

Štyri  
ročné  
obdobia



Liečba vašej astmy  
a alergickej rinitídy počas celého roka



Úvod	2
O tejto brožúre	3
Astma a alergická rinitída	7
Liečba vašej astmy a alergickej rinitídy počas celého roka:	
jar	11
leto	13
jeseň	15
zima	17
Možnosti liečby	19
Denník príznakov	22

Brožúra Štyri ročné obdobia je plná užitočných informácií o astme a alergickej rinitíde a obsahuje užitočné typy na minimalizáciu vášho vystavenia sa alergénom a denník príznakov, ktorý vám umožní zaznamenávať si a monitorovať vaše symptómy.



Ak trpíte na alergickú astmu je veľmi pravdepodobné, že vás sužuje aj alergická nádcha. Výskum ukázal, že peľová alergická rinitída (odborný výraz pre sennú nádchu) a astma sú úzko prepojené a u niektorých ľudí môže alergická rinitída zhoršovať príznaky bronchiálnej astmy. Ľudia trpiaci astmou majú mimoriadne často alergickú rinitídu – v niektorých štúdiách sa zistilo, že ju má viac ako polovica astmatických pacientov.

Obe ochorenia môžu veľmi negatívne ovplyvniť váš každodenný život. V priebehu ochorenia sa neraz stáva, že príznaky, ktoré sa spočiatku vyskytovali len v typickom peľovom období sa začnú objavovať aj mimo neho, resp. že sa spektrum príznakov rozširuje. Príčiny sú rôzne – od skrížených reakcií medzi alergénmi až po nárast spektra vašich spúšťačov. Preto je dôležité, aby liečba vášho ochorenia bola od začiatku správna a dostatočne intenzívna, čo si vyžaduje informovať vášho lekára o rozsahu vašich ťažkostí.

To si vyžaduje aby ste aj vy lepšie spoznali vaše ochorenie a jeho príznaky, k čomu má slúžiť aj predkladaná brožúra. Nájdete v nej najdôležitejšie údaje o hlavných alergénoch/spúšťačoch vyskytujúcich sa počas jednotlivých ročných období. Veríme, že v publikácii nájdete odpoveď na mnohé vaše otázky a praktické rady, ako čo najviac minimalizovať váš kontakt so spúšťačom.

Okrem zabráneniu kontaktov so spúšťačom je v liečbe oboch ochorení veľmi dôležitá pravidelná terapia. Okrem alergénovej vakcinácie (injekcie či kvapky), sa používajú lieky blokujúce účinkov rôznych zápalových látok (antihistaminiká, antileukotriény), ale aj kortikosteroidy či bronchodilatanciá (vysvetlenie pozri nižšie). Účinnosť liečby často závisí od jej správneho načasovania, pričom ideálne má predchádzať vrcholu sezóny.

Aj to je jeden z dôvodov, prečo v brožúrke nájdete Denník príznakov. Ich význam oceníte vy i váš lekár, najmä po čase ich pravidelného vyplňania. Budete sa môcť vracť k záznamom z predchádzajúcich sezón a zisťovať, ktoré opatrenia či liečba boli najefektívnejšie pri zmierňovaní symptómov.

Nie je možné, aby takáto útlá publikácia odpovedala na mnohé otázky tak komplexných ochorení, akými astma a alergická nádcha je. Stále zostáva na prvom mieste váš dialóg s ošetroujúcim lekárom. Veríme, že vaše vedomosti, ktoré pri preštudovaní publikácie získate, vám umožnia lepšie porozumieť lekárovi a jasnejšie formulovať vaše očakávania a požiadavky pri návšteve ambulancie. Chceli by sme tak prispieť k zlepšeniu a k zefektívneniu komunikácie medzi lekárom a pacientom a k upevneniu dôvery medzi vami.

