

Przewycięzanie barier związanych z alergią pokarmową. Zaczyna się Światowy Tydzień Alergii.

Alergie pokarmowe stają się coraz bardziej powszechne u ludzi w każdym wieku, na całym świecie. Szacuje się, że w Polsce doświadczą ich ok. 8% dzieci oraz ok. 5% osób dorosłych. Ich najgroźniejszym przejawem może być zagrażający zdrowiu, a nawet życiu, wstrząs anafilaktyczny. Przewycięzanie barier związanych z alergią pokarmową to hasło przewodnie tegorocznych obchodów Światowego Tygodnia Alergii, który będzie trwał od 23 do 29 czerwca.

Alergia pokarmowa jest jedną z trzech najczęściej występujących chorób alergicznych, a eksperci prognozują, że w najbliższych dekadach nastąpi szybki wzrost częstości jej występowania. Jednym z głównych powodów takiego scenariusza jest postęp cywilizacyjny, który ma kluczowy wpływ m.in. na jakość spożywanych produktów czy warunki w jakich żyjemy.

Prognozy pokazują, że za kilka lat nawet połowa populacji europejskiej będzie dotknięta jakimś rodzajem alergii. Obserwujemy zmiany klimatyczne, pojawiają się nowe rośliny i zwierzęta, które stanowią potencjalne źródła alergenów, zmienia się również nasza dieta – mówi prof. Maciej Kupczyk, prezydent Polskiego Towarzystwa Alergologicznego – To co ciekawe miejsce zamieszkania ma również znaczenie. Np. w Europie centralnej i północnej bardzo często – na skutek reakcji krzyżowej – mamy do czynienia z alergiami na jabłka, pomidory, truskawki. Z kolei w miastach wysoko uprzemysłowionych liczba pacjentów uczulonych na mleko jest nawet trzykrotnie większa. To pokazuje złożoność mechanizmu tej jednostki chorobowej – dodaje prof. Kupczyk.

Alergia pokarmowa a nadwrażliwość na pokarm

Alergia pokarmowa to reakcja obronna układu immunologicznego na konkretny czynnik alergizujący, przy czym reakcja ta występuje w różnym czasie, a sam proces może trwać nawet do dwunastu godzin i dłużej. W przypadku ciężkiej alergii ulega on znacznemu skróceniu (do kilkunastu minut) i wiąże się z wieloma objawami w tym samym czasie. Alergia ta powoduje zwiększoną produkcję przeciwciał Ig-E, co skutkuje m.in. świądem, zaczerwienieniem, obrzękiem naczyń i powstawaniem pokrzywki, wysypki. Objawy mogą występować tylko w miejscu styku alergenów ze śluzówką, ale również w postaci uogólnionej. **Nadwrażliwość na pokarm typu niealergicznego, zwana nietolerancją pokarmową** nie jest związana z układem immunologicznym, a jej przyczyną są reakcje metaboliczne, farmakologiczne i inne. Manifestacja nadwrażliwości może wystąpić po kilku godzinach, ale również po kilku dniach co utrudnia zidentyfikowanie przyczyny.

U ponad 50% pacjentów alergia pokarmowa uzależniona jest od obecności w organizmie swoistych przeciwciał klasy Ig-E, czyli w miejscu, w którym alergen wnika, powstaje odpowiedź narządowa. Ale mamy również dużą grupę pacjentów, u których występuje alergia Ig-E niezależna, czyli komórki układu odpornościowego są jej inicjatorami, biorą bezpośrednio udział w reakcji zapalnej. I ostatnia grupa pacjentów, którzy mierzą się z niealergiczną nadwrażliwością pokarmową i u których układ odpornościowy nie jest aktywny w reakcji na pokarm – wyjaśnia prof. Radosław Gawlik, prezydent elekt Polskiego Towarzystwa Alergologicznego.

