

ABC

alergii
dla dzieci
i młodzieży



Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia
na lata 2016-2020



A

B

C

alergii

**dla dzieci
i młodzieży**



Zapamiętaj hasło:

ABCALERGII

Przyda się później.



Instytut Ochrony Zdrowia
ul. Filtrowa 70 lok. 5
02-057 Warszawa

e-mail: biuro@ioz.org.pl
www.ioz.org.pl

Warszawa 2017

ISBN 978-83-944863-5-8



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

Spis treści

Cześć! _____	6
Alergia. Ale co to takiego? _____	12
Alergeny i alergie _____	18
Na co ta alergia? _____	32
Czy to się leczy? _____	38
Alergik w tarapatkach, czyli pierwsza pomoc _____	56
Jak nie wpaść w pułapkę _____	64

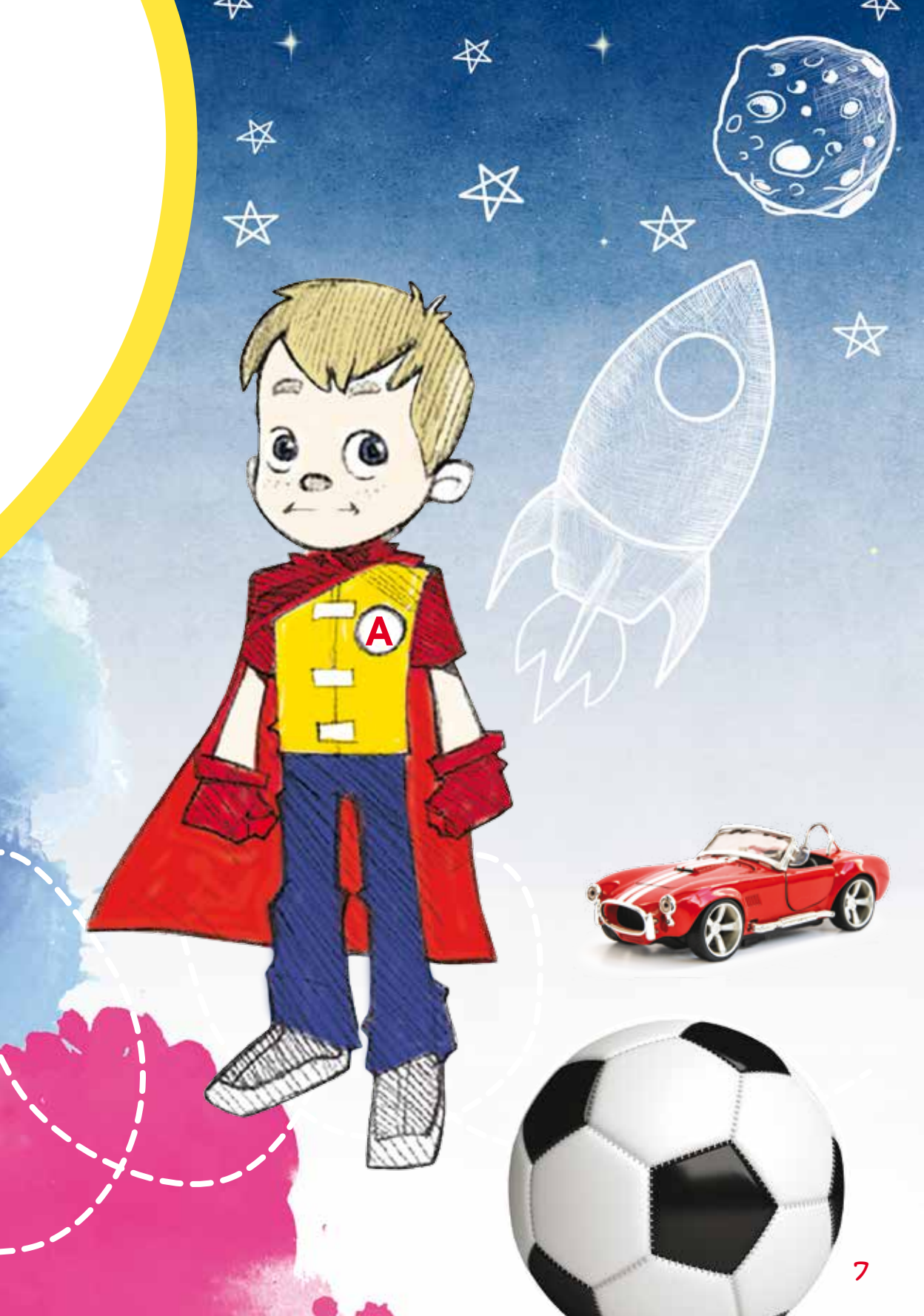


CZEŚĆ!

Opowiem Ci coś. Na co dzień biegam, gram w piłkę z kolegami, uczę się i lubię zbierać wyścigowe samochody. Jeszcze nie takie duże, tylko modele, do sklejania. W przyszłości będę mechanikiem albo rajdowcem, albo astronautą, albo piłkarzem... A na razie jestem Antek. I mam supermoc!

Chcesz wiedzieć jaką?





Jakiś czas temu się rozchorowałem. Miałem nieprzyjemny kaszel, straszny katar i brałem lekarstwa, po których nie chciało mi się jeść. Długo nie było mnie w szkole i nie mogłem chodzić z chłopakami na boisko. Lekarz mówił, że mam zapalenie oskrzeli. Mama powiedziała, że trzeba iść do kolejnego lekarza i to sprawdzić, bo antybiotyki nic nie pomagały. Ale znowu dostałem te same leki. Rodzice zaczęli się denerwować, bo nic mi nie pomagało. Przy moim łóżku każdego dnia rosła góra zasmarkanych chusteczek. Nudziło mi się strasznie, bo nie mogłem nic robić. Jedynym moim przyjacielem był Teofil, nasz kot, który wskakiwał na łóżko, mruczał i przytulał się do mnie.

TEOFIL



Któregoś dnia do pokoju wbiegła mama. - **Synku, może ty masz na coś alergię?!** - krzyknęła. W rękę trzymała jakąś małą książkę. - Byłam w przychodni, żeby zapisać cię do lekarza i znalazłam tę broszurę o alergiach. Tu jest napisane, że możesz tak długo chorować, bo mylimy chorobę oskrzeli z uczuleniem - tłumaczyła przejęta. - Szybko, chodź do komputera!

Nie rozumiałem, co do tego miał komputer. Jak się okazało, rodzice dowiedzieli się, że jest taka strona **mAlergia.pl**, na której samemu można zrobić test i dowiedzieć się, czy jest się alergikiem. Z wynikami poszliśmy do alergologa, który potwierdził to, co wyszło w teście komputerowym. Miałem uczulenie na kurz i sierść zwierząt.



Kota Teofila musieliśmy oddać kuzynce. Trochę mi z tym było smutno, ale jak zrozumiałem, że i tak nie mógłbym go głaskać ani przytulać, to wołałem mu tego nie odbierać i pozwolić, żeby ktoś inny o niego dbał. Z kurzem było trochę gorzej. Nikt go nie chciał przygarnąć. A zgarnąć go też nie było łatwo. Odkurzacz, miotła, szmatka nie dawały rady. Trzeba było znaleźć sposób na kurz i zrobić niemalą rewolucję w domu, w wyniku której nie mamy już dywanów, a mój pluszowy koń, Zorro, musi czasami wejść do zamrażalnika... Tak, wiem, że to dziwne, ale wszystko wyjaśnię na kolejnych stronach.





No, ale co z tą supermocą? Przechytryłem grupę skórożarłoczków skrytych, czyli roztocze kurzu domowego, które trudno wytropić. Gram znowu z chłopakami w piłkę i chodzę do szkoły. I nie boję się zachorować, bo już wiem, co wtedy robić.

ALERGIA

Ale co to takiego?

Czasami najlepsza definicja jakiegoś zjawiska kryje się w samej jego nazwie. Alergia pochodzi od dwóch greckich słów, których sens oddaje istotę tej choroby.



ALERGENY SĄ WSZĘDZIE

Alergia jest więc rozumiana jako nieprawidłowa reakcja organizmu, a mówiąc dokładniej układu odpornościowego, czyli wszystkich narządów i komórek, które dbają o to, by chronić nas przed chorobami.

Alergię wywołują tzw. **alergeny**, czyli różne substancje znajdujące się w otaczającym ludzi środowisku. Mogą to być pyłki kwiatów czy drzew, różne składniki jedzenia, zwierzęta, kurz, kosmetyki i leki.

Alergia może cię zaskoczyć i pojawić się w każdym momencie życia. Co więcej, może się okazać, że to, co do tej pory nie uczułaś Cię, nagle zacznie. Im szybciej lekarz wykryje u Ciebie alergię, tym lepiej będzie można przeprowadzić leczenie. Jednak może tak być, że gdy alergia raz się ujawni, będzie nam towarzyszyć całe życie. Dlatego lepiej ją dobrze poznać, żeby wiedzieć, jak postępować, by nie sprawiała nam kłopotu.

Do niewłaściwych reakcji organizmu na alergeny zalicza się między innymi: wysypkę na skórze, zatłakany nos, pieczenie oczu, łzawienie, biegunkę, a także problemy z oddychaniem.

To, w jaki sposób alergeny przenikają do organizmu, pozwala nam rozróżnić kilka typów alergii:



Wziewną - alergen „wisi” w powietrzu i wdychamy go przez nos i usta. Przykładowe alergeny wziewne to: kurz, pyłki roślin, pleśń, sierść zwierząt.

Pokarmową - alergen zjadamy, mogą nim być np.: orzechy, czekolada, mleko, jajka, cytrusy, chleb.

Na jad owadów - alergenem jest jad os, pszczoł, szerszeni, który dostaje się do organizmu, kiedy zostaniemy użądleni.

Kontaktową - alergen przenika do organizmu przez skórę. Zazwyczaj ten rodzaj alergii wiąże się z uczuleniem na substancje, które są w kosmetykach albo z których zrobione są zegarki, kolczyki czy sprzączka paska od spodni.

Reakcja alergiczna, czyli co mówi Twój organizm?

Gdy alergen zjawi się w organizmie po raz pierwszy, objawy raczej nie wystąpią. Na przykład - po zjedzeniu pierwszych w życiu truskawek, niczego niepokojącego nie zauważymy. Jednak uczulenie właśnie mogło zacząć się rozwijać. Jeśli tak się stało, to kolejny kontakt z alergenem (po jakimś czasie) pokaże, że Twój organizm reaguje na niego alergicznie.

