

VÍME SI RADY S ALERGIÍ?

VÍME SI RADY S ALERGIÍ?

Hana Drahoňovská

© MUDr. Hana Drahoňovská, CSc.

© Státní zdravotní ústav

ISBN 80 - 7071 - 236 - 8

OD PRAXE K TEORII

1. Co je to alergie?

Alergie je nepřiměřená obranná reakce organismu na některé látky, označované jako alergeny. Tyto nadměrné reakce tělo poškozují a působí tzv. alergická onemocnění. Termínem atopie je nazýván dědičně podmíněný sklon k alergickým reakcím. Znamená to, že imunitní systém atopického dítěte má jakési nadání k alergickým onemocněním. Pokud jeden z rodičů trpí alergií, pak je pravděpodobnost výskytu alergie u dítěte více než třicetiprocentní, pokud oba rodiče a navíc alergii stejného typu, pak je pravděpodobnost kolem sedmdesáti procent.

K rozvoji zděděných předpokladů přispívá časný styk vnímavého dítěte s alergizujícími látkami v prostředí, ale existují i lidé, u kterých se tento předpoklad nikdy v průběhu života neprojeví, nebo se alergie objeví u dětí, jejich rodiče nebyli alergičtí. Podmínky a příčiny vzniku alergických onemocnění všechny neznáme, a proto se nelze všem účinně bránit. Známým faktorům v prostředí a životního stylu však do jisté míry ano.

Typy alergických onemocnění

Nejčastějším alergickým onemocněním je *polinosa*, což je odborné označení pro *sennou rýmu*. Projevem polinosy je alergická rýma a zánět spojivek. Postižený trpí svěděním nosu a očí, kýcháním, rýmou nebo ucpaním nosu. V těžších případech se mohou přidružit i astmatické obtíže. Podstatou polinosy je reakce sliznice nosu na pylový alergen. Polinosa je typickým sezónním onemocněním v době, kdy se v ovzduší vyskytují pylové alergeny, tj. na jaře a

v létě. Může však být i celoročním problémem, pokud jsou jejími vyvolavateli alergenů vnitřního, nejčastěji domácího prostředí - prach, roztoči, srst domácích zvířat. Pokud jsou jejími vyvolavateli plísně, objevuje se v časných jarních nebo podzimních měsících.

Astma je postižení dolních dýchacích cest a plic, které se projevuje záchvaty dušnosti při výdechu a dráždivým kašlem. Astma je většinou charakterizováno obdobími klidu a obdobími záchvatů. Jeho vyvolavatelem jsou alergenů, které pro svou malou velikost doputují až do plic, zejména částičky těl roztočů, zvířecí alergenů, částí těl plísní nebo bakterií. K vyvolání záchvatu může dojít i po inhalaci příliš chladného vzduchu, po neobvyklé tělesné námaze nebo při nadměrných emocích – jak negativních, např. strachu, úleku, tak i pozitivních, např. při smíchu a radosti.

Kožní projevy mají nejčastěji charakter *ekzému* nebo se projevují jako *kopřivka*. Ekzém začíná obvykle již v kojeneckém věku, kdy můžete u dítěte zpozorovat ložiska svědící zarudlé kůže s drobnými puchýřky či olupujícími se šupinkami kůže, často v loketních a podkolenních jamkách. Na vzniku ekzému se mohou podílet různé alergenů - vzdušné, potravinové i kontaktní ve spojení s dalšími příčinami v prostředí. Kožní projevy mohou předcházet astmatickým obtížím nebo je doprovázet. *Kopřivka* je kožní alergická reakce, která se projevuje svěděním, otokem a zarudnutím. Často vzniká následkem přecitlivělosti na některé potraviny nebo léky, ale i působením chladu, slunečního záření nebo fyzické a duševní zátěže.

Postižení zažívacího traktu se projevuje bolestmi břicha, průjmy nebo zvracením jako alergická reakce na některé potraviny či léky. Může je doprovázet i vyrážka, svědění a otoky kdekoliv na těle. Nejčastější místní postižení je pálení rtů nebo jazyka po požití alergenní potraviny. K nejtěžším komplikacím potravinové nebo lékové alergie patří astma.

Alergie na bodnutí hmyzem může být spojena s větší či velkou místní reakcí - zarudnutím, otokem a svěděním kolem místa bodnutí, ale u přecitlivělých osob může dojít k dramatickému postižení celého organismu - otoky, zvracení, průjem,

dušnost, slabost, kolaps až bezvědomí. Pokud je místní zarudnutí provázeno horečkou, jedná se pravděpodobně o infekci a vyžaduje jiné léčení než alergická reakce.

Anafylaktický šok je alergická reakce celého organismu s život ohrožujícími projevy. Může k ní dojít po setkání s jakýmkoli typem alergenu. V poslední době jsou nejčastěji popisovány celkové reakce po požití některých potravin (burské oříšky, mořské plody). Naštěstí k tomuto nejzávažnějšímu projevu alergie dochází zřídka.

2. Co jsou alergeny?

Alergeny jsou látky tvořené bílkovinami rostlinného nebo živočišného původu, tedy látky přírodní. Chemických, syntetických látek, které vyvolávají imunologickou reakci těla a projevy alergie, je mnohem méně a vyskytují se především v pracovním průmyslovém prostředí.

Alergeny v těle způsobují alergické reakce tím, že stimulují nadměrnou tvorbu protilátek v postižené tkáni nebo orgánu a vyvolávají biochemické reakce vedoucí k projevům onemocnění. Po prvním setkání s alergenem v těle probíhá reakce bez venkovních projevů. Toto je stadium senzibilizace. Druhé a další setkání s alergenem přináší již projevy onemocnění.

Každá látka může působit jako alergen, ale k těm nejčastějším patří:

alergeny inhalační: ty, které se do organismu dostávají dýchacími cestami: pyly, roztoči, domácí prach, zvířecí chlupy, plísně domácí a venkovní, peří, seno, ale i bakterie a části jejich těl

alergeny potravinové: ty, které se dostávají do organismu zažívacím traktem: mléko, vejce, kakao, čokoláda, ořechy, mák, mořské produkty, některé druhy ovoce - jablka, pomeranče, citróny, grepy, kiwi, melouny a banány, nebo zeleniny - rajčata, celer, petržel.

alergeny kontaktní: ty, které působí při dotyku na kůži nebo na sliznici: vlna, různé kovy, ozdoby a šperky obsahující nikl, čistící a dezinfekční prostředky obsahující chlor nebo jiné chemikálie, ale i běžné kosmetické výrobky.