V Kvetnici 26. októbra 2007

**Radovan Košturiak**

Ambulancia klinickej imunológie a alergológie  
Špecializovaná nemocnica respiračných chorôb Kvetnica

## O tejto brožúre



Cieľom brožúry Štyri ročné obdobia je pomôcť vám porozumieť, ako zvládať príznaky vašej astmy spolu s príznakmi alergickej rinitídy, aby ste mohli zostať zdravý a viac sa tešiť z každodenných aktivít.

Táto brožúra je koncipovaná tak, aby vám poskytla prehľad alergénov, ktoré môžu na vás pôsobiť a obdobia v roku, v ktorom môže byť najvyššia expozícia týmto alergénom. Je navrhnutá tak, aby bola príručkou, na ktorú sa môžete obrátiť a ktorú môžete používať počas celého roka, aby ste sa dozvedeli viac o tom, čo vám môže spôsobovať symptómy alergickej rinitídy a zhoršenie vašej astmy.

Ako pomôcka pri tejto práci sa na konci brožúry nachádza **denník príznakov**, do ktorého si môžete zaznamenávať kedy a ako často ste mali príznaky alergickej rinitídy a astmy. Monitorovaním oboch typov príznakov, môžete začať pozorovať podobné črty a porovnávať obe tieto ochorenia, čo vám pomôže lepšie ich zvládať.

Príznaky alergickej rinitídy sú typické príznaky sennej nádchy: výtok z nosa, kýchanie, slzenie a svrbenie očí a upchaný nos, bez ohľadu na to, aký typ alergénu je príčinou reakcie. Pretože alergická rinitída a astma sa často vyskytujú spolu, vhodná liečba alergickej rinitídy môže zmierniť príznaky vašej astmy.





## Sebahodnotenie alergie u astmatického pacienta

Ak odpoviete **ÁNO** na prvú otázku a ešte na jednu ďalšiu, môžete mať alergickú rinitídu a je preto vhodné, aby ste zvážili, že sa o tom porozprávate s vaším lekárom alebo zdravotnou sestrou, ktorí vám môžu pomôcť nájsť vhodnú liečbu.

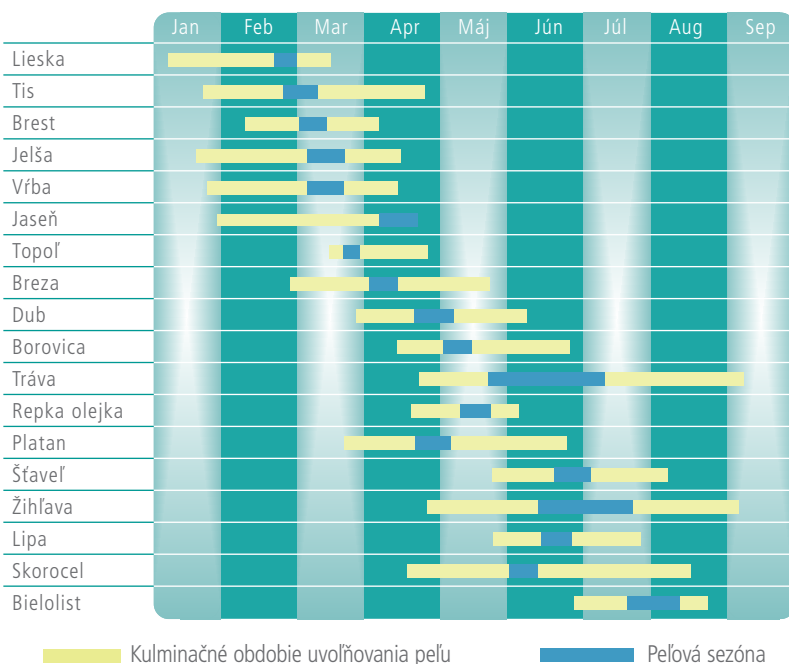
1. Mali ste v priebehu posledného roka počas dňa príznaky ako je upchatý nos, svrbenie v nose, slzenie očí, kýchanie alebo tekutý výtok z nosa? ☐ ÁNO ☐ NIE
2. Pociťovali ste v priebehu posledného roka tieto príznaky v noci s tým, že vám spôsobovali ťažkosti pri zaspávaní alebo vás budili? ☐ ÁNO ☐ NIE
3. Mali ste tieto príznaky častejšie ako jeden deň v týždni? ☐ ÁNO ☐ NIE
4. Majú tieto príznaky negatívny vplyv na vašu prácu, domáce aktivity, školu alebo rodinné aktivity? ☐ ÁNO ☐ NIE
5. Máte dojem, že má vaša astma tendenciu zhoršovať sa, keď sa vyskytnú tieto príznaky? ☐ ÁNO ☐ NIE