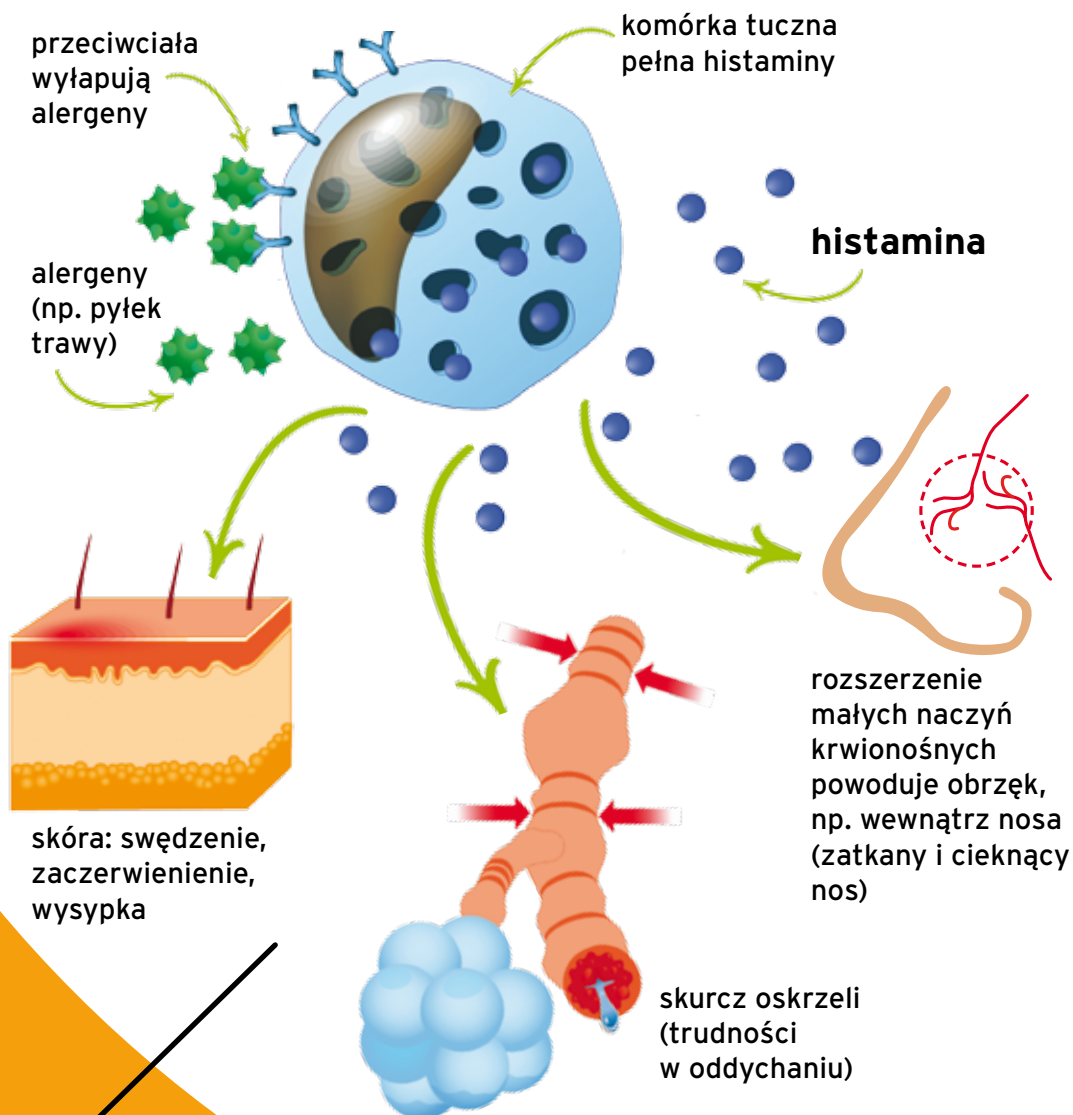
Dlaczego tak się dzieje? Przed pierwszą stycznością z alergenem w układzie odpornościowym nie ma jeszcze **przeciwciał** dla tego alergenu, czyli małych cząsteczek białka, które potrafią oblepić i unieruchomić „wroga” (w tym przypadku - alergen). Organizm zaczyna wytwarzać przeciwciała dopiero po pierwszym zetknięciu z obcą substancją, jeśli uzna ją - słusznie lub niesłusznie - za zagrożenie. W przypadku alergii - niesłusznie.

Kiedy alergen dostaje się do organizmu po raz kolejny, przeciwciała, które podróżują po organizmie na grzbietach patrolujących całe ciało komórek zwanych tucznyymi, są gotowe do unieszkodliwienia „wroga”. Alergen przyłącza się do nich, co jest sygnałem do rozpoczęcia bitwy.



Bierze w niej udział wiele różnych komórek, które jako amunicji używają rozmaitych substancji chemicznych. Najważniejszą z nich jest - w przypadku alergii - **histamina**. To ona odpowiada za większość typowych dla alergii objawów: swędzenie skóry, katar czy trudności z oddychaniem.

Co nam robi histamina?



ALERGENY I ALERGIE

Alergeny wziewne

Najpopularniejsze z nich to pyłki roślin, które niesione przez wiatr z łatwością dostają się do naszych nosów, oczu i oskrzeli. Pojawiają się w zależności od pogody. Nie występują przez cały rok, tak jak zaliczane do tej grupy roztocze kurzu domowego, sierść zwierząt czy pleśń.

Jeśli zaczynasz kichać i łzawią Ci oczy, kiedy tylko zaczną na wiosnę kwitnąć różne drzewa, to warto żebyś miał **kalendarz pylenia roślin**.

To absolutny niezbędnik! Dzięki niemu będziesz wiedział, kiedy i jak powinieneś na siebie uważać, żeby uniknąć nieprzyjemnych objawów alergii. Kalendarz podpowie Ci, jak dużo pyłków roślin jest w powietrzu w danym miesiącu i która roślina je produkuje.

Taki kalendarz, bardzo szczegółowy, znajdziesz na stronie **mAlergia.pl**



Czy wiesz, że w mieście jest cztery razy więcej alergików niż na wsi? Ma na to wpływ zanieczyszczenie powietrza. Spaliny oblepiają pyłki roślin, które zamiast opaść na ziemię i przestać nam zagrażać, utrzymują się długo w powietrzu.

STYCZEŃ



LUTY



olsza

MARZEC



olsza

KWIECIEŃ



brzoza,
topola,
Cladosporium

MAJ



dąb, trawy,
Cladosporium,
Alternaria

CZERWIEC



trawy,
pokrzywa,
Cladosporium,
Alternaria

LIPIEC

Cladosporium,
Alternaria,
pokrzywa,
trawy,
bylica



SIERPIEŃ

Cladosporium,
Alternaria,
bylica,
pokrzywa



WRZESIEŃ

Cladosporium,
Alternaria



PAŹDZIERNIK

Cladosporium



LISTOPAD



GRUDZIEŃ





Mów poprawnie:
jeden roztocz, dwa
roztocze. Tak jak:
jeden warkocz, dwa
warkocze.

KURZ W DOMU

Jeśli zdarza ci się kichać w czasie odkurzania, może to być sygnał, że jesteś uczulony na **roztocze kurzu domowego** - niewidoczne dla oka stwory z rodziny pajęczaków. Niektórzy nazywają je skórożarłoczkami skrytymi, ponieważ odżywiają się naszym naskórkiem i są niemożliwe do wytopienia bez mikroskopu. To z nimi miałem największy kłopot. Chowały się w łóżku, firanach, zasłonkach, dywanach, meblach. „Roztocze uczulają tym, co wydalą ze swojego organizmu” - powiedział mi lekarz. Miał na myśli ich kupy, ale chyba nie chciał użyć przy mnie tego słowa. Przez roztocze można zachorować na **alergiczny nieżyt nosa**, a nawet na **astmę**. Najbardziej dokuczały mi jesienią i zimą, kiedy włączaliśmy kaloryfery i zamykaliśmy okna.



Alergiczny nieżyt nosa

Jakie alergeny wywołują tę chorobę?

pyłki roślin roztocze

zwierzęta (ślina, mocz, złuszczone naskórek, sierść)

pleśń karaluchy lateks

Jak objawia się ta choroba?

kichanie łzawienie wodnisty katar

swędzenie, zaczerwienienie i zatkanie nosa

zaczerwienienie powiek duszności, świszczący oddech

problemy ze snem kaszel

GRZYB

zamiast w lesie, to w domu

I nie chodzi tu o borowika czy maślaka. Te grzyby, przed którymi chcę cię ostrzec, nie mają nic wspólnego ze zbieranymi w lesie. Mam na myśli bardzo małe grzyby, nazywane **pleśnią**. Rozwija się ona głównie w wilgotnych i ciemnych miejscach. Sprzyjają jej także niewietrzone pomieszczenia, np. łazienka albo piwnica. Atakują brodzik, wannę, powstają na ścianach. Pleśń rośnie też na zepsutym jedzeniu, np. na gnijących owocach. Czasem wygląda jak zwykły brud w różnych ciemnych kolorach.





żegnaj, Teofilu!!!

ZWIERZĘTA

I z tym alergenem też miałem kłopot. Kiedy mój kot Teofil pojawiał się blisko mnie, od razu zaczynałem kaszleć, a łzy napływały mi do oczu. Te objawy trochę słabły, kiedy nie kręcił się przy moich nogach, ale wciąż nie czułem się najlepiej.

Jak mi potem wytłumaczył pan doktor, to nie tylko sama sierść kota (psa, chomika czy konia) jest alergenem, ale przede wszystkim to, co się na niej znajduje, np. ślina albo resztki jego naskórka. Alergeny pochodzące od zwierząt (zwłaszcza domowych) **unoszą się w powietrzu** i mogą być przenoszone na ubraniach. Musiałem się rozstać z Teofilem, co bardzo przeżyłem, ale miałem tak silne objawy, że nie było innego wyjścia.