3. Jak poznáme, že je naše dítě alergické?

Někdy se rodiče domnívají, na základě některých klinických příznaků, že mají alergické dítě. Důležité je stanovení správné diagnózy, neboť onemocnění jiné, např. infekční, které je léčeno jako alergické, může mít nepříznivé následky, stejně tak jako podcenění alergenní podstaty zdravotních potíží.

Rýma, kašel, často bez horeček nebo s jen mírně zvýšenou teplotou, záněty spojivek opakující se v jarních a podzimních měsících, časté bronchitidy s dušností nebo ekzémy a vyrážky nereagující na klasickou léčbu jsou nejčastější příznaky, které by měly dovést rodiče s nemocným dítětem k alergologovi. Někdy alergické onemocnění může začít jako prudký astmatický záchvat nebo léčbě odolávající, svědivý ekzém.

Cesta k diagnóze alergie je dlouhá, ale je nutná pro stanovení odpovídající a účelné léčby nejen vhodnými léky, ale i vyhýbáním se alergenům, které onemocnění vyvolávají.

Alergeny, na které je dítě precitlivělé, je možno potvrdit několika druhy vyšetření, která nejsou pro dítě velkou zátěží.

Kožní testy. Lékař používá sériově vyráběné alergeny, které v minimálním množství vpíchne do kůže a sleduje rozvoj tvořícího se pupenu a zarudnutí. Podle pozitivní reakce určí alergen nebo alergeny, kterým se má vaše dítě vyhýbat, a stanoví léčbu.

Hladiny imunoglobulinů, nejčastěji imunoglobulinu E, se určují z malého množství krve. Jejich zvýšení potvrzuje

celkovou přecitlivělost a pohotovost k alergickým reakcím. Zvýšené imunoglobuliny E mohou mít i děti, které dosud alergií netrpěly. U nich právě snižování množství alergenů v prostředí může zabránit rozvoji alergie v budoucnosti.

Hladiny specifických imunoglobulinů E se používají, podobně jako kožní testy, ke stanovení přecitlivělosti na konkrétní alergeny.

Provokační testy a vyšetření plicních funkcí se používají k odlišení astmatu od jiných typů onemocnění průdušek a plic. Dítě vdechuje malé množství látky vyvolávající alergickou reakci v plicích a následně jsou mu měřeny plicní funkce. Jejich snížení vede k diagnóze astmatu.

Důležitou součástí diagnostiky jsou informace rodičů ohledně okolností, kdy se alergické potíže objevují, v jakém ročním období nebo prostředí. Vaše postřehy jsou dobrým pomocníkem i při následném léčení.

4. Jak bojovat s alergeny?

Chceme-li snižovat alergeny ve vnitřním prostředí, musíme se s nimi předem podrobně seznámit. Prvním taktickým krokem boje s nepřitelem je odhalení jeho pozic a slabých míst.

Domácí prach

je směsí nejrůznějších částic a zásobárnou alergenů. Je to jemný prach, který se usazuje na nábytku, padá do koberců a při víření průvanem nebo jen pohybem osob v místnosti se dostává do ovzduší a může být vdechnut až do plic. Jeho alergizujícími součástmi jsou chlupy domácích zvířat, bakterie, plísňe a především roztoči a jejich exkrementy.

Roztoči

jsou zdrojem nejsilnějších alergenů způsobující senzibilizaci dětí v prvních letech života. Tato přecitlivělost může vést později i k reakcím na jiné alergy. Přesto, že jsou to mikroorganismy pouhým okem neviditelné, na to, aby se mohly vznášet ve vzduchu, jsou těžké, proto představa, že dýcháme tyto tvory je nesprávná. Jako alergy, které se mohou dostat až do plic, působí části jejich těl a výkalů.

Roztoči způsobují nejčastěji astma a celoroční alergickou rýmu.

Roztočům se daří tam, kde lidem, tam, kde je příjemně teplo a vlhko. Živí se různým bílkovinným materiálem, ale nejčastěji šupinkami, které se odlupují denně z povrchové vrstvy kůže člověka. Také peří a vlna jsou jejich oblíbenou pochoutkou. Nejlépe je jim v postelích - v lůžkovinách i matracích - a z nich jsou přenášeny člověkem do jiným míst bytu, zejména do kobereců a čalouněného sedacího nábytku. Jejich výskyt není omezen jen na byt, ale najdeme je i v dalších prostředích, kde pobývají lidé.

Čalouněné sedačky v divadlech, kinech, nejrůznějších čekárnách i dopravních prostředcích jsou obydleny roztoči. Nicméně v domácnostech je jich nejvíc. Protože není možné se roztočů úplně zbavit, cílem preventivních opatření je snižovat jejich množství na co nejnížší možnou míru.

Jak snižovat alergy v domácím prachu

Snižování expozice roztočům v domácnostech lze dosahovat prostředky nejjednoduššími, ke kterým patří změněný režim úklidu, nebo prostředky vyžadující určité finanční investice a náročnější úpravy bytu. Bój proti roztočům se skládá ze dvou základních taktik: *zabránit jejich rozmnožování a odstraňovat jejich alergy.*

V praxi se obě taktiky projevují ve způsobu zařazení bytu a v režimu úklidu: větrání lůžkovin před jejich uložením nebo zastláním

bezpečná lůžka, vhodné jsou například deky a polštáře z dutých vláken
osobní hygiena včetně stříhání vlasů a nehtů prováděná pouze v koupelně
pokud možno žádné koberce, když se bez nich nelze obejít, tak rozhodně ne vlněné
udržování doporučené teploty okolo 22 °C a vlhkosti do 50 %
povlaky na matrace a lůžkoviny, které zabraňují šíření alergenů do ovzduší bytu
povlečení prací při 60 °C

pravidelné vysávání a odstraňování prachu na mokro
praní záclon, závěsů a dalších bytových textilií při 60 °C
prací potahy na sedacím nábytku a jejich pravidelné praní
čistění koberců na mokro vhodným způsobem, tak aby ve vláknech nezůstávala dlouho vlhkost
použití speciálních antialergenových chemických přípravků

Chemické prostředky proti roztočům neseženete většinou v běžných drogeriích ani lékárnách. Nicméně existují a je možné je nakoupit především přes internet. Některé z nich byly testovány na účinnost a zdravotní nezávadnost při použití v interiéru: **Allerite** (dovází a distribuuje firma Elko, www.vax-cr.cz), **Acarosan**, **Acaril** (dovází firma Biomedpel, www.biomedpel.cz). **Alertex** firmy Lakma (www.lakma.cz) jsme netestovali. Při používání chemických prostředků je třeba dodržovat zásady práce s chemickými látkami v interiéru – především dostatečně větrat. Je možné s nimi čistit koberce, čalounění, matrace, ale i prád povlečení a textilní hračky.