Poukážeme na tri najčastejšie alergény; peľ, plesňové spóry a prachové roztoče. Hoci všetky tri kulminujú v určitom období roka, môžu byť tiež prítomné počas celého roka ako celoročná alergická rinitída a preto môžu byť problematické pre tých, ktorí sú na ne citliví.

Nasledujúci graf znázorňuje, kedy je koncentrácia jedného z týchto alergénov, peľu, najvyššia:

### Koncentrácia peľu počas roka





## Užitočné rady

- Ak je to možné, denne kontrolujte koncentráciu peľu v ovzduší. Počas obdobia sennej nádchy správy o počasí v televízii, rádiu a v novinách denne prinášajú aktuálne hladiny peľov.
- Keď je koncentrácia peľu v ovzduší najvyššia, t. j. skoro ráno a podvečer, majte zavreté okná a dvere.
- Pri upratovaní používajte vlhkú utierku alebo utierku z mikrovlákná tzv. švédsku utierku, aby ste sa vyhli zvíreniu prachu a tým spôsobili, že sa rozptýli do ovzdušia.
- Všetko posteľné prádlo perte pri vysokých teplotách. Posteľnú bielizeň perte každý týždeň na programoch s vysokou teplotou (55-60 °C).
- Nesušte bielizeň vonku, keď je koncentrácia peľu v ovzduší najvyššia, obzvlášť skoro ráno a podvečer.
- Nesušte bielizeň vnútri, pretože mokro a vlhkosť môžu spôsobiť tvorbu plesňových spór. Vyhnite sa používaniu osviežovačov vzduchu napájaných z elektrickej siete, pretože výpary vychádzajúce z takýchto spotrebičov môžu dráždiť dýchacie cesty ľudí, ktorí sú na ne citliví.
- Pred spaním sa osprchujte alebo okúpte, aby ste odstránili z vlasov a tela prebytočný peľ.
- V plyšových hračkách sa môžu nachádzať prachové roztoče. Perte ich pri vysokých teplotách, alebo ich dajte na 24 hodín do mrazničky a potom operte. Pred praním sa oboznáňte s príslušnými pokynmi.