Astma oskrzelowa

Jakie alergeny wywołują tę chorobę?

pleśnie

roztocze

zwierzęta (ślina, mocz, złuszczone naskórek, sierść)

pyłki roślin

alergeny pokarmowe

Nie tylko alergeny mogą wywołać u chorego na astmę napad duszności, ale także:

gwałtowna zmiana temperatury powietrza

chemikalia

wysiłek fizyczny

infekcja układu oddechowego

dym z papierosa

spaliny, smog

leki

Jak objawia się ta choroba?

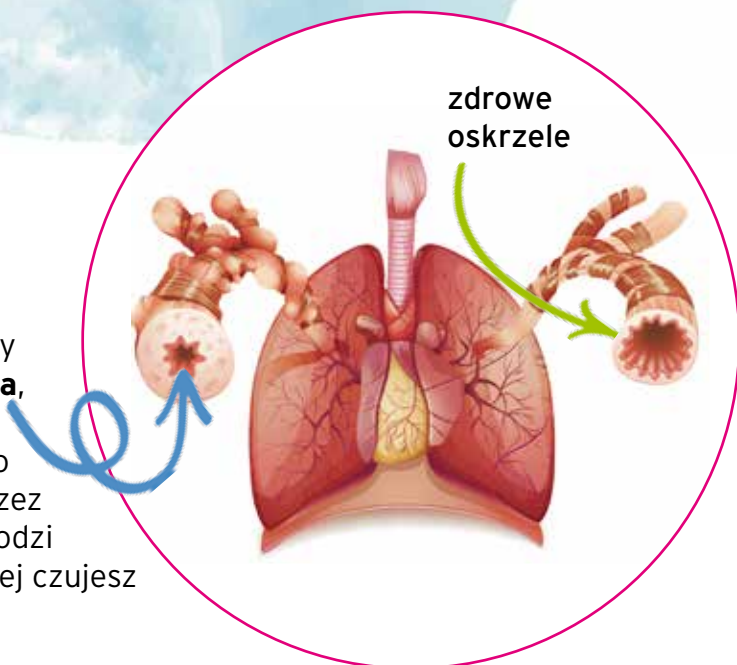
W czasie ataku astmy **zwężają się oskrzela**, a drogi oddechowe przypominają bardzo wąskie korytarze, przez które trudno przechodzi powietrze. Najczęściej czujesz wtedy:

duszności

świszczący oddech

kaszel

ucisk w piersiach




Atopowe zapalenie skóry

Co wywołuje tę chorobę?

- roztocze
- pleśń
- zwierzęta (ślina, mocz, złuszczone naskórek, sierść)
- pokarmy, np. jajka, mleko, orzeszki ziemne, skorupiaki
- kosmetyki i środki czystości

Czym objawia się ta choroba?

- wysuszenie i podrażnienie skóry
- zaczerwienienie
- uciążliwe swędzenie
- łuszczenie naskórka
- grudkowata wysypka
- strupy w wyniku drapania skóry



Zmiany występują najczęściej w zgięciach łokci i kolan, a także na twarzy i szyi.

JAD OWADÓW

O tym, jak nie dać się użądlić, przeczytasz na stronie 48, a o tym, co zrobić, gdy do użądlenia dojdzie - na stronie 60.

Co wywołuje tę chorobę?

Użądlenie lub ugryzienie przez następujące owady:

OSA



Ose - owady te zazwyczaj żyją w ziemi (łatwo na nie nadepnąć) lub w gniazdach, które budują na strychach. Osy mogą użądlić niesprowokowane.

PSZCZOŁA



Pszczołę miodną - jeśli atakuje, to tylko w obronie ula lub własnej. Żądło pszczoły ma małe haczyki, które sprawiają, że po ukąszeniu zostaje ono wbite w skórę (z tego powodu pszczoła umiera).

SZERSZEŃ



Szerszenia - jest dwa razy większy od osy, ale dwa razy mniej od niej złośliwy. Szerszenie żądłą w obronie gniazda.

TRZMIEL



Trzmiela - istnieje aż 15 gatunków trzmieli. Podobnie jak pszczoły, trzmiel nie atakuje ludzi bez powodu.



Czym objawia się ta alergia?

Reakcja miejscowa:

duży, bolesny obrzęk z zaczerwienieniem (średnica >10 cm), widoczny przez 24 godziny, któremu towarzyszy swędzenie lub pieczenie

Reakcja miejscowa nie stanowi zagrożenia dla życia, o ile nie dotyczy okolicy głowy, twarzy, szyi czy wnętrza buzi.

Wtedy obrzęk np. języka lub gardła może doprowadzić do uduszenia!

Objawy uogólnionej reakcji na użądlenie:

wypukłe bąble

swędzenie skóry

osłabienie lub niepokój

obrzęk rąk i nóg

ucisk w klatce piersiowej

nudności, wymioty

biegunka

ból brzucha

zawroty głowy

duszności

świszczący wydech

trudności w mówieniu

chrypka

osłabienie

spadek ciśnienia krwi

przyśpieszony i słabo wyczuwalny puls

utrata przytomności, drgawki

} **wstrząs anafilaktyczny**

Alergeny POKARMOWE

– co kryje czekolada, mleko albo jajka?

Niektórzy alergicy cierpią na alergię pokarmową. To taki rodzaj uczulenia, w którym alergenem jest jakiś składnik jedzenia. Najczęściej uczulają: mleko, jajka, orzeszki ziemne, ryby i owoce morza (krewetki, ośmiornice, małże i inne). Niestety, z tą alergią nie ma żartów. Trzeba unikać produktów, które uczulają, jeśli jest się alergikiem pokarmowym. Czasami zjedzenie zakazanego (przez lekarza) owocu lub orzeszka może wywołać bardzo groźną i nagłą reakcję alergiczną - **wstrząs anafilaktyczny, strasznie niebezpieczny!**



U niektórych alergików pokarmowych objawy pojawiają się tylko wtedy, gdy po spożyciu nietolerowanego pokarmu, chory wykona wysiłek fizyczny.

Choroba: Alergia pokarmowa

Co wywołuje tę chorobę?

Najczęściej:

mleko krowie

jajka

soja

orzeszki ziemne i inne orzechy

ryby i skorupiaki

gluten

Ale także:

pomidor

zboża

seler

przyprawy

cytrusy

Czym objawia się ta choroba?

Objawy, które pojawiają się od paru minut do paru godzin od zjedzenia uczulającego produktu:

pieczenie w ustach

swędzenie skóry

wysypka

obrzęk powiek, warg

kichanie

wodnista wydzielina z nosa

trudności w połykaniu

chrypka

duszność

świszczący oddech

ból brzucha

nudności, wymioty

biegunka

spadek ciśnienia krwi

przyśpieszony i słabo wyczuwalny puls

utrata przytomności, drgawki

} wstrząs
anafilaktyczny

Objawy, które mogą się pojawić znacznie później. Nawet po paru dniach od zjedzenia uczulającego produktu:

przewlekła biegunka

zmiany skórne

kaszel (nawracający)

ból brzucha

nudności i wymioty

Reakcje krzyżowe między alergenami

Alergia krzyżowa to jeden z bardziej przebiegłych rodzajów alergii. Na czym polega jej chytryść? Na tym, że mydli oczy układowi odpornościowemu, który popełnia błąd w reagowaniu, **gdy różne alergeny mają podobną budowę chemiczną**. Przykładowo - u osoby uczulonej na **pyłek brzozy** mogą pojawić się po **zjedzeniu jabłka** nieprzyjemnie, a nawet groźne objawy, takie jak: obrzęk warg, pieczenie w ustach, drętwienie języka, chrypka, obrzęk podniebienia, gardła i krtani.



U osoby z alergią na pokarm, oznaczony na żółto, objawy mogą pojawić się także po kontakcie z alergenami na sąsiadującym białym polu

	banan	↔	lateks, brzoza, kiwi, melon, awokado
	jabko, gruszka	↔	brzoza, bylica, trawy, seler, pomidor, ziemniaki, zboża, śliwki, brzoskwinie, leszczyna
	śliwka, brzoskwinia	↔	jabłko, gruszka, brzoza, bylica, trawy, zboża, orzechy (zwłaszcza ziemne)
	pomarańcza	↔	brzoza
	ogórek	↔	seler, melon, marchew
	ziemniak (surowy)	↔	brzoza, jabłko, gruszka, pomidor, lateks
	cebula	↔	trawy i zboża
	melon	↔	trawy, zboża, banan, ogórek, seler, marchew, lateks
	mango	↔	seler, marchew, brzoza
	kiwi	↔	lateks, banan, brzoza, bylica, trawy, zboża, orzechy, mak, mąka
	orzechy ziemne	↔	śliwka, brzoskwinia, bylica, soja, groch, pomidor, lateks
	inne orzechy	↔	brzoza, leszczyna, bylica, brzoskwinia, kiwi, śliwka, mak, mąka, sezam
	mąka żytnia, pszenna, z owsa	↔	trawy i zboża, orzechy, sezam, ryż, mak, kiwi
	ryż	↔	trawy i zboża, mąka (żytnia, pszenna, z owsa)
	mięso wieprzowe	↔	sierść kota
	jajka	↔	lateks
	groch	↔	bylica, orzech ziemny
	sezam	↔	mąka (żytnia, pszenna, z owsa), kiwi, orzechy
	kasztan jadalny	↔	lateks
	skorupiaki	↔	roztocze kurzu domowego

NA CO TA ALERGIA?