Plísně

jsou dalším specifickým problémem v bytech. Pokud neobjevíte doma zdroje plísní, tj. viditelné kolonie tvořící šedé, šedožluté, bělavé nebo tmavě šedé až černé skvrny a plochy, spory plísní pocházejí z venku. Také osoby v bytě, i když jsou zdravé, jsou osídleny různými typy plísní a kvasinek, stejně jako domácí zvířata a rostliny, zejména pokud jsou pěstované v zemině, ne v hydroponii. Pokud jsou květiny dobře ošetřované a netvoří domácí prales, je jim třeba pro celkově příznivé působení tuto vlastnost prominout.

Dotaz: *Slyšela jsem, že pokojové květiny jsou dobrým pomocníkem při zlepšování prostředí v bytě. Chtěla bych vědět, jestli je to pravda a které.*

Odpověď: *Zelené rostliny pohlcují oxid uhličitý a produkují kyslík, a tím přirozeným způsobem zlepšují vzduch. Některé z nich mají schopnost odstraňovat chemické látky. Například filodendron, tchýní jazyk a většina listnatých popínavých rostlin pohlcují formaldehyd, toluen a benzen. Mezi řezanými květinami najdeme největší lapače v chryzantémách a gerberách. Malé varování - nepřehánějte to s květinami, mohou přispívat k nadměrné vlhkosti a být zdrojem plísní a kvasinek. Někdy mohou zabraňovat přístupu světla a vytvářet tmavé a vlhké prostředí. Umělé květiny nejsou sice žádným nebezpečím pro zdraví, ale z pohledu protialergenového režimu jsou zbytečnými lapači prachu a navíc postrádají přirozený efekt tvorby kyslíku.*

Mezi příčinami vzniku plísní najdeme zejména stavebně-technické závady, např. porušenou nebo nedostatečnou izolaci obvodových stěn a zatékání. Aktivita, při nichž vzniká nadměrně vodní pára, např. vaření, koupání a praní, které nejsou provázány dostatečným větráním, mají podíl na vzniku bytových plísní. Větrání a sluneční záření má vysušující efekt.

V boji s plísněmi je nutné odstranit příčinu jejich vzniku, jinak se vynaložené finální prostředky i fyzické síly stanou sysifovskou prací.

Senzitivita k plísním se vyvíjí později než k ostatním alergenům, nejvyšší je ve věku kolem puberty a celoživotně přetrvává. Alergie vyvolané plísněmi mají pestrou škálu projevů od alergické rýmy po astma. Plísně jsou však i původci infekčních onemocnění kůže a dýchacích cest, často postihují osoby s oslabenou obranyschopností.

Jak vyzrát na plísně

Nejjednodušší a nejlepší je prevence:

větrání, udržování optimální teploty a vlhkosti

používání digestoře při vaření a mechanického odvětrávání v koupelnách

nesušení prádla v bytě

pěstování rozumného množství květin, přednost má hydroponie

zbavovat se okamžitě plesnivých potravin

stavební izolace, opravy střech, zábrana zatékání, rovnoměrné vytápění celého bytu

hlínka nebo vápno na zdech místo tapet

raději se obejít bez různých dekorativních obložených stěn - dřevěných, dřevotřískových nebo jiných a omezit množství rohoží a textilií na stěnách

Jak se zbavit plísní, které se již na zdech usídlily

chemické protiplísňové prostředky, častější bílení zdí

odvlhčovače

současné dodržování všech preventivních opatření

Kočky, psi a další zvířecí alergeny

Kočíci alergeny jsou velmi agresivní, to znamená, že jich stačí malé množství k senzibilizaci nebo k vyvolání záchvatu astmatu. Alergeny se vyskytují ve slinách a výkalech, a protože kočka velmi dbá o svou osobní hygienu, přenáší alergeny do srsti. Alergeny jsou to velmi malé a snadno se dostanou se vzduchem až do plic. Proto jsou spíše vyvolavatelem astmatu než jiných alergických potíží. Častá je i okamžitá reakce - pálení a slzení očí. Protože jsou lehké, dlouho přetrvávají v ovzduší a v bytě, až půl roku poté, co nás kočka opustila. K alergickým projevům může dojít i při pouhém vstupu do místnosti, aniž by došlo k přímému kontaktu dítěte s kočkou.

Kočíci alergeny byly identifikovány ve všech prostředích, kde pobývají lidé. Majitelé koček jsou chodící zásobárnou kočičích alergenů, takže je nacházíme i v ovzduší školek, škol, ale i nemocnic a dopravních prostředků, i když v mnohem menší míře než v domácnostech, kde kočka žije.

Psi alergeny jsou obsaženy ve výkalech a slinách, ale i v srsti psů. Z posledních výzkumů se usuzuje, že nejsou tak nebezpečné jako kočíci. Ještě méně se toho ví o alergenech malých hlodavců chovaných doma - křečků, morčat, myší, ale je pravděpodobné, že mohou být jednou z příčin alergických obtíží buď zvířata samotná, nebo krmivo pro ně. Rybičky a želvy jsou považovány za nejméně rizikové, ale pozor na jejich živou i sušenou potravu.

Jak na zvířecí alergen

koupat kočku jednou za týden (pokud to snesete vy i kočka)

větrat a odstraňovat prach

nemít doma žádné zvíře

Dotaz: Četl jsem v novinách, že jedna americká studie potvrdila, že čím víc zvířat v domácnosti žije, tím méně mají děti alergií?

Odpověď: Podobné zprávy přinášejí často dost zkreslené výsledky vědeckých studií. Tvrzení, že děti vyrůstající v domácnosti se zvířaty trpí méně alergiemi, je součástí tzv. hygienické hypotézy, která se opírá o předpoklad, že dozrávání imunitního systému je ovlivněno setkáváním s infekčními agens a naučí se tak správně, tj. normálně a nikoliv přehnaně, reagovat na prostředí. Podobné výsledky přinesly studie dětí, které mají více sourozenců nebo navštěvují brzy kolektivní dětská zařízení. Tyto děti měly sice vyšší výskyt běžných respiračních onemocnění s kašlem a rýmou, ale k alergickým reakcím u nich docházelo méně často než u dětí méně vystaveným působení bakterií a virů. Vědci z toho vyvozují, že k správnému dozrávání imunitního systému je třeba přiměřené stimulace. Problém je ve slově přiměřené. Neznamená to jistě vystavovat dítě úmyslně situacím, ve kterých může „chytit nějakou infekci“, a považovat to za prevenci rozvoje alergie. Zvířecí alergenů jsou stále alergenů, ale protože jsou nositeli mnoha bakterií a virů, kontakt s nimi stimuluje imunitní systém. Co si z toho má vybrat rodič, který chce, aby jeho dítě bylo zdravé? V praxi to znamená, že pokud víme, že dítě má pravděpodobně zděděnou dispozici k alergii, není třeba ho příliš úzkostlivě chránit před působením prostředí – např. bakteriemi a viry. Je však třeba dávat si pozor na alergenů v prostředí. Pokud se už konkrétní alergie, např. na kočky, rozvinula, platí to dvojnásob. V tomto případě už výše popsany preventivní účinek cestou stimulace imunitního systému neplatí.

