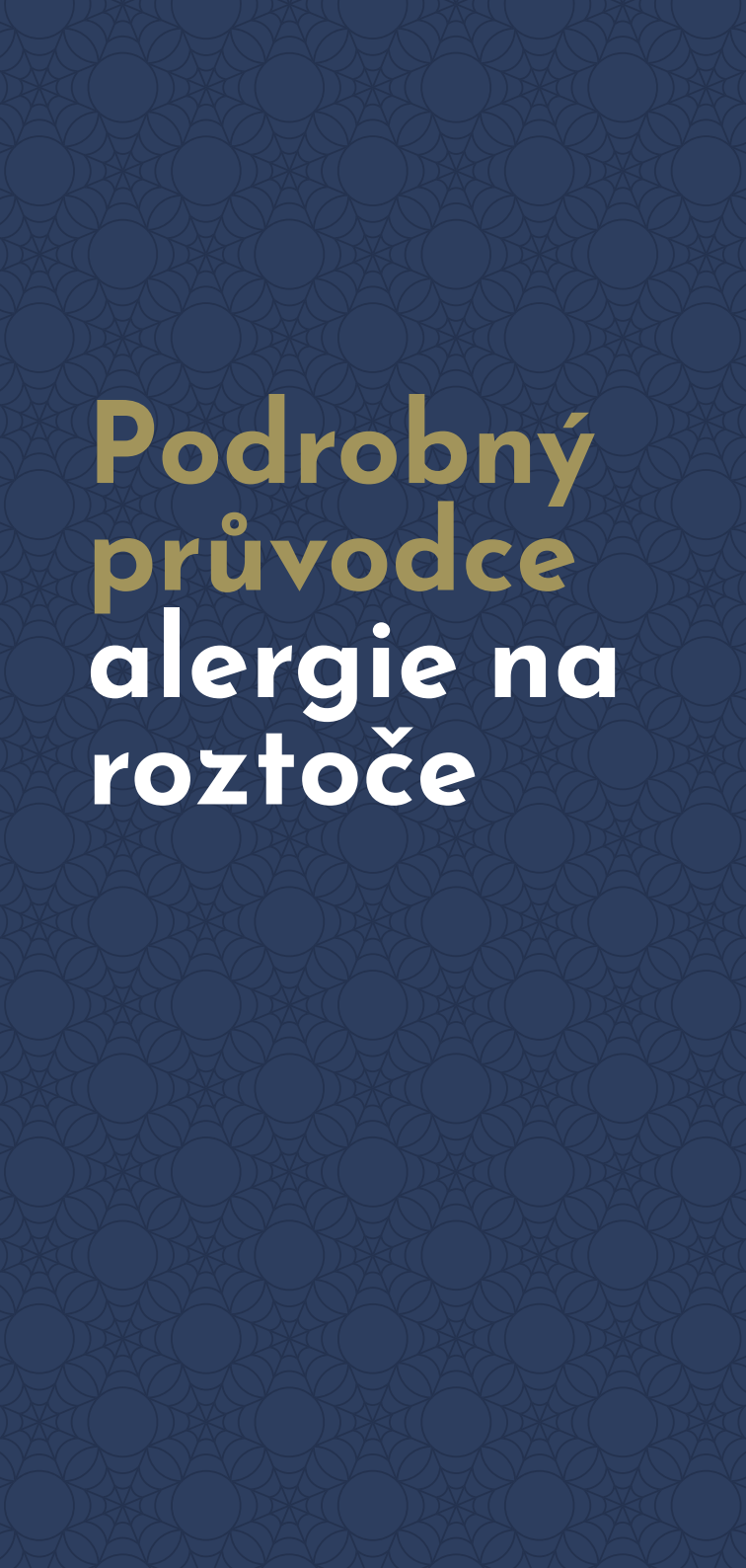




Podrobný průvodce alergie na roztoče

Alergie na roztoče

Alergie na roztoče patří k nejčastějším typům alergií, **podle některých zdrojů jimi trpí až 85 % všech alergiků.**