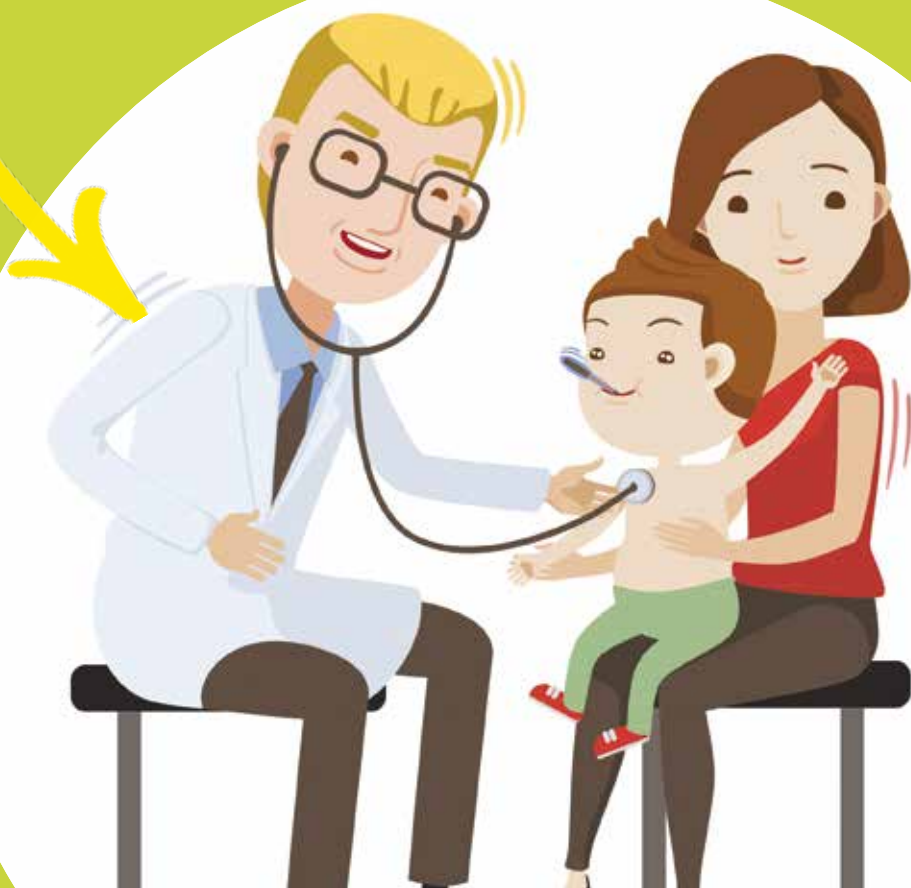
Wykrycie choroby alergicznej nie jest łatwe. Lekarz musi rozwiązać trzy zagadki:

- 1 Czy Twoje dolegliwości są spowodowane alergią?**
- 2 Jeśli tak – to na co jesteś uczulony?**
- 3 Czy to, na co jesteś uczulony, może rzeczywiście powodować takie dolegliwości, jakie masz?**

Lekarz zada Ci wiele pytań, pamiętaj, aby dobrze sobie wszystko przypomnieć i odpowiadać szczerze. Także Ty możesz pytać lekarza o wszystko, co dotyczy Twojego zdrowia.

Niektóre pytania mogą wydać Ci się trochę dziwne - np. jaki kolor ma Twój katar. Wbrew pozorom to bardzo ważne, a odpowiedź pozwoli lekarzowi odróżnić, czy chorujesz na alergię, czy na przykład na zapalenie zatok spowodowane przez bakterie.

Po takiej rozmowie lekarz będzie Cię badał. Zajrzy Ci do gardła, obejrzy skórę, za pomocą słuchawek (lekarze wolą nazywać je stetoskopem) sprawdzi, czy Twoje płuca wydają prawidłowe odgłosy, gdy głęboko oddychasz. Nie wszystko jednak da się w ten sposób wykryć. A zwłaszcza ustalić, na co właściwie jesteś uczulony. Lekarz więc może skierować Cię na specjalne badania - testy skórne, pobranie krwi czy spirometrię, która polega na mocnym dmuchaniu do specjalnej rurki.





1. Testy skórne

Jest kilka rodzajów tych testów. Jeśli lekarz podejrzewa, że przyczyną Twojego uczulenia są pyłki roślin, sierść zwierząt, żyjące w kurzu roztocze lub jakieś składniki jedzenia, prawdopodobnie będą to tak zwane testy punktowe. Pielęgniarka najpierw narysuje długopisem na Twoim przedramieniu tabelkę albo napisze tam kilka-naście liczb. Potem przy każdej liczbie nałoży kropelkę płynu zawierającego inny alergen. Małą, bardzo krótką igiełką ukłuje skórę pod każdą z kropelek, tak by alergen dostał się do organizmu, ale bardzo płytko. Nie martw się, ledwie to poczujesz. Po 15 minutach wszystko już będzie widać - zaczerwienienie i bąbel pojawią się w miejscach, w których były krople z alergenami, na które jesteś uczulony. Proste i logiczne, prawda?

Aby test naprawdę pokazał, na co masz uczulenie, przez co najmniej 7 dni przed jego przeprowadzeniem nie możesz zażywać leków przeciwalergiczych. Lekarz na pewno wcześniej Ci o tym przypomni.



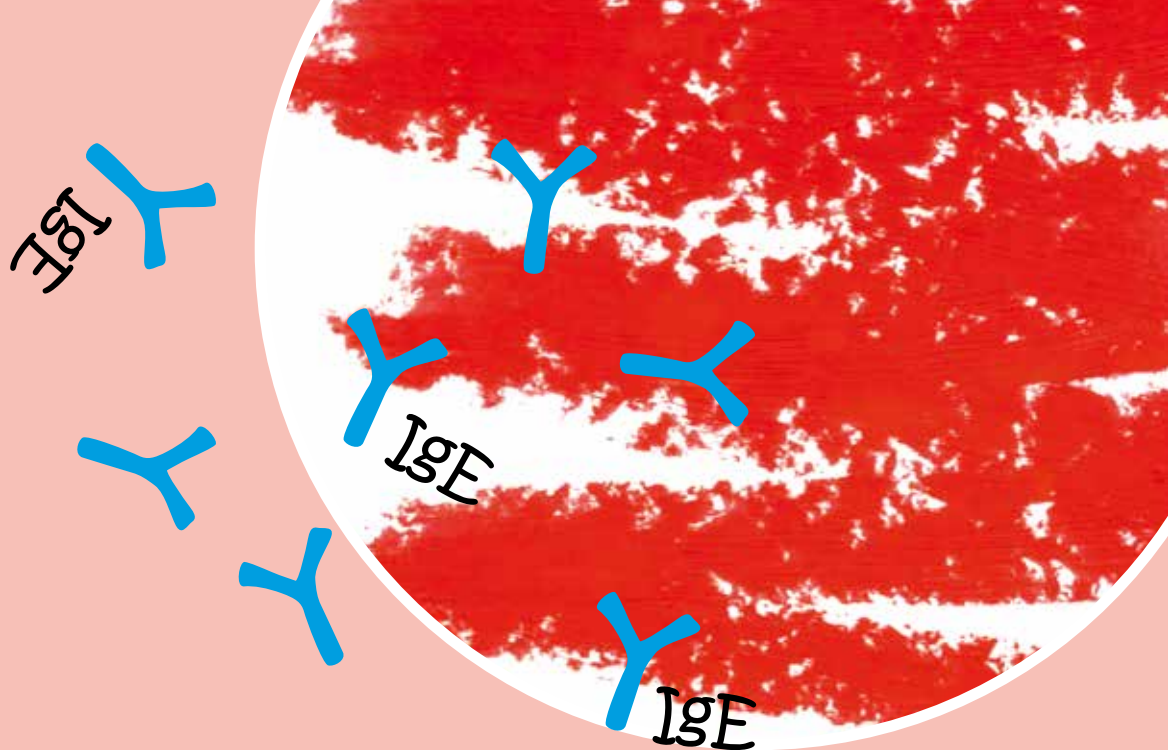
a l e r g e n y

pyłki traw, chwastów,
zbóż i drzew

roztocze kurzu
domowego

sierść i naskórek
zwierząt domowych

grzyby
pleśniowe



2. Badanie krwi

Nie mam Ci za złe, jeśli nie przepadasz za pobieraniem krwi. Prawie nikt tego nie lubi, nawet dorośli. Ale jak trzeba, to trzeba.

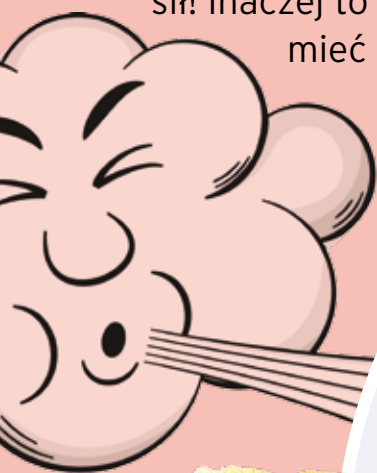
Co takiego można znaleźć we krwi osoby z alergią? Przede wszystkim chodzi o przeciwciała (konkretnie typu **IgE**), czyli małe, zbudowane z białka twory, które pasują do uczulającego Cię alergenu (tak jak klucz pasuje do zamka). To całkiem proste - jeśli np. okaże się, że w Twojej krwi jest dużo przeciwciał IgE pasujących do pyłku brzozy, to znaczy, że jesteś na ten pyłek uczulony.

Przed badaniem krwi, które ma znaleźć w niej przeciwciała, nie trzeba przerywać brania leków na alergię. Fajna sprawa, szczególnie u kogoś, kto bez leków mógłby się poczuć naprawdę źle.



3. Spirometria, czyli dmuchaj, ile sił w płucach!

To bardzo ważne badanie, jeśli lekarz podejrzewa, że alergia może u Ciebie występować w postaci astmy, czyli choroby, w której zwężeniu ulegają oskrzela - rurki, którymi wdychane powietrze płynie do płuc, a wydychane w przeciwnym kierunku. Spirometria pozwala sprawdzić właśnie to - czy oskrzela nie są zwężone. Zostaniesz poproszony o bardzo mocne i szybkie dmuchnięcie w plastikową rurkę (podłączoną do specjalnego czujnika i komputera). Brzmi prosto, prawda? Tak jest, ale pod warunkiem że się do tego przyłożysz. Dmuchaj z całych sił! Inaczej to badanie nie będzie mieć sensu.



Przed badaniem spirometrycznym trzeba odpocząć: nie biegaj i nie skacz przez pół godziny. Nie możesz też przyjść na badanie krótko po posiłku - pełny brzuch nie pozwoli Ci nabrać do płuc tyle powietrza, ile trzeba.

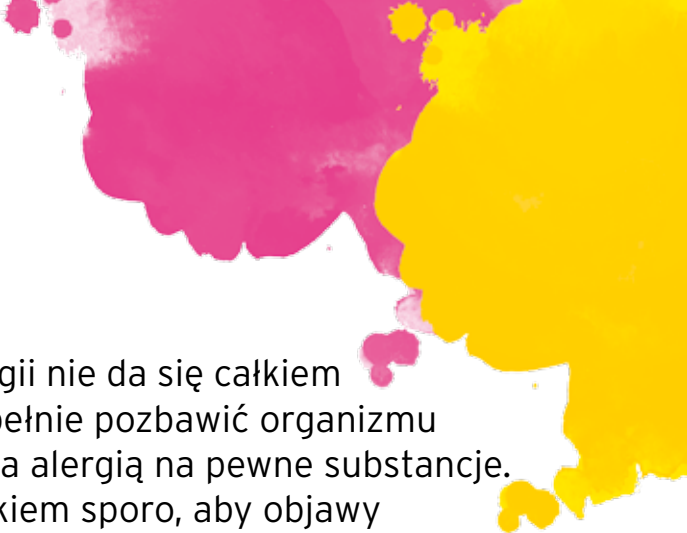


CZY TO SIĘ LECZY?