Bakterie a viry

Bakterie a viry způsobují nejen řadu infekčních onemocnění, ale mohou být původci i specifické alergie. Bakterie jsou všude, kde jsou lidé, ve vzduchu, na předmětech, na povrchu nábytku jako součást domácího prachu. Jejich

množství závisí zejména na počtu osob, velikosti místnosti a na intenzitě větrání. Části těl bakterií mohou způsobovat všechny typy alergických onemocnění. Především však usnadňují jejich působení v dýchacích cestách při současném nebo po proběhlém onemocnění.

Jak bojovat proti bakteriím doma:

léčit všechna onemocnění dýchacích cest s teplotou a dopřát dítěti dostatečnou dobu na rekonvalescenci
nevyžadovat vehementně po lékaři předpis antibiotik
otužovat dítě fyzicky i psychicky
umožnit mu dostatek pohybu na čerstvém vzduchu
doma větrat a nepřetápět
pravidelně odstraňovat prach

Peří

Peří se v domácnostech používá zejména jako náplň pro přikrývky, polštáře a polštářky a lze ho poměrně dobře jako alergen úplně vyloučit - nahrazení materiálem ze syntetického vlákna. Zabijete tím dvě mouchy jednou ranou - odstraníte alergen - peří a zároveň potravu pro roztoče.

bezpečné lůžko dítěte, tj. polštář a přikrývka
bezpečná lůžka pro ostatní členy domácnosti

Seno a pyly

Alergeny produkty venkovního prostředí se dostávají do domácností při větrání, netěsnostmi oken a dveří, ale přinášejí je lidé na oblečení, vlasech i kůži. Velká pylová zrna jsou zachytávána v nose a horních cestách dýchacích a způsobují typickou sennou rýmu. Lékař většinou může určit typ pylu, na který dítě reaguje, a zabránit potížím včasnou preventivní léčbou. Pylové informace o výskytu právě aktuálního pylu jsou dostupné i v denním tisku, rozhlasovém a televizním vysílání. Měl by je znát i váš lékař. Menší pylová zrnka či jejich zlomky se mohou dostat až do plic a vyvolat astmatický záchvat. Citlivost na pyly se rozvíjí později než na roztoče, s počátkem školní docházky, nej-

vyšší je kolem 15 let a klesá po 25. roce života. Většinou nezůstává u přecitlivělosti na jeden druh pylu, ale s přibývajícím věkem se vyvíjí mnohočetná senzitivita, nejen na více druhů pylu, ale i na více alergenů.

Jak vyžrát na pyly a další venkovní alergeny

sledovat pylové informace v tisku, TV a u svého alergologa

omezit pobyt venku v době hlavního výskytu pylů, na které je dítě prokazatelně alergické, dodržovat preventivní léčbu

v pylové sezóně používat čističku vzduchu nejlépe v místnosti, kde dítě spí, ale v době před usnutím větrat přes vlhké prostěradlo zavěšené v okně

pozor na ovoce se zkříženou reaktivitou - tj. obsahující alergeny shodné s pyly, např. bříza - jablko, ambrosie - meloun, banán

omýt si obličej studenou vodou po každém pobytu venku a častěji si mýt vlasy nebo je denně oplachovat

Na začátku jsme si řekli, že aby k alergickému onemocnění došlo, je třeba splnění nejméně dvou podmínek - vrozené dispozice a setkání s alergenem. Průběh a závažnost onemocnění v průběhu života ovlivňují i další faktory. Patří mezi ně jak životní prostředí, tak životní styl, i výživa a psychosociální klima, ve kterém dítě vyrůstá. Porušená rovnováha mezi péčí o dítě a jeho požadavky na samostatnost, mezi péčí o materiální prostředí domova a kvalitou vztahů mezi jejími členy může vést k nepříznivému vývoji alergického onemocnění.

OD TEORIE K PRAXI

Vyzbrojeni vědomostmi, můžete se pustit do boje s alergeny. Připraveni?

1. Rady budoucím rodičům

Je jeden z vás, nebo někdo z vašich příbuzných alergický? Bojíte se, že vaše dítě nebo děti zdědí stejnou chorobu? Dítě, jehož alespoň jeden rodič trpí alergií, je ve zvýšeném riziku, že zdědí tuto dispozici. Uvádí se, že tato pravděpodobnost je kolem padesáti procent. Pokud oba rodiče trpí stejným typem alergie, např. astmatem, pravděpodobnost je nejméně sedmdesát procent. Vlivem prostředí se nemoc může projevit v různé závažnosti a nebo vůbec ne. V silách lékařů i rodičů je posunout očekávané propuknutí příznaků na co nejpozdější dobu, kdy dítě už bude mít lepší schopnosti, jak jim čelit. Nejčastější formou prvních projevů alergií u kojenců je postižení kůže a zažívacího traktu.

Jaké prostředí miminku připravit?

Protože víte, že u kojenců a batolat se může vyvinout snadno alergie po setkání s alergeny z domácího prostředí, zejména roztočů, budete se snažit svůj byt, kde dítě bude trávit nejvíc času, zbavit těchto alergenů v co největší míře.

Kdy začít?

Nejlépe alespoň 3 měsíce před očekávaným porodem. Alergeny v prostředí dlouho přetrvávají i po odstranění jejich zdrojů. Při úpravách bytu je třeba počítat s minimální dobou na odvětrání chemických látek z nábytku, koberců a povrchových úprav, které jsme prováděli.

Chcete si naplánovat nejvhodnější období pro narození dítěte?

Vědci zabývající se vlivem prostředí na vznik alergických projevů se shodují, že rizikem pro dítě s atopií je narodit

se do pylové sezóny, tj. u nás od května do září. Z pohledu péče o vnitřní prostředí však ani narození do podzimního období, kdy se začíná topit a méně větrat, není bez rizika.

Pro tyto faktory, spolu s ohledem na biologický rytmus rozmnožování roztočů jako hlavních alergenů domácího prostředí, lze doporučit plánování porodu na období prosinec - březen.

Jak zařídit dětský pokoj pro kojence a batole?

Dítě v prvních měsících života bude spát s matkou nebo s oběma rodiči, proto by měla nejen postýlka dítěte, ale i lůžka rodičů a jejich ložnice odpovídat požadavkům pro snižování alergenů.