Roztoči jsou **blízkými příbuznými klíšťat a pavouků.** Jsou miniaturních rozměrů, dosahují velikosti pouhých desetin milimetru. Přitom jsou nesmírně aktivní, za svůj život vyprodukují až 200× tolik trusu, než kolik sami váží. **A právě tento trus, lépe řečeno enzymy v něm obsažené, bývají příčinami alergií. Exkrementy roztočů se navíc postupně rozpadají na menší částice o velikosti od 300 nanometrů do 2 mikrometrů.**

Ačkoliv existuje asi 40 000 různých druhů roztočů, kteří žijí například v zemědělských provozech nebo ve skladech potravin, z hlediska alergií jsou nejvýznamnější právě roztoči z bytového prachu.



Největší problém je postel – proč?

Postele jsou hlavním prostředím pro výskyt roztočů a typická matrace může obsahovat **přibližně 100 tisíc až 10 milionů roztočů, podle některých výzkumů tvoří už po dvou letech 10 % běžného polštáře.**

Proč je zrovna postel plná roztočů? Prachoví roztoči potřebují ke svému životu tmu, teplo, vlhko a samozřejmě živiny. To jim poskytují lidé svým pobytem v posteli či na textilním nábytku. Teplo lidského těla jim zajišťuje ideální teplotu a zbytky lidské kůže se pro ně stávají výživnou potravou. Roztoči vodu nepijí, ale absorbují ji z vlhkosti v atmosféře. **Prach obsahuje také výkaly a rozkládající se těla roztočů, a právě bílkoviny přítomné v těchto „zbytcích“ roztočů jsou viníkem alergie na roztoče.**

Roztoči se navíc poměrně rychle množí. Samička roztoče domácího může žít až 70 dní a v posledních 5 týdnech života naklade 60-100 vajíček. Průměrná délka životního cyklu je 65-100 dní. **Za 10 týdnů života vyprodukuje roztoč asi 2000 částic výkalů,** a ještě větší množství částečně strávených prachových částic obalených enzymy (alergeny).



Jak vzniká alergie na roztoče?

Alergie vzniká nepřiměřenou reakcí imunitního systému na cizorodé látky, jako je pyl, zvířecí srst nebo roztoči. Imunitní systém produkuje bílkoviny známé jako protilátky, které vás chrání před nežádoucími vetřelci, kteří by mohli způsobit onemocnění nebo infekci.

Při alergii vytváří váš imunitní systém protilátky, které identifikují konkrétní alergen jako něco škodlivého, i když tomu tak není. Když přijdete do kontaktu s alergenem, váš imunitní systém vyvolá zánětlivou reakci v nosních cestách nebo plicích. Dlouhodobé nebo pravidelné vystavení alergenů může způsobit trvalý (chronický) zánět spojený s astmatem.

Lidé s astmatem a alergií na roztoče mají často potíže se zvládnutím příznaků astmatu. Mohou být ohroženi astmatickými záchvaty, které vyžadují okamžité lékařské ošetření nebo pohotovostní péči.

Příznaky alergie na roztoče:

- Kýchání a kašel,
- ucpaný nos a výtok z nosu,
- svědění, zarudlé nebo slzící oči,
- svědění kůže, nosu, úst nebo krku,
- únava i po dlouhém spánku.

Pokud alergie na roztoče vyvolává astma, můžete také pociťovat:

- Potíže s dýcháním,
- napětí nebo bolest na hrudi,
- hvízdavý nebo sípavý zvuk při výdechu,
- potíže se spánkem způsobené dušností, kašlem nebo sípáním.

Jak lékař diagnostikuje alergii na roztoče?

K diagnostice alergie na roztoče s vámi lékař nejprve probere příznaky a udělá fyzikální vyšetření, kdy věnuje pozornost **stavu kůže, očních spojivek, víček, nosní sliznice a poslechovému plicnímu nálezu.** Pokud se lékař domnívá, že máte alergii na roztoče, může navrhnout kožní nebo krevní test.