Jedni mówią, że z alergii się wyrasta. Inni, że koniecznie trzeba ją leczyć. Jeszcze inni, że i tak do końca to się jej wyleczyć nie da. Kto więc ma rację? Wszyscy po trochu! Wyjaśnię Ci to.

Dorośli różnią się od dzieci nie tylko wielkością i paroma innymi cechami, które łatwo zauważyć, ale także tym, jak działa system odpornościowy, który najłatwiej wyobrazić sobie jako wielką armię dobrze uzbrojonych żołnierzy (komórek), zawsze w najwyższej gotowości do odparcia ataku wroga (jak pamiętasz, alerggia polega na atakowaniu przez tę armię niegroźnych cząstek - np. pyłku kwiatów, białka mleka - tak, jakby były groźnym wirusem czy bakterią).

Układ odpornościowy dzieci rozwija się i dojrzewa stopniowo. Zdarza się więc, że z czasem ta wewnętrzna armia staje się bardziej rozważna i uczy się, że alergen nie jest dla organizmu niebezpieczny. Wtedy objawy uczulenia przestają się pojawiać. Może być jednak odwrotnie - objawy alergii mogą się nasilać i z latami stawać się coraz bardziej dokuczliwe, a nawet groźne. Problem w tym, że trudno przewidzieć, jak sprawy się potoczą. Dlatego właśnie **alergię trzeba leczyć**. Nie tylko po to, aby teraz czuć się lepiej i móc robić wszystko, co robią zupełnie zdrowe dzieci, ale także dlatego, że im mniej objawów teraz, tym mniejsze zagrożenie, że w przyszłości będzie jeszcze gorzej.



Co więc oznacza, że alergii nie da się całkiem wyleczyć? Nie da się zupełnie pozbawić organizmu skłonności do reagowania alergią na pewne substancje. Można jednak zrobić całkiem sporo, aby objawy uczulenia nie pojawiały się, a jeśli już muszą, to aby były jak najłabsze. Jak się to robi?

Na trzy sposoby:

1

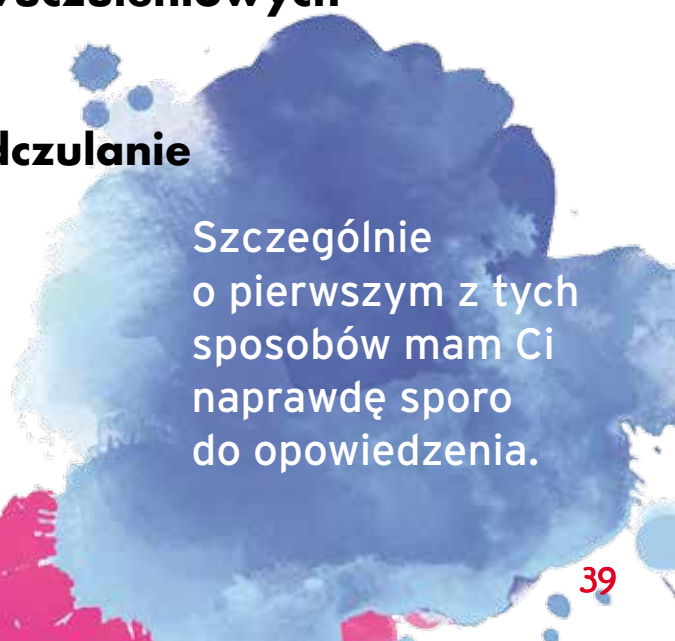
unikanie tego, co wywołuje objawy alergii

2

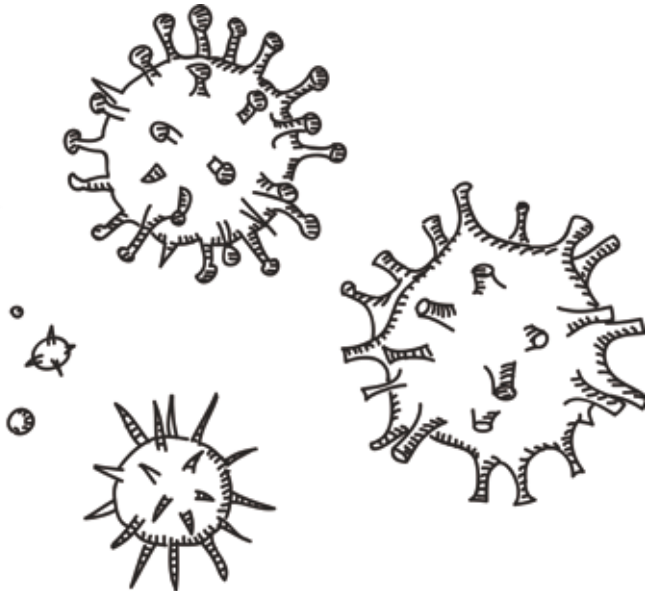
zażywanie przepisanych przez lekarza leków przeciwouczuleniowych

3

oraz odczulanie



Szczególnie o pierwszym z tych sposobów mam Ci naprawdę sporo do opowiedzenia.



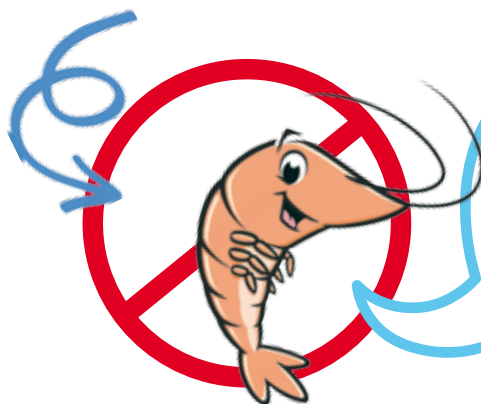
UNIKANIE

alergenów

Unikanie tego, co Cię uczula, czyli alergenów, jest najważniejsze. Nie tylko dlatego, że brak kontaktu z alergenem to brak objawów. Także dlatego, że przy braku alergenu choroba alergiczna nie postępuje, czyli nie pogłębia się i nie nasila.

Niektórych alergenów uniknąć jest dość łatwo.

Masz alergię na krewetki - nie jesz krewetek. Proste.



Niekoniecznie takie proste!
Pamiętaj o alergiach krzyżowych (str. 30) oraz o śladowych ilościach alergenów tam, gdzie nikt się ich nie spodziewa (str. 50).

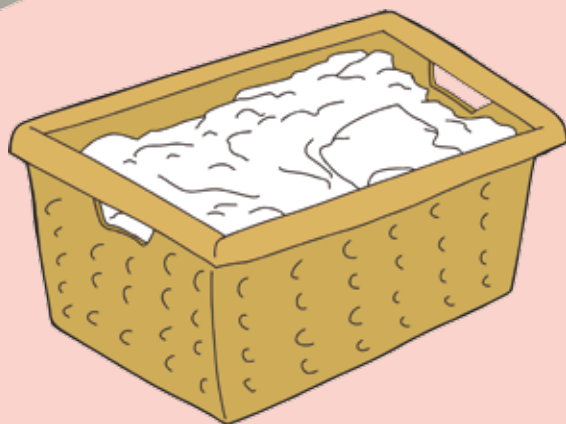
Znacznie trudniej jest unikać **alergenów wziewnych**, które dostają się do wnętrza ciała wraz z wdychanym powietrzem, a już szczególnie tych, które są praktycznie w każdym mieszkaniu, jak np. roztocze kurzu domowego czy pleśnie. Zwłaszcza że oddychać musimy przez cały czas, czy nam się to podoba, czy nie.

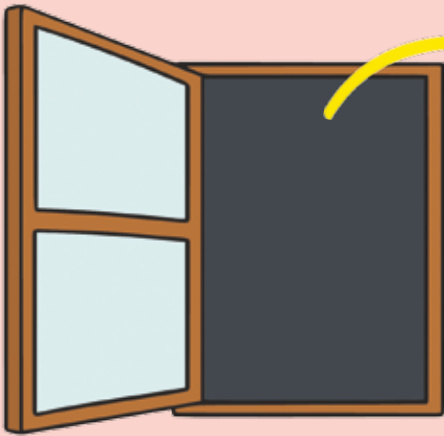
Jednak i tu nie jesteśmy bez szans. Wspólnym wysiłkiem wszystkich domowników można sprawić, że **roztoczy i pleśni** będzie w mieszkaniu znacznie mniej. Oto kilka przykładowych rzeczy, które mogą zrobić dorośli, z którymi mieszkasz (w niektórych czynnościach możesz im pomóc):



- Pościel, w której śpisz, powinna być często prana, koniecznie w temperaturze powyżej 55°C. Tak samo trzeba prać pluszowe zabawki (można je też mrozić w zamrażalniku).

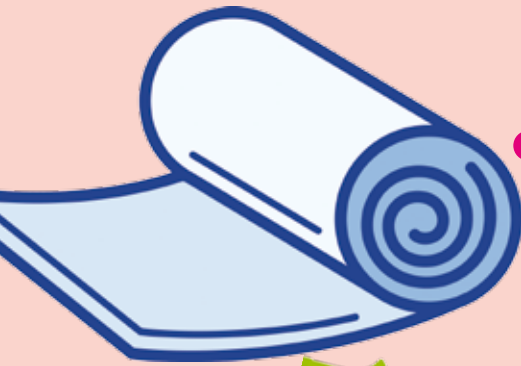
ZORRO
w pralce?





- Mieszkanie trzeba często wietrzyć.

- Nie odkurzaj sam (dobra wiadomość, prawda?), a inni niech robią to, kiedy nie ma Cię w domu. Dobrze, jeśli użyją odkurzacza ze specjalnym filtrem dla alergików. Kurz z półek wycierać należy ściereczką wilgotną, a nie suchą.