Rozhodně ne péřové příkrývky ani polštáře, ale umělé rouno, které se dá i vyprat.

Zvažte odstranění koberců, zvláště pokud jsou starší než pět let. Pokud si je chcete teprve pořídit, počkejte alespoň do prvních narozenin dítěte. I potom bude ale lépe, když se bez nich obejdete – pokud nemáte vyloženě studený byt. Koberce značně zvyšují nároky na udržování protialergického režimu v bytě.

Zařizujte si byt co nejúčelněji - s minimem textilních závěsů a různých přehozů. Pokud ano, rozhodně by měly být prací. Vyhýbejte se vlněným materiálům, např. předložkám na podlahu. Nejenže tak snížíte expozici alergenům, ale pro menší nároky na údržbu bytu budete moci víc času věnovat dítěti samotnému.

Ani nová matrace do postýlky nezaručí, že není osídlena roztoči. Proto ji důkladně vyluxujte, povlečte do pracího povlaku a ten často měňte.

Podobně to platí o kočárku s polstrováním. Během používání je třeba zbavovat jej neviditelného prachu a potenciálních roztočů.

Máte-li v domácnosti kočku, psa nebo jiné zvířátko, najděte jim raději jiný domov.

Nalistujte si v této brožurce kapitulu jak na roztoče a domácí prach a vyberte si opatření, která vyhovují možnostem a způsobu života vaší rodiny. Cílem není vytvoření sterilního prostředí, ale rozumná míra snížení rizika alergenů v prostředí.

Ani pro miminko nemusí být přetápěno nad 24 °C. Pokud máte vy potíže se suchým vzduchem, regulujte vlhkost. Často není třeba používat elektrických zvlhčovačů, vlhkost se dá zvýšit častějším větráním, nepřetápěním, pokojovými rostlinami nebo odpařovači, ve kterých denně vyměňujeme vodu.

V opačném případě, bydlíte-li v nadměrně vlhkém bytě, rozhodně odstraňte plísně i příčiny jejich růstu. Plísně nepodceňujte, pro vznik alergie jsou velmi nebezpečné.

Nábytek, koberce do obývacího a další zařízení bytu kupujte v předstihu, alespoň 3 měsíce před očekávaným porodem, aby se odvětraly chemické látky v nich obsažené.

Co je ještě důležité

I když kojení nemá přímý ochranný účinek proti alergiím, čím déle je dítě kojeno, tím se oddaluje možnost senzibilizace složkami umělé výživy.

Pokud je dítě alergických rodičů zdravé, pečujte o něj jako o zdravé. Není třeba, aby bylo jako ve vatičce, ale požádejte ostatní dospělé osoby, které se na péči o dítě podílejí, aby dbaly na snižování expozice alergenům i v jiném prostředí, ve kterém dítě pobývá.

Pokud dítě onemocní, informujte lékaře o jeho možné atopii. Každé zakašláání, každý pupínek nemusí být první známkou alergie, ale je třeba na ni myslet.

***Dotaz:** Jak poznám, že mám doma suchý vzduch, který potřebuje zvlhčovat?*

***Odpověď:** Pálení očí, suchost a pálení pokožky, zejména tváří, nebo pocit ucpaného nosu mohou být příznaky velmi suchého vzduchu doprovázeného vyšší teplotou v místnosti. Také zvýšení statické elektřiny, které se projevuje elektrickým výbojem, např: když si dáváte pusku na dobrou noc, je známkou suchého vzduchu. Nejpřesnější je samozřejmě měření vlhkoměrem. Vlhkost pod 20 % je známkou velmi suchého vzduchu vhodného ke zvlhčování, hodnoty pod 30 % nejsou příliš povzbuzující. Ideální relativní vlhkost vzduchu se pohybuje mezi 35 % - 55 %.*

2. Rady rodičům předškoláka a mladšího školáka

Má vaše dítě prokázanou některou z forem alergie a nevíte co bude dál?

Nemoc vašeho dítěte se může rozvinout jak k těžším formám, tak směrem k ústupu příznaků.

U dětí v tomto věku se objevuje senzitivita k více alergenům, zejména domácímu prachu, ale i k pylům, senu a plísním. Dítě pobývá více v různých prostředích, zvyšuje se jeho pohybová aktivita, má pestřejší jídelníček. Všechno skrývá potenciální alergeny.

Pokud dítě trpělo ekzémem, mohou u něj nyní převažovat dýchací obtíže.

Může pobyt ve školce přispět k rozvoji alergického onemocnění?

Může a často se u dětí rozvine klasický obraz astmatu právě kolem pěti let věku.

Svůj podíl na tom může mít nejen nevhodné prostředí školky z hlediska alergenů, ale i psychický stres ze změny v životě dítěte a opakovaná častá onemocnění dýchacích cest. Někdy může být alergická reakce podpořena strachem, obavami a nejistotou z nového prostředí. Proto u alergického dítěte by měla být příprava na kolektivní výchovu delší. Její důležitou součástí je fyzické a psychické otužování.

Cílem rodičů i lékařů je plnohodnotný život dítěte s alergií, kterému by neměly být zakazovány aktivity obvyklé u dětí. Učitelky ve školce by měly být informovány o příznacích nemoci, o jejich vyvolávajících momentech a v případě nutnosti by měly mít k dispozici léky k okamžitému zásahu.

Dotaz: *Bydlíme ve velmi prašné části města a chtěla jsem, aby moje alergická dcera co nejvíce pobývala na zdravém vzduchu. Proto jsme jezdili každý týden k dědovi do jihočeské vesnice. Ale při prvním vyběhnutí z auta se dcera rozkašlala a nezabavila se kašle po celou dobu pobytu. Je kolem chalupy snad nějaká geopatogenní zóna?*

Odpověď: *Venkov je považován za místo, kam se jezdí za zdravým vzduchem, ale pro alergika skýtá mnoho nebezpečí - pylu, seno, ale i prach a chemické látky, které stoupají v dýmech z domácích topenišť. Za vhodných klimatických podmínek, kdy je bezvětří, můžete pozorovat, jak jsou idylické vesničky pokryty příkrovem černého kouře podobně jako v průmyslových oblastech.*

Peřiny, často vysoká vlhkost, plísně, roztoči, to všechno, s čím bojujete doma, nemůžete zanedbat ani v chalupách a chatách. I když může být těžké přesvědčit babičku, že dítě nemůže spát v jejích peřinách.

Zjistíte-li, že vašemu dítěti pobyt v nějakém prostředí nesvědčí, nehledejte ani patogenní zóny, ani se ho nesnažte za každou cenu na zdravý vzduch odvážet a zvolte jinou formu trávení volného času. Kontakt s prarodiči je pro pohodu

dítěte velmi důležitý. Když mu nesvědčí u babičky na chalupě, vezměte je všechny na dovolenou někam jinam.