Kožní prick test (SPT)

Test je jednoduchý a bezbolestný. Při kožních prick testech jsou na pokožku předloktí aplikovány kapky roztoku se zvolenými alergeny a každý z nich je plastovou jehlou vtlačen do vrchní části pokožky. Reakce se vyhodnotí po 15–20 minutách. Pokud pacient na alergen reaguje, vznikne v místě vpichu svrbivý pupínek. Pozitivní odpověď se počítá již od pupenu s průměrem 3 mm.

Specifický IgE krevní test

Krevní test lze použít samostatně, nebo na podporu výsledků kožního „prick“ testu. **Krev je testována na protilátky proti imunoglobulinu E (IgE), což jsou látky vytvářené organismem v případě alergické reakce.** Lékař odebere vzorek krve a odešle jej do laboratoře. Laboratoř přidá alergen do vzorku krve. Poté změří množství protilátek, které vaše krev produkuje k napadení alergenů. Pokud jsou v krvi přítomny vysoké hladiny protilátek IgE a rovněž jsou přítomny související příznaky, pomůže to potvrdit diagnózu.



Jak se léčí alergie na roztoče?

Nejdůležitějším krokem je prevence, a to snížením množství roztočů ve vašem domově, především v ložnici. To může v některých případech zcela potlačit alergické reakce. Pokud máte silnější alergii, budete nejspíše potřebovat také léky na potlačení alergických reakcí.

Antihistaminika

Antihistaminika jsou k dispozici ve formě tablet, tekutin nebo nosních sprejů. Mohou zmírnit kýchání a svědění v nose a očích. Zmírňují také rýmu a v menší míře i ucpaný nos.

Nosní spreje a oční kapky

Nosní spreje a oční kapky ulehčují život alergikovi, ale je nutné je vždy užívat dle doporučení lékaře.

Nosní spreje

Nosní spreje pro alergiky pomáhají snižovat otok v nose, uvolňovat ucpaný nos a blokovat alergické reakce. **Většina nosních sprejů, ale není vhodná pro dlouhodobé používání**, protože obsahují například kortikoidy, které mohou při dlouhodobém používání vysušovat nosní sliznici a zvyšovat riziko výskytu krvácení z nosu.

Přírodní alternativy nemusí být tak účinné, ale lze je používat dlouhodobě. Pro uvolnění nosu se doporučují také pravidelné výplachy nosu. **Výplach nosu je vhodný i při nadměrném vysychání nosní sliznice.** Pravidelná hygiena nosu pomocí vlažné slané vody navíc zvyšuje imunitu nosní sliznice.

Oční kapky

Oční kapky na alergii pomáhají tlumit pálení a svědění očí, které často provází alergie na roztoče. U každé osoby se mohou objevit odlišné projevy oční alergie. Často dochází **k zarudnutí bělma**

a vnitřku očního víčka, svědění a pálení očí, slzení a k rozmazání vidění. Stejně jako v případě nosních sprejů i oční kapky je důležité používat jen po dobu předepsanou lékařem.

U mnoha lidí s alergií na roztoče nedochází při užívání léků k úplné úlevě. Je proto důležité se věnovat i preventivním opatřením, tj. eliminaci roztočů ve vašem domově.

Specifická alergenová imunoterapie (SAIT)

Významnou pomocí může být i imunoterapie (injekce proti alergii). **Imunoterapie je dlouhodobá léčba, která může pomoci předcházet alergickým reakcím nebo snížit jejich závažnost.** Imunitní systém je cíleně „trénován“, aby se naučil, že alergeny nejsou pro tělo nebezpečné.

Za tímto účelem je alergikovi podáván „jeho“ spouštěč v postupně se zvyšujících dávkách. Cílem SAIT je navrátit imunitní systém do přirozené rovnováhy. **Léčba trvá přibližně tři až pět let a šance na úspěch je u alergie na roztoče 80 až 90 procent.** Pokud se chcete dozvědět více, poraďte se se svým alergologem.