- Dywany, wykładziny, a także firanki i zasłony to siedlisko kurzu i innych alergenów. Najlepiej byłoby całkiem się ich pozbyć, przynajmniej z pokoju, w którym śpisz.

- Jeśli jesteś uczulony na pleśnie, w Twojej sypialni nie powinno być doniczek z ziemią.





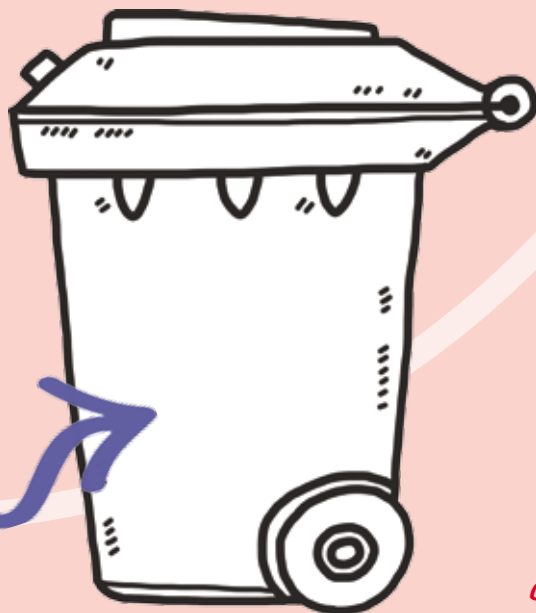
- Jeśli zauważysz gdzieś pleśń (np. w łazience pod prysznicem lub w umywalce), pokaż ją dorosłemu, który szybko zrobi z nią porządek.

- Nie trzymaj książek na wierzchu, ale w zamkniętych szafkach.



- Nie pozostawiaj na stole warzyw i owoców - szybko wyrośnie na nich pleśń, choć początkowo nie będzie jej widać gołym okiem. Właściwym dla nich miejscem jest lodówka.

- Resztki jedzenia i inne kuchenne odpadki to idealne miejsca dla pleśni. Śmieci trzeba więc wynosić jak najczęściej.



Nie jest fajnie, gdy okazuje się, że objawy alergii wywołuje sierść mieszkającego z nami pod jednym dachem zwierzęcia - kota, psa czy świnki morskiej. Wiem coś o tym... Długo chodziłem smutny po tym, jak musieliśmy oddać mojej kuzynce kota Teofila. Czasem jednak jest to jedyne wyjście, albo - jak to nazwała moja mama - mniejsze zło.

Jeśli jednak zwierzątko musi pozostać w domu, można zastosować parę sztuczek, dzięki którym jego sierści będzie po prostu mniej:



● nie wpuszczać zwierzęcia do sypialni alergika

● często je kąpać

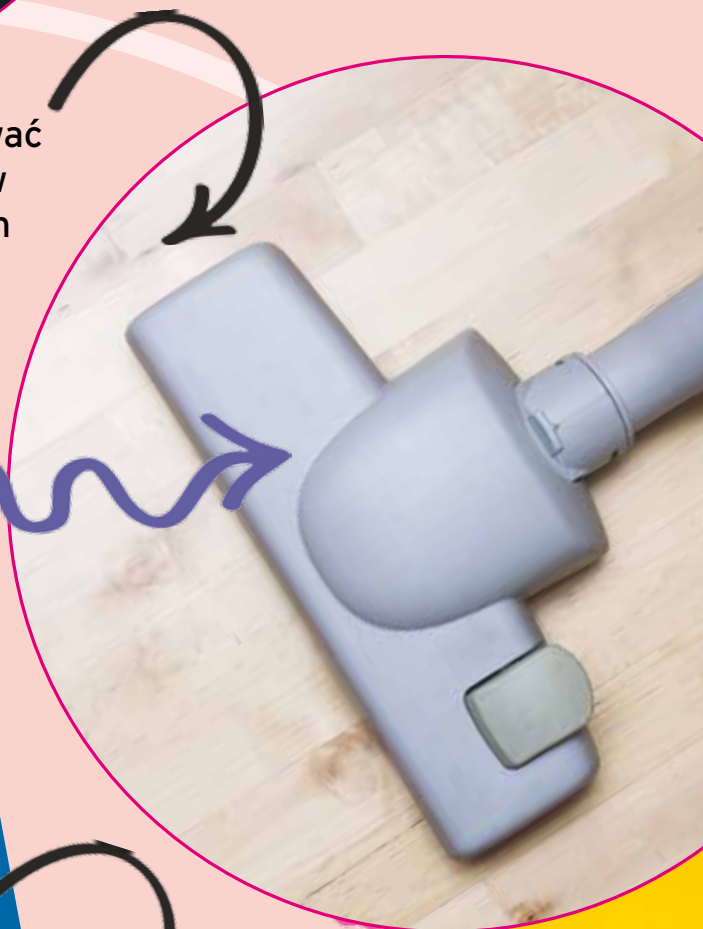




- usuwać sierść z miękkich mebli i ubrań

- zrezygnować z dywanów i wykładzin

- regularnie odkurzać (najlepiej odkurzaczem z filtrem)



- zmieniać ubrania przed wyjściem z mieszkania, aby przynajmniej poza domem zminimalizować kontakt ze zwierzęcymi alergenami

Trochę łatwiej unikać można pyłków roślin. W wielu miejscach w Internecie, w tym na stronie **mAlergia.pl**, znajdziesz tzw. kalendarze i mapy pyleń. Pokazują one, gdzie i kiedy w powietrzu fruwa najwięcej pyłków tej rośliny, na którą jesteś uczulony. Mając taką informację, można spróbować tak zaplanować wyjazdy i wycieczki, aby nie znaleźć się w „niewłaściwym miejscu o niewłaściwym czasie”. Niestety, nie zawsze ten sposób będzie pomocny.

Większość roślin wytwarzających alergizujące pyłki rośnie w całej Polsce, a – choćby z powodu Twoich obowiązków szkolnych czy braku urlopu rodziców – trudno jest uciec od pyłków na drugi koniec kraju poza wakacjami.



brzoza



pokrzywa

bylica



Ale spokojnie - zdradzę Ci parę sztuczek, dzięki którym pyłkom będzie o wiele trudniej Cię dopaść. Kiedy pyłą rośliny, na które masz uczulenie:

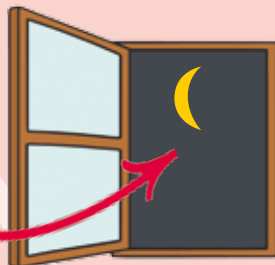
- Nie wychodź z domu, jeśli nie jest to konieczne.



- Na spacery wychodź po deszczu.



- Pokój wietrz tylko nocą.



- Po powrocie do domu weź prysznic (lub przynajmniej umyj twarz, oczy i nos) i zmień ubranie.



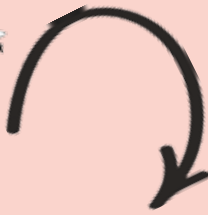
- Jeśli objawy są silne - wychodząc z domu zakładaj okulary ochronne, a nawet maseczkę zasłaniającą nos i usta.

Skuteczne unikanie tego, co nas uczula, to czasami sprawa życia lub śmierci. Bez wątplenia jest tak w przypadku alergii na jad owadów. Dla osoby uczulonej użądlenie przez osę, szerszenia czy pszczołę może się naprawdę bardzo źle skończyć. **Unikanie i niedrażnienie tych owadów to podstawa!**

Pamiętaj więc:

- Nie spaceruj boso po trawie (często mieszkają w niej osy).
- Nie zbliżaj się do uli i gniazd os czy szerszeni.





- Nie drażnij owadów, jeśli znalazły się blisko Ciebie. Nie podskakuj, nie wymachuj i nie krzycz. Staraj się zachować spokój.



- Postaraj się nie jeść lodów czy słodyczy (i wszystkich innych rzeczy, które mogą przyciągać owady) na otwartym powietrzu.



- Nie pij słodkich napojów wprost z puszkii lub z ciemnej czy zasłoniętej etykietami butelki, ponieważ bardzo łatwo nie zauważyć, że do środka wpadła osa. A jeśli - wraz z picciem - ten groźny owad trafi do Twojej buzi, może być naprawdę, ale to naprawdę źle (takie coś może zabić nawet osobę bez alergii na jad owadów!).

Jeśli chorujesz na **alergię pokarmową**, zapewne dobrze wiesz, czego jeść nie powinieneś. Współczuję, jeśli jest to coś, co bardzo lubisz (np. mój kolega z klasy uwielbia masło orzechowe, ale jest na nie uczulony, biedak). Bądź jednak bardzo ostrożny i czytaj skład produktów, które zamierzasz zjeść. Czasem można się nieźle zdziwić, na przykład, gdy okazuje się, że - zgodnie z informacją na etykiecie - puszka sardynek w oleju „może zawierać śladowe ilości mleka, soi i orzeszków ziemnych”. Choć śladowe ilości to naprawdę bardzo mało, dla kogoś z ciężką alergią może to być wystarczająco dużo, aby pojawiły się objawy. Taka już natura reakcji alergicznej - wystarczy maleńka iskierka, aby rozpętał się wielki pożar.





Nieważne, na co masz alergię i jak się ona objawia. W każdym przypadku powinieneś unikać dymu papierosowego, bo wdychanie go może zaostrzyć objawy wszystkich rodzajów uczuleń.

Nie chodzi mi o to, abyś sam nie zaczął palić, bo wiem, że na to jesteś za mądry, ale wystrzegaj się także dymu wydychanego przez palących papierosy.






LEKI

Alergicy przyjmują kilka różnych rodzajów leków. Ich zadaniem jest złagodzenie objawów (np. nos będzie mniej zatkany, rzadziej będziesz kichać, skóra będzie mniej swędzieć itp.) i zapobieganie ich pojawianiu się. Niektóre leki działają bardzo szybko i mocno - stosuje się je, gdy objawy alergii stają się bardzo ciężkie, np. w czasie ataku astmy.

Z kolei działanie innych trudno jest zauważyć na co dzień, ale też są bardzo ważne, ponieważ sprawiają, że choroba nie rozwija się.



weź leki

Leki to nie żarty. Można sobie zaszkodzić zarówno biorąc ich więcej, niż zalecił lekarz, jak i zapominając o zażyciu lekarstwa, które powinniśmy przyjmować regularnie. W przypominaniu o porze zażycia leków zwykle pomocni są rodzice, możesz ich jednak wesprzeć, instalując w swoim smartfonie jedną z wielu darmowych apek-przypominaczek.