Co bytové prostředí?

Pravidelný úklid a odstraňování prachu jsou stále hlavními zásadami péče vedoucími ke snižování alergenů. Při zařizování samostatného pokoje pro dítě dejte přednost dřevěnému nábytku, omezte textilie, školákům můžete dopřát koberec, který se lehce udržuje a dá se čistit mokrou cestou. Při respektování způsobu života dítěte v tomto věkovém období jsou koberce s vysokým vlasem nevhodné. Pozor na vlnu a výrobky z ní, na péřové přikrývky a jiné výrobky z vlny.

Teplota v bytě je dostačující do 22 °C, spát dítě může i při 18 °C, jen je třeba zabránit průvanu.

Životní styl

Udržovat sterilní prostředí doma a nepouštět dítě ven je našťastí nerealizovatelný nesmysl. Respektujte požadavky na samostatnost dítěte, která je velmi individuální a seznamte ho co nejdříve se zásadami léčby při urgentních potížích. Dítě se tak snáze může zapojit do vhodných pravidelných činností, které rozvíjejí jeho schopnosti s ohledem na jeho aktuální zdravotní stav. Plavání a bojová umění jsou doporučovanými sporty, hraní na flétnu pomáhá rozvíjet dýchací funkce plic a hospodaření s dechem. Ale můžete zvolit i jiné formy sportu či umělecké činnosti. Dítě je třeba jen zpočátku sledovat a informovat učitele či trenéry o možném riziku plynoucím z jeho zdravotního stavu. Doporučujeme vyhýbat se sportům v prašném prostředí, ale není vyloučeno, že i alergik může za určitých podmínek hrát například fotbal.

Pokud chcete dítě zapojit do domácích prací, nepověřujte ho těmi činnostmi, které souvisejí s protiprachovým režimem. Vynášení odpadků, drobné nákupy či mytí nádobí budou mít stejný výchovný efekt jako utírání prachu.

Pokud se alergenní spektrum dítěte rozšířilo o pyly, sledujte pylové informace a po zjištění přesného typu pylu se vyhýbejte pobytu v přírodě v době jeho vrcholícího výskytu. Pyly pronikající do bytu lze částečně odfiltrovat vlhkým prostředkem zavěšeným do otevřeného okna, a tak neomezovat větrání.

Odolávejte pokušení pořídit si domácí zvíře.

Dotaz: *Jak používat čističku vzduchu? Někdy máme pocit těžkého vzduchu, i když přístroj běží celý den.*

Odpověď: *Opakovat tento postup: vyvětrat, zavřít dveře i okna, zapnout čističku a vyčistit vzduch. Bohužel čistička vzduchu nevyrábí kyslík, takže pokud ji používáte trvale, bez větrání a máte dokonale těsnící okna, je váš pocit těžkého vzduchu následkem toho, že obsahuje vysoké procento oxidu uhličitého. Vzduch je sice čistý, ale bez kyslíku.*

3. Starší školák a dospívající

Ve věku kolem deseti let se často objevuje intenzivně alergie pylová, zejména alergická rýma, která se může stát celoroční, se sezónním stupňováním příznaků. V této době je dítě většinou pod kontrolou alergologa. Je možné snadno určit, na které alergeny je přecitlivělý, a dítě je také schopno samo se vyhýbat situacím vedoucím k potížím, např. běhání v chladném vzduchu. Zvyšující se pohybová aktivita může být někdy vyvolavatelem potíží. Škola a reakce rodičů na školní výsledky může být zdrojem trvalého emočního stresu. Nepříznivá atmosféra mezi rodiči, rozvody, stěhování, to všechno může alergické onemocnění zhoršovat.

S nástupem puberty se asi u padesáti procent alergiků začíná objevovat tendence ke zmírňování příznaků, ale mohou se i zhoršovat.

Dítě tráví stále více a více času mimo domov, proto nabývá na důležitosti jeho samostatnost nejen v medikamentózní léčbě akutních příznaků, ale i preventivní dlouhodobá léčba. Péče o bytové prostředí má však stále svůj významný podíl na snižování expozice alergenům.

Dotaz: *Chceme si pořídit zvlhčovač vzduchu, existuje nějaké riziko při jeho použití?*

Odpověď: *Existuje. Při nekontrolovaném používání se může stát, že za určitých podmínek dosáhne vlhkost ve vašem bytě takového stupně, že se mohou začít objevovat plísně na zdech. Někdy stačí celodenní sněžení nebo déšť, zvýšená aktivita vedoucí k vývinu vodní páry, např. celodenní vaření, zavařování nebo praní s vyvěřením, kovotěs do oken*

nebo jiný způsob utěsnění bytu včetně plastových oken, a vlhkost sama o sobě stoupne. Zvlhčovačem ji podpoříte. Ve vysoké vlhkosti se dobře daří nejen plísním, ale i roztočům. Proto doporučujeme vlhkost vzduchu kontrolovat vlhkoměrem, pokud si pořídíte zvlhčovač. Při hodnotách nad 50 % ho raději na čas vypněte a zapněte, pokud se blíží k 30 %, a začněte opatrně zvlhčovat. Za určitých podmínek se mohou tvořit plísně již v náplni zvlhčovače.

Jak pečovat o prostředí staršího dítěte alergika?

Vy i vaše dítě už svou nemoc dobře znáte, víte co mu škodí a prospívá. Péče o domácí prostředí proto už má pevné místo v režimu rodiny.

Pokud o protialergenovém režimu teprve uvažujete, doporučujeme začít od těch nejjednodušších zásad, a pokud máte dojem, že jsou bez efektu, přejděte na náročnější. Účinek opatření ke snižování alergenů se projeví nejdříve po 6 týdnech jejich dodržování, v průměru až za tři měsíce.

Jak přizpůsobit péči měnícímu se životnímu stylu dítěte?

Ve věku kolem puberty je již nutné, aby se dítě dokázalo s příznaky nemoci vyrovnat samo, vzhledem k jeho prodlužujícímu se pobytu mimo domov. Náročnější školní povinnosti, zvyšující se množství zájmů nebo jejich změny vedou k tomu, že životní styl dítěte se začíná více podobat dospělému, který ráno opustí byt a vrací se až večer. Vzhledem k době spánku domov stále zůstává prostředím, kde tráví nejvíce času. Proto je pokračování v protialergenovém programu stále nutností. Důležité jsou všeobecné zásady zdravého životního stylu. Přesto, že v mnoha případech alergické projevy ustupují právě v pubertě, nedoporučuje se měnit nárazově dosavadní způsob výživy ani pohybovou aktivitu.