Jak mohu předcházet alergickým reakcím na roztoče?

Pamatujte, že přítomnost roztočů neznamená, že máte v domě nepořádek. Roztoči žijí v každé domácnosti, bez ohledu na to, jak čistá vaše domácnost je. Studie ukazují, že v ložnici žije více roztočů než kdekoli jinde v domácnosti. **Proto je to nejlepší místo, kde začít.**

Pro ochranu matrace před roztoči lze použít

- Protiroztočový povlak s nanovláknennou membránou
- Protiroztočové prostěradlo s nanovláknennou membránou

Miliony roztočů žijí v matraci, proto je vhodné je povléknout **do protiroztočových povlaků či používat protiroztočové prostěradlo**. Abyste se chránili i před rozpadlými exkrementy roztočů, vhodné je zvolit povlaky a prostěradla z nanovláknenných materiálů, které mají otvory veliké pouze v řádech desítek až stovek nanometrů.

Pro ochranu polštáře před roztoči lze použít

- Protiroztočový povlak s nanovláknennou membránou
- Protiroztočové povlečení s nanovláknennou membránou
- Protiroztočový polštář s nanovláknennou membránou

Polštář můžete chránit také povlakem s nanovláknennou membránou nebo povlečením z Nanobavlny®, což je revoluční sendvičová textilie spojující funkční nanovláknennou membránu a bio bavlněný satén. Můžete také nahradit svůj stávající polštář přímo protiroztočovým polštářem s nanovláknennou membránou, na který můžete používat již vlastní povlečení.

Pro ochranu přikrývky před roztoči lze použít

- Protiroztočový povlak s nanovláknennou membránou
- Protiroztočové povlečení s nanovláknennou membránou
- Protiroztočovou přikrývku s nanovláknennou membránou

Přikrývku před roztoči a jejich alergenů ochráníte také povlakem s nanovláknennou membránou či povlečením z Nanobavlny®. **Existují ale i protiroztočové přikrývky s nanovláknennou membránou**, které v ochraně plně nahrazují povlaky a protiroztočová povlečení.

Co dále pomáhá alergikovi:

- Optimální vlhkost vzduchu (Vlhkost vzduchu v ložnici by neměla být nižší než 50 %).
- Kvalitní čistička vzduchu s HEPA filtrem či nanofiltrem.
- Fotokatalytické nátěry čistící vzduch od alergenů.

Co nepatří do ložnice alergika

Vyhňte se kobercům od stěny ke stěně, záclonám, žaluziím, čalouněnému nábytku a klasickým peřinám a polštářům v ložnici. Na okna místo záclon nasadíte roletky.

- Koberce
- Čalouněný nábytek
- Záclony



Proč jsou lůžkoviny z dutých vláken horší než peřiny?

Většina alergiků ví, že není ideální spát v prachovém peří. Mylně se však domnívají, že příkrývky z dutých vláken jsou vhodnější. Vzhledem ke svým rozměrům jsou roztoči menší než dutinky vláken, takže místo aby jim znepríjemňovaly život, poskytují jim skvělou skrýš.

V běžném polštáři z dutých vláken žije až desetkrát více roztočů než v klasickém péřovém. Nepomůže ani doporučené pravidelné praní peřin a polštářů, protože při nedostatečném vysušení se v nich vytvářejí plísňe a rozpadlá těla uhynutých roztočů stále způsobují alergikovi alergické reakce.

Nejlepší volbou jsou proto speciální protiroztočové polštáře, příkrývky či protiroztočové povlaky a povlečení. Navíc ty nejkvalitnější s nanovláknennou membránou není vůbec nutné prát na 60 stupňů či vyvařovat, protože v nich roztoči nežijí. Prodlužuje se tak životnost lůžkovin, perete ekologičtěji a hlavně i levněji.



nanoSPACE®
Na velikosti záleží.

nanoSPACE s.r.o.
IČO: 29161215, DIČ: CZ29161215

Rohova 98, Dolejší Předměstí
344 01 Domažlice

www.nanospace.cz