PAMIĘTAJ: Nie zażywaj leków bez wiedzy rodziców lub opiekunów!

Są leki, które przy pewnych typach alergii zawsze powinieneś mieć przy sobie.

Jeśli masz **astmę** - zawsze noś ze sobą inhalator z lekiem rozszerzającym oskrzela. Kiedy i jak go stosować - wytłumaczy Ci lekarz.



Jeśli jesteś uczulony na **jad owadów**, powinieneś mieć specjalny zestaw „ratunkowy”, w którym najważniejszą rzeczą jest łatwa do samodzielnego użycia strzykawka z adrenaliną.

ODCZULANIE

Na poprzedniej stronie pisałem Ci, jak ważne i pomocne są dla alergika leki. Niektóre z nich naprawdę mogą uratować życie w razie ataku ostrych (czyli nagłych i bardzo silnych) objawów uczulenia. Jednak alergia to dziwna choroba i zwykle leki nie są w stanie usunąć jej przyczyn. Na szczęście jest wyjątek - odczulanie.

Jak to działa? Za pomocą superspecjalnych szczepionek, mozolnie przekonujemy systemy obronne organizmu, że dany alergen nie jest wrogiem, którego trzeba atakować, ale niegroźną substancją, którą najlepiej ignorować. Dziwne, prawda? Zupełnie odwrotnie niż w przypadku szczepionek przeciwko chorobom, których zadaniem jest nauczyć organizm, że dany wirus czy bakteria to intruz i trzeba go zniszczyć. Dlatego właśnie nazywam szczepionki służące do odczulania „superspecjalnymi”.

W organizmie, podobnie jak w życiu, nie jest łatwo ot tak przekonać kogoś, że wróg to nie wróg, ale przyjaciel. Wymaga to czasu. Podobnie jest z odczulaniem. Wymaga ono wiele cierpliwości, bo szczepionki przyjmować trzeba przez kilka lat. Ale spokojnie, spokojnie - nie codziennie. Zwykle raz na 4-6 tygodni. Da się wytrzymać.

Szkoda, że nie każdy alergik może skorzystać z tej metody. Odczulanie najlepiej sprawdza się w leczeniu alergii na jad owadów oraz u osób z uczuleniem na alergeny wziewne i chorych na alergiczny nieżyt nosa lub astmę oskrzelową. W przypadku alergii pokarmowych, odczulanie nie jest na razie możliwe (ale naukowcy ciężko pracują już na tym, aby było).



Jeśli jesteś odczulany:

- Po podaniu szczepionki pozostań dla bezpieczeństwa w przychodni **co najmniej 30 minut**. To bardzo ważne, bo w tym czasie mogą się pojawić niebezpieczne i gwałtowne skutki uboczne. Lepiej, aby być wtedy w pobliżu lekarza i pielęgniarki. Nie lekceważ tego, nawet jeśli szczepionkę miałeś już podawaną wiele razy i nigdy nic złego się nie działo.
- Zgłaszaj rodzicom wszelkie dolegliwości, jakie pojawiają się po podaniu szczepionki. Powiedz też o nich lekarzowi podczas kolejnej wizyty.
- Unikaj wysiłku fizycznego po podaniu szczepionki.

ALERGIK W TARAPATACH,

czyli pierwsza pomoc

Alergia to przebiegła choroba. Objawy pojawiają się, znikają, nasilają się, słabną. Na co dzień są mniej lub bardziej uciążliwe, ale zwykle jakoś da się wytrzymać. Czasami po kontakcie z alergenem objawy uczulenia bardzo szybko przybierają na sile. Robi się wtedy groźnie. **Bardzo groźnie.** Taki chory wymaga pomocy lekarza, ale zanim zjawi się karetka, trzeba udzielić mu pierwszej pomocy. Powinien zrobić to ktoś dorosły, jednak jeśli akurat nikogo takiego nie ma, a jedyną osobą w pobliżu jesteś Ty - nie wpadaj w panikę i spróbuj pomóc alergikowi w tarapatach.

Dam Ci parę wskazówek, co możesz w takiej sytuacji zrobić.

Postaraj się dowiedzieć od alergika, co sprawiło, że znalazł się w sytuacji zagrażającej jego zdrowiu, a nawet życiu. Inaczej będziemy pomagać komuś, kto od lat choruje na astmę oskrzelową i inaczej komuś, kogo użądliła osa.





Jak wezwać pomoc?

W całej Europie pomoc medyczną można wezwać, dzwoniąc pod numer alarmowy **112** lub na pogotowie ratunkowe pod numer **999**. Połączenia na te numery są bezpłatne i można je wykonać przy braku środków na karcie telefonu komórkowego, a nawet z telefonu bez karty SIM. Pamiętaj, żeby dokładnie odpowiadać na pytania osoby, która odbierze telefon alarmowy. Rozmowę można zakończyć dopiero, gdy upewnisz się, że twoje zgłoszenie zostało przyjęte i na miejsce zostanie wysłana pomoc.



1. ATAK ASTMY

Kiedy pojawi się atak duszności, chory powinien przyjąć lek wziewny, czyli wdychany ze specjalnego inhalatora. Nawet do 10 razy w odstępach co minutę. Najczęściej przerywa to atak astmy i zagrożenie mija. Jeśli jednak nie minie - należy wezwać pogotowie, ponieważ to może być ciężki napad duszności.

Wystąpienie któregokolwiek z poniższej listy objawów w czasie ataku astmy oznacza konieczność natychmiastowego wezwania pomocy:

- zaburzenia świadomości (z chorym nie ma normalnego kontaktu, wydaje się, jakby nie rozumiał, co do niego mówisz, może wyglądać, jakby miał zasnąć albo zemdleć),
- bladość lub zasinienia skóry (najczęściej sinieją okolice ust i nosa),
- skóra zlaną zimnym potem,
- trudności w mówieniu - przerwy po każdym słowie,
- widoczne trudności w oddychaniu - choremu rozszerzają się i zwężają dziurki w nosie.

Co robić w czasie oczekiwania na przyjazd lekarza lub ratownika do chorego z ciężkim atakiem astmy?



- Zachowaj spokój. Łatwo powiedzieć, ale spróbuj.
- Jeśli znamy powód, który wywołał napad alergii (np. bardzo zakurzone otoczenie), to należy nakłonić chorego, aby oddalił się z tego miejsca, jeśli jest w stanie.
- Sprawdź, czy chory ma przy sobie inhalator z lekiem rozszerzającym oskrzela. Może trzeba będzie pomóc mu go znaleźć lub przynieść.
- Zapewnij choremu dostęp do świeżego powietrza, pod warunkiem że różnica temperatury na zewnątrz i w pomieszczeniu, w którym jesteście, nie jest duża.
- Dopóki nie przybędzie pomoc, nie zostawiaj chorego samego.

2. REAKCJE ALERGICZNE NA JAD OWADÓW

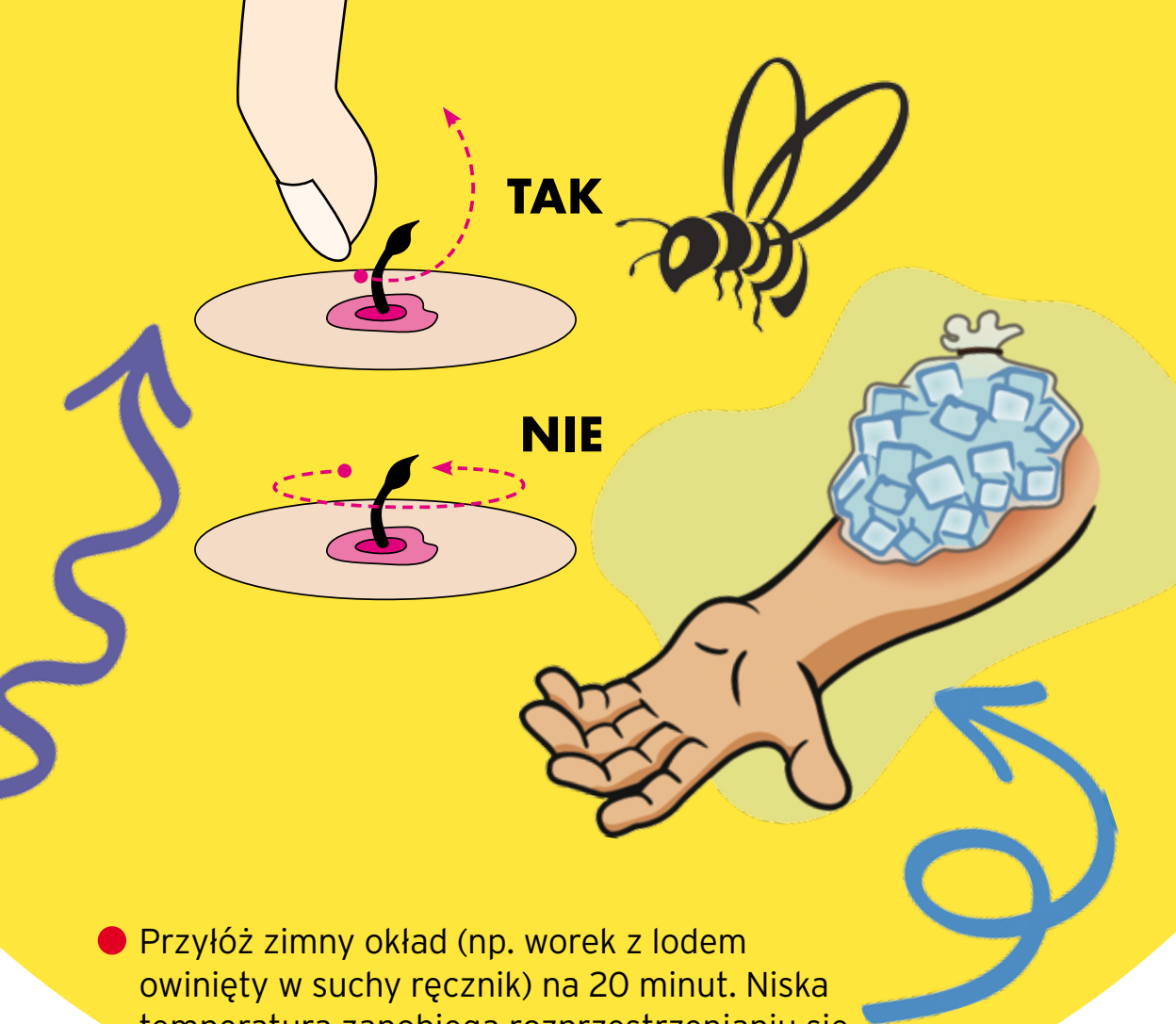
Reakcja uczuleniowa po użądleniu osy czy pszczoły może być widoczna w miejscu ukąszenia/użądlenia (tak zwana reakcja miejscowa) lub alergik może ją odczuć w całym organizmie (np. gorączka, wysypka, zawroty głowy - to tak zwana reakcja ogólna).