Wielka Ósemka

Alergenem może stać się potencjalnie każdy pokarm, na który niewłaściwie zareaguje układ odpornościowy człowieka. W 1995 roku Organizacja Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa (FAO, ang. Food and Agriculture Organization) zaproponowała listę ośmiu pokarmów z potencjałem do wywoływania silnych reakcji alergicznych, mogących zakończyć się nawet wstrząsem anafilaktycznym. W 1999 roku lista ta została oficjalnie zaakceptowana przez Komisję Kodeksu Żywnościowego (Codex Alimentarius Commission). Znajdują się na niej: **mleko krowie, jaja, ryby, owoce morza, orzechy, orzeszki arachidowe, soja, pszenica.**

Wielka ósemka odpowiada za ok. 90% wszystkich reakcji alergicznych. Warto zaznaczyć, że u dzieci najsilniejszym z alergenów jest mleko i jaja, a u dorosłych przede wszystkim alergeny pokarmowe pochodzenia roślinnego – mówi prof. Zbigniew Bartuzi, przewodniczący Sekcji Alergii na Pokarmy Polskiego Towarzystwa Alergologicznego – W sytuacji wystąpienia objawów alergii najszybszą reakcją jest podanie leków antyhistaminowych, które mają na celu ich mitygację. Jeśli te nie skutkują stosujemy sterydy doustne lub dożylnie. Generalnie te schematy przynoszą oczekiwane efekty. Niestety czasami reakcja jest tak silna, że konieczne jest podanie adrenaliny, która jest lekiem ratunkowy. Jako lekarz podkreślam, że każdy - bez obaw dot. konsekwencji - może i powinien ją podać osobie we wstrząsie – uzupełnia prof. Bartuzi.

Wstrząs anafilaktyczny to szybko rozpoczynająca się i zagrażająca życiu reakcja nadwrażliwości organizmu na jakiś czynnik, w przypadku alergii pokarmowej na pokarm. Szacuje się, że ok. 10% osób, które są nadwrażliwe na alergeny pokarmowe doznaje wstrząsu anafilaktycznego.

Jak pokazują statystyki 130 tys. Polaków każdego roku doświadcza wstrząsu anafilaktycznego, przy czym od 40 do 120 z nich umiera – mówi Anna Ben Drissi, dyrektor zarządzająca Polskiego Towarzystwa Alergologicznego - Z uwagi na fakt, że edukacja jest jednym z kluczowych filarów działalności naszego towarzystwa prowadzimy regularne aktywności mające na celu oswojenie strachu przed podaniem adrenaliny. Jesteśmy autorem kampanii skierowanej do szkół pokazującej schematy postępowania m.in. w sytuacji wystąpienia wstrząsu anafilaktycznego u ucznia, działamy w przestrzeni social mediów. Nasz głos jest słyszany w resorcie zdrowia, co daje nadzieję na pójście o krok dalej, czyli udrożnienie dostępności adrenaliny w placówkach oświatowo-wychowawczych – dodaje dyr. Ben Drissi.

Unikanie alergenów najlepszą prewencją

Od 10 lat (grudzień 2014 roku), dzięki zaangażowaniu Europejskiej Akademii Alergologii i Immunologii Klinicznej oraz Polskiego Towarzystwa Alergologicznego, w Polsce obowiązuje nakaz drukowania na opakowaniach produktów spożywczych wykazu alergenów mogących znajdować się w sprzedawanych produktach.

Polskie Towarzystwo Alergologiczne od ponad 40 lat działa aktywnie na rzecz rozwoju wiedzy alergologicznej. PTA prowadzi inicjatywy medyczne, kampanie edukacyjne oraz projekty medialne kierowane nie tylko do personelu medycznego, ale również szerokich grup społecznych, które stykają się z chorobami alergicznymi. Dzięki pracy i zaangażowaniu ponad 1500 Członków w całej Polsce, PTA jest jednym z najaktywniejszych towarzystw lekarskich