## Astma a alergická rinitída - zachovanie rovnováhy



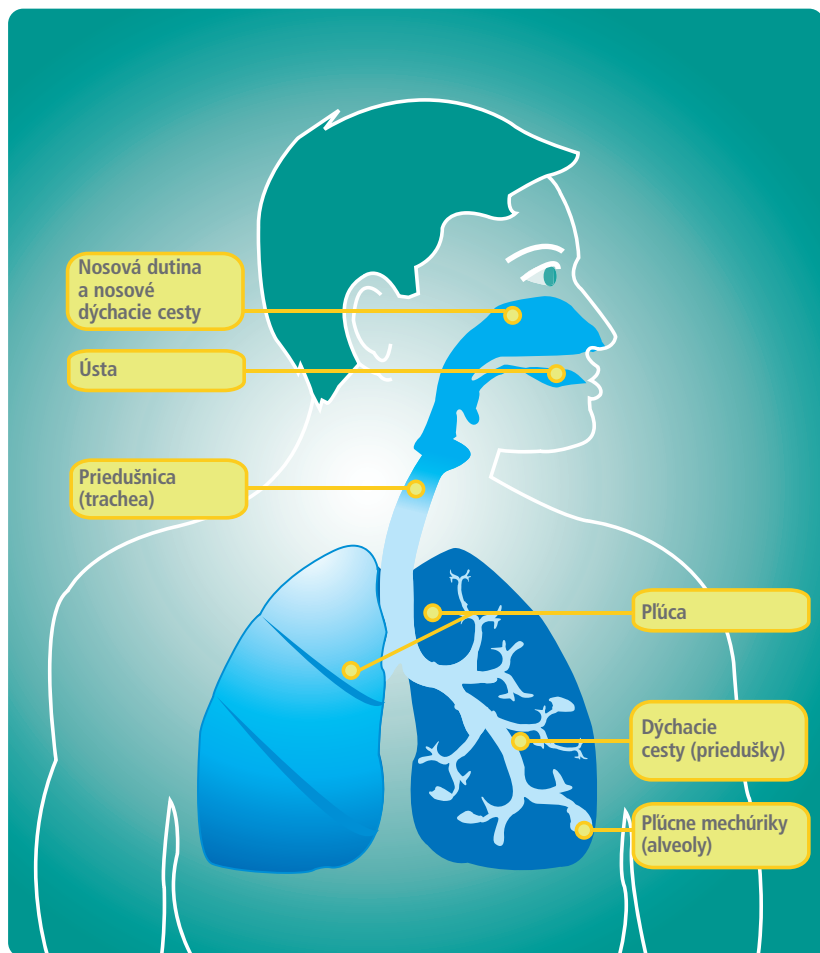
### Vedeli ste, že?

- Prieskumy medzi pacientmi odhalili, že viac ako 50 % pacientov, ktorí majú astmu, vraví, že má príznaky alergickej rinitídy. Príznaky môžu byť tak ťažké, že majú vplyv na kvalitu ich života. Obe patria medzi ochorenia, ktoré postihujú dýchacie cesty človeka.
- Astma aj alergická rinitída môžu byť vyvolané vystavením sa alergénom a často sa tieto dve ochorenia vyskytujú súčasne. Je známych niekoľko domácich a vonkajších alergénov, ktoré spúšťajú astmu a alergickú rinitídu. Zistilo sa, že alergická rinitída môže zhoršiť astmu a že môže byť tiež rizikovým faktorom pri vzniku astmy.
- Astma aj alergická rinitída postihujú dýchacie ústrojenstvo. Astma sa vyskytuje v spodnej časti, t.j. v prieduškách v pľúcach, zatiaľ čo alergická rinitída je ochorenie hornej časti, menovite nosovej dutiny a nosových dýchacích ciest. Jednoducho povedané, astma aj alergická rinitída sú ochorenia, ku ktorým dochádza v odlišných častiach jedného dýchacieho ústrojenstva a niektorí ich považujú za prejavy jedného ochorenia dýchacích ciest.





## Dýchacie ústrojenstvo





## O astme

### Čo to je?

Astma je zložité ochorenie, ktoré postihuje dýchacie cesty - malé trubice, ktoré privádzajú a odvádzajú vzduch z pľúc a do pľúc. Astma spôsobuje zúženie dolných dýchacích ciest, čím sťažuje voľný pohyb vzduchu. Zápal výstelky týchto dýchacích ciest môže byť tiež príčinou zvýšenej tvorby hlienu, čo zhoršuje nepriechodnosť dýchacích ciest; kašeľ, ku ktorému môže dôjsť, je pokus o uvoľnenie dýchacích ciest. Všetky tieto zmeny spôsobujú ťažkosti s dýchaním a niekedy spôsobujú, že má človek pocit, že sa mu do pľúc nedostáva dostatok vzduchu.

### Aké sú príznaky astmy?

Medzi časté