Jeśli owad użądlił we wnętrzu jamy ustnej, np. w język, natychmiast należy wezwać pomoc. Opuchlizna języka czy gardła może zakończyć się tragedią (nawet u osoby nieuczulonej!).

Osoby, które wiedzą, że mają alergię na jad owadów, powinny mieć przy sobie zestaw pierwszej pomocy, który zawiera leki przeciwalergiczne oraz - co najważniejsze - adrenalinę w strzykawce automatycznej, która umożliwia łatwe i szybkie wstrzyknięcie tego leku nawet przez ubranie.

Co robić?

- Upewnij się, czy miejsce jest bezpieczne - czy w pobliżu nie znajdują się ule lub gniazdo os czy szerszeni.
- W przypadku użądlenia przez pszczołę należy jak najszybciej usunąć z ciała alergika żądło owada - przez jego podważenie (np. paznokciem). Żądła nie należy uciskać, chwytać pęsetą ani „wykręcać” - może to spowodować wyciek dodatkowej ilości jadu do naszego organizmu.
- Jeśli to możliwe, przemyj miejsce ukąszenia dużą ilością wody i mydłem.



- Przyłóż zimny okład (np. worek z lodem owinięty w suchy ręcznik) na 20 minut. Niska temperatura zapobiega rozprzestrzenianiu się jadu wraz z krwią do całego organizmu.
- Obserwuj osobę użądloną, nie pozostawiaj jej samej. W razie pogarszania się jej samopoczucia - wezwij pomoc.
- **Wezwij pomoc**, jeśli do użądlenia doszło w okolice szyi, twarzy lub wewnątrz jamy ustnej.
- **Wezwij pomoc**, jeśli pojawią się wymienione na str. 27 objawy **uogólnionej reakcji na użądlenie**, ponieważ ukąszonemu grozi śmiertelne niebezpieczeństwo - **wstrząs anafilaktyczny**. W takim przypadku postępuj zgodnie ze wskazówkami na następnym stronie.

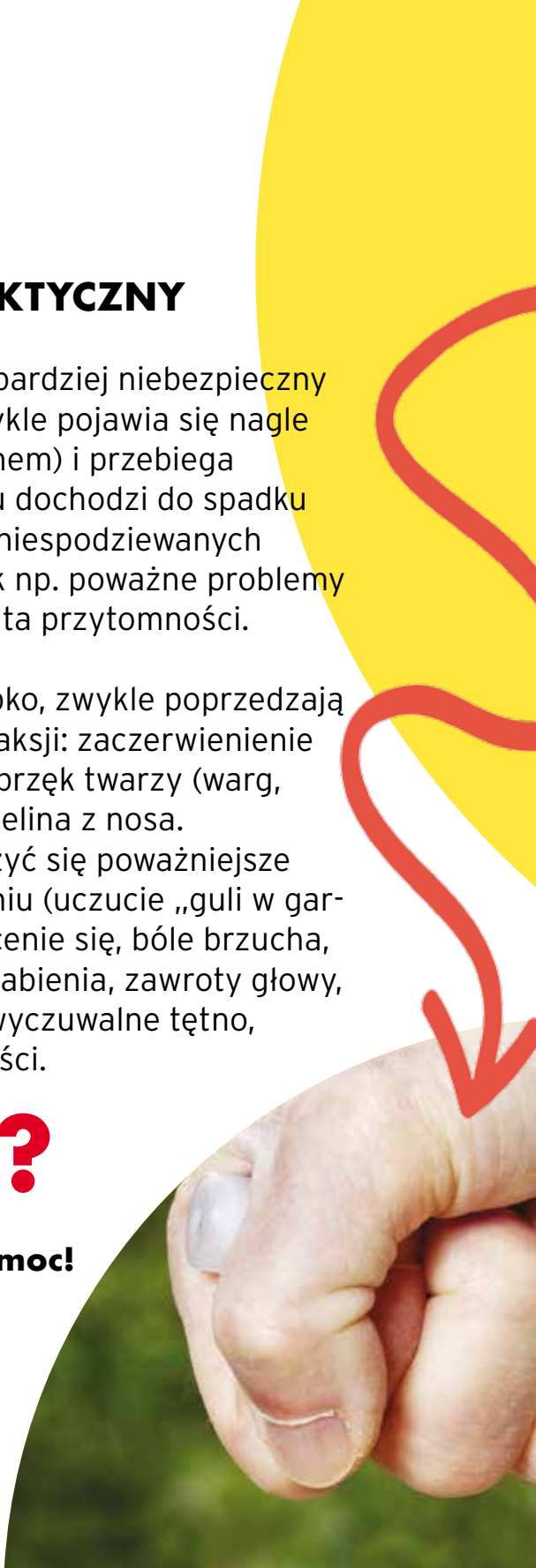
3. WSTRZĄS ANAFILAKTYCZNY

Wstrząs anafilaktyczny to najbardziej niebezpieczny rodzaj reakcji alergicznej. Zwykle pojawia się nagle (krótko po kontakcie z alergenem) i przebiega gwałtownie. Podczas wstrząsu dochodzi do spadku ciśnienia krwi oraz do innych niespodziewanych i groźnych objawów, takich jak np. poważne problemy z oddychaniem, drgawki i utrata przytomności.

Choć wstrząs pojawia się szybko, zwykle poprzedzają go łagodniejsze objawy anafilaksji: zaczerwienienie i swędzenie skóry, wysypka, obrzęk twarzy (warg, powiek, uszu), wodnista wydzielina z nosa. Niedługo później mogą dołączyć się poważniejsze objawy: trudności w przełykaniu (uczucie „guli w gardle”), chrypka, nadmierne pocenie się, bóle brzucha, nudności, uczucie gorąca i osłabienia, zawroty głowy, coraz szybsze i coraz słabiej wyczuwalne tętno, a w końcu - utrata przytomności.

Co robić?

- 1 Natychmiast wezwij pomoc!**



- 2 Pomóż choremu przerwać kontakt z alergenem (np. usunąć z ust resztki pokarmu, wyjąć ze skóry żądło pszczoły).
- 3 Jeśli chory ma przy sobie adrenalinę w strzykawce lub automatycznym wstrzykiwaczu - powinien ją sobie wstrzyknąć. Jeśli sam nie jest w stanie tego zrobić albo stracił przytomność - zrób to za niego - najlepiej w przednio-boczną część uda (taki zastrzyk można wykonać nawet przez spodnie).
- 4 Do czasu przybycia pomocy nie pozostawiaj chorego samego.
- 5 Nie wolno podawać mu nic do picia.
- 6 Ułóż go w pozycji leżącej, na plecach, z nogami lekko uniesionymi do góry. Jednak jeśli jest przytomny, a występują objawy utrudnionego oddychania - lepiej, aby siedział.
- 7 Jeśli zacznie wymiotować, należy ułożyć go na boku.
- 8 W razie utraty przytomności i braku oddechu - należy rozpocząć reanimację.

Wstrząs anafilaktyczny jest stanem bezpośredniego zagrożenia życia. Nie zwlekaj z wezwaniem pomocy!



Jak nie wpaść w pułapkę?

Alergie trudno jest od razu rozpoznać. Głównie dlatego, że podszywają się pod przeziębienie albo inne choroby. Kiedy odwiedzałem kolejnych lekarzy, bo nie pomagały mi żadne antybiotyki, traciłem po kolei cierpliwość, siłę i nadzieję. W czasie każdej wizyty rodzice i ja od razu mówiliśmy, że katar, kaszel i inne objawy nie chcą ustąpić, bo poprzedni lek widocznie był za słaby i potrzebujemy innego.

Teraz myślę, że trochę winy było po naszej stronie, bo nie informowaliśmy dokładnie lekarzy o objawach i upieraliśmy się, że to na pewno zapalenie oskrzeli. Gdybyśmy szczegółowo opisali wszystko, co mi dolegało i zadawalibyśmy więcej pytań, może szybciej udałoby się odkryć, że mam alergię na kurz i sierść Teofila.

Jeśli słyszysz od innych:

**Znowu masz katar?
Dopiero miesiąc temu
z niego wyzdrowiałeś!**

**Zawsze na wiosnę
masz słabszą
odporność, trzeba
dać ci antybiotyki...**

**Ciągle w nocy
kaszlesz,
trzeba kupić
ci syrop!**

powiedz: **Ej, a może to alergia?!** I poproś rodziców o wspólne wypełnienie testu na stronie **mAlergia.pl**.

Nie jest to taki test jak w szkole. Pytania nie są trudne. Autorzy (a są nimi polscy naukowcy, specjaliści od alergii) tak je ułożyli, aby każdy był w stanie odpowiedzieć. Test nie ocenia Twojej wiedzy, ale to, czy możesz mieć jakąś alergię. Wynikiem nie jest ocena, ale rekomendacja, czyli porada, co trzeba dalej zrobić. Jeśli trzeba udać się do alergologa, system podpowie, gdzie w okolicy przyjmuje taki specjalista. Będzie też można wydrukować wynik Twojego testu w wersji dla lekarza - zabierz wydruk, idąc do przychodni, dzięki temu o niczym ważnym nie zapomnisz, a lekarz otrzyma dużo ważnych informacji.

Do rozpoczęcia testu
potrzebne będzie hasło:

ABCALERGII



Długo byłem uwięziony w pułapce alergii, ale szczęśliwie z niej uciekłem. Udało mi się uniknąć niebezpiecznych chorób, takich jak astma oskrzelowa i choroby płuc, które potrafią skrócić życie o wiele lat. Te groźne schorzenia pojawiają się, gdy alergія jest lekceważona, albo gdy jest leczona jak choroby wymagające antybiotyków czy przeziębienie.