4. Protialergenový režim v bytě pro všechny aneb Teď záleží jen na vás

Řada rodičů dětí navštěvujících alergologické ambulance je často příjemně překvapena, jak dodržování protialergenových změn a snadné úpravy bytu mají pozitivní vliv na zdraví dítěte.

Obecné zásady pro snižování alergenů v prostředí a zlepšování vnitřního prostředí bytů

I. stupeň vyžadující jen změnu režimu a čas

1. Pravidelné větrání, udržování teploty do 22 °C a vlhkosti 35 – 40 %.
2. Pravidelné odstraňování prachu z povrchů cca 3x - 4x týdně na vlhko – závisí na prašnosti okolí.
3. Pravidelné vysávání koberců i čalounění 1x – 2x týdně – opět závisí na celkovém množství prachu.
4. 1 x za měsíc vyčistit koberce i čalounění mokrou cestou.
5. Větrat lůžkoviny a lůžka - alespoň 30 min po opuštění lůžka před jeho ustláním.
6. Prát záclony a další bytové textilie alespoň 1x za měsíc ideálně v 60 °C.
7. Měnit lůžkoviny alespoň 1x za 14 dní.
8. Prát textilní hračky a další lapače prachu alespoň 1x za měsíc.
9. Omezovat na minimum používání chemických čistících prostředků a nepoužívat současně prostředky obsahující chlor s ostatními. Míšením výparů se tvoří dráždivé látky.

II. stupeň vyžadující speciální prostředky

1. Vysávání na mokro s přídavkem speciálních prostředků proti roztočům 1x za 6 týdnů.
2. Záclony, potahy a další bytové textilie prát s přídavkem speciálních prostředků proti roztočům.
3. Matrace čistit speciálními prostředky proti roztočům 1x za 8 týdnů, nebo použít speciální povlaky s mikropóry (www.biomedpel.cz).
4. Po každém používání chemických prostředků důkladně větrat.

III. stupeň ovlivňující komfort bydlení, ale šetřící čas i finanční prostředky

1. Bydlení bez koberců, záclon a čalouněného nábytku.

Všechna opatření se musí dodržovat pravidelně a trvale. Základním požadavkem je odstraňování prachu, větrání a nepřetápění v bytě. Dítě nebo alergická osoba se nemá na prašném úklidu podílet, a neměla by být ani přítomna.

Péče o bytové prostředí nesmí být nadřazena péči o psychosociální klima v rodině a neměla by vést k omezování dítěte v jeho zájmech a rozvoji.

Dotaz: Lékařka nám po vyšetření našeho dítěte sdělila, že je alergické na domácí prach a roztoče, stejně jako já. Manžel se rozhodl použít peníze ušetřené na dovolenou ke koupi toho nejlepšího vysavače, ať stojí co stojí. Jaký si máme vybrat?

Odpověď: Pokud jste sama alergická na roztoče, měl by vysávat doma váš manžel. Ať má vysavač devadesátiprocentní účinné filtry, vždy při vysávání dochází ke zviřování částicek prachu obsahujícího alergeny. Nejlepší vysavač pro alergiky - na dálkové ovládání - bohužel ještě není k dostání. Všechny ostatní, ať stojí co stojí, za vás vlastní práci neudělají.

Spojení nejdražší rovná se nejlepší, jako v mnoha jiných případech, u vysavačů neplatí. Na cenu, kromě samotného výkonu vysavače, mají vliv jiné faktory. Rozhodně nevyměňte vysavač za společnou dovolenou, i kdyby vám jeho prospekty slibovaly jakékoli zázraky.

Vysavače se u nás povinně schvalují z hlediska bezpečnosti použití, nikoliv podle slibované účinnosti, i když se snad začíná blýskat na lepší časy. Proto nelze stanovit žebříček účinnosti vysavačů. Obecně platí - čím více stupňová filtrace, tím méně vysavač vypouští do vzduchu prachových částic, které vysává z koberce. Kolik prachu dokáže odstranit, tedy i kolik roztočů a jejich alergenů, závisí na jeho výkonu. Existuje ještě jedna odpověď na stejnou otázku. Vyměňte koberce za jinou podlahovou krytinu a ušetříte si rozhodování jaký vysavač a samozřejmě i peníze za něj.

Než vám popřejeme mnoho úspěchů...

Sestavit tyto zásady na papíře je rozhodně snadnější, než je dodržovat, toho jsem si dobře vědoma. Proto bylo nezbytné otestovat jejich životaschopnosti - zda je možné takový protialergenový režim v dnešní rodině uplatňovat. Při jeho zkoušce v praxi v rodinách školáků jsem získala mnoho praktických poznatků a hodnocení. Od souhlasu s ním a jeho dodržováním, až k naprostému odmítnutí slovy: „Byla bych jenom uklízečka“. Je totiž přijímáno jako samozřejmost, že za program snižování alergenů nese zodpovědnost v rodině matka a matky ji samy jako samozřejmost přijímají. Je však třeba rozdělit si úkoly tak, aby nebylo dosaženo snížení alergenů a zlepšení zdraví dítěte na úkor tělesné a duševní vyčerpanosti jiného člena domácnosti.

VeźmĚte si ke ětenĚ protialergenovĚho programu tuŹku a oznaćte si, o co se kdo bude pravidelnĚ starat, co je nemoŹnĚ stihnout a jak to udĚlat, aby to Źlo. Zda finanćnĚ investicĚ neruinujĚcĚ rodinnĚ rozpoćet nebo zjednoduŹenĚm bytovĚho zařizenĚ.

Na zĚvĚr vybĚrĚme dotaz, kterĚ je vĚsledkem znaćnĚ rozŹiřenĚho zvyku, ći spĚŹe zlozvyku, jak vylepŹit prostředĚ alergika. Proto odpovĚď na nĚj je vĚce kritickĚ a dlouhĚ.

Dotaz: *Koupila jsem uŹ kvĚli svĚmu dvanĚctiletĚmu synovi, kterĚ je astmatik ćistićku vzduchu, zvlhćovać, ionizĚtor, velmi drahĚ vysavać, ovćĚ deky mĚsto peřin a teď eukalyptovĚ olej na osvĚŹenĚ vzduchu. Jeho zdravotnĚ stav se vŹak nelepŹĚ, co mĚm jeŹtĚ koupit, poradte mi...*

OdpovĚď: *MilĚ maminko, jste pravdĚpodobnĚ jednĚm z přĚkladĚ obĚtĚ reklamy. Nebo jedna z mnoha, kterĚ odchĚzĚli od lĚkaře s receptem na aspirin a ne na drahĚ antibiotika, je nazlobenĚ z nedostatećnĚ pĚće. NezĚvisle na ostatnĚch bytovĚch podmĚnkĚch, kterĚ neznĚm, nemohu vĚm poradit jinak neŹ ostatnĚm: pravidelnĚ odstraňovanĚ prachu je zĚkladem sniŹovĚnĚ alergenĚ v bytĚ, a ten za vĚs řĚdnĚ přĚstroj sĚm neudĚlĚ.*

NĚkterĚ z přĚpravkĚ ći prostředkĚ oznaćovanĚ nĚlepkou VHODNĚ PRO ALERGIKY nespĚňujĚ co slibujĚ. NapřĚklad ovćĚ deky, kterĚ se nemusĚ ani povelćkat ani prĚt... Pokud jste ćetla tuto broŹurku, tak uŹ vĚte, Źe vlna jednak mĚŹe sama pĚsobil jako alergen a Źe je i vyhledĚvanou potravou pro roztoće a jinĚ mikroorganismy. NepovlećenĚ, plnĚ ćĚstećek kĚŹe, tĚm spĚŹe.

EukalyptovĚ olej je generacemi osvĚdćenĚ prostředek na uvolňovanĚ dĚchacĚch cest při jejich onemocnĚnĚ, ale pozor, nikoli alergickĚm. V tomto přĚpadĚ nejenŹe nemusĚ přĚnĚst Źlevu, ale mĚŹe naopak drĚŹdit a zhorŹovat alergickĚ pŹevy. Se vŹemi vonnĚmi silicemi, deodoranty, osvĚŹovaći a dezinfektanty vzduchu opatrnĚ, pokud s vĚmi bydlĚ alergickĚ osoba.

Co mĚte tedy dĚlat, jestliŹe se zdravotnĚ stav vaŹeho syna nelepŹĚ? PopovĚdat si o tom s vaŹĚm alergologem, kterĚ se mĚŹe pokusit zmĚnit lĚćbu, kterou je nutno dodrŹovat, a vĚnovat dĚtĚti takovou pozornost, abyste zjistila, ćemu je třeba se v jeho prostředĚ vyhĚbat.

*Při vŹech ŹpravĚch a zmĚnĚch nezapomenout na klasickĚ rćenĚ: **MĚnĚ je nĚkdy vĚce.***

TEST

Jak jste na tom s alergeny ve vašem bytě? Odpovíte-li na následující otázky jednoduchého testu, dozvíte se, v jaké kondici se váš byt nachází vzhledem k roztočům i dalším domácím alergenům. Výsledek vám napoví, jaká opatření jsou pro vás nejvhodnější. Pokud se zařízení jednotlivých místností značně liší, můžete si test zodpovědět pro každou zvlášť.

1. Podlahová krytina

- | | |
|---|--------|
| a) vlněné koberce | 3 body |
| b) celoplošné syntetické koberce | 2 body |
| c) běhouny na parketách nebo jiném podkladě | 1 bod |
| d) žádné koberce | 0 bodů |

2. Okenní textilie

- | | |
|--|--------|
| a) závěsy z vlny, sametu nebo jiného materiálu, který se nedá prát v 60 °C | 3 body |
| b) závěsy které se dají prát v 60 °C | 2 body |
| c) jen záclony nebo žaluzie | 1 bod |
| d) „nahé okno“ | 0 bodů |

3. Sedací nábytek

- | | |
|---|--------|
| a) čalouněný nábytek bez měnitelných pracích potahů | 3 body |
| b) čalouněný nábytek s potahy pracími v 60 °C | 2 body |
| c) sedací nábytek z koženky nebo kůže | 1 bod |
| d) sedací nábytek bez čalounění | 0 bodů |

4. Lůžko

- | | |
|---|--------|
| a) klasické péřové přikrývky i polštáře | 3 body |
| b) vlněné přikrývky, jakékoli polštáře | 2 body |
| c) polštář nebo přikrývka ze syntetického rouna | 1 bod |
| d) matrace v povlaku s mikropóry | 0 bodů |

5. Pvlaky na lůžkoviny

- | | |
|-------------------------------------|--------|
| a) neprací povlečení nebo lůžkoviny | 3 body |
| b) pvlaky prací do 40 °C | 2 body |
| c) pvlaky prací v 60 °C a více °C | 1 bod |
| d) speciální lůžkoviny s mikropóry | 0 bodů |

6. Chováte doma

- | | |
|-------------------------------------|--------|
| a) kočku | 3 body |
| b) psa | 2 body |
| c) morčata, rybičky nebo jiné zvíře | 1 bod |
| d) žádné zvíře | 0 bodů |

Hodnocení**a) 12 - 18 bodů**

Váš byt je rájem pro roztoče, zejména potrpíte-li si na vyšší teplotu v bytě, tj. nad 24 °C v topné sezóně. Doporučujeme též postupnou výměnu všech rizikových součástí bytu, tj. odpovědi za 3 body, za zařízení méně vhodné pro roztočí pohodlí. Pak budete moci zvolnit tempo úklidu. Nenechte se znechutit, přečtěte si ještě jednou naše

radu a začněte ihned uplatňovat protialergenový režim.

b) 5 - 11 bodů

Roztoče si držíte od těla. Pokud máte v bytě odpovídající vlhkost, v zimě nepřetápíte a pravidelně odstraňujete prach, máte doma prostředí, které pro alergika nepředstavuje výrazné nebezpečí. Pokud jste na některou z otázek odpověděli za 3 body, zamyslete se nad možnou změnou.

c) 4 - 8 bodů

Gratulujeme, váš byt rozhodně není rájem pro roztoče, nicméně nelze tyto potvůrky podceňovat. Lůžka totiž odstranit nelze a v nich najdou vždycky vhodné podmínky pro množení a dostatek potravy. Proto zbývají-li vám ještě nějaké síly, vrhněte se na postýlky - speciální lůžkoviny i potahy matrací vám mohou být dobrými pomocníky.

d) 0 - 3 body

Pokud vám toto trochu asketické bydlení vyhovuje, postačí vám k udržení vhodného prostředí pravidelné odstraňování prachu z ploch mokrou cestou. Nepodceňujte však doporučení a rady týkající se úpravy lůžka, pokud nespíte na holých prknech. Podle anglických vědců je nejnebezpečnějším místem z hlediska množství roztočů postel kolem čtvrté hodiny ráno, při předpokládané době ulehnutí nejdéle do půlnoci.

OBSAH

OD PRAXE K TEORII

Co je to alergie

Co jsou alergenů

Jak poznáme, že je naše dítě alergické

Jak bojovat s alergenů

OD TEORIE K PRAXI

Rady budoucím rodičům

Rady rodičům předškoláka a mladšího školáka

Starší školák a dospívající

Protialergenový režim v bytě pro všechny aneb Teď záleží jen na vás

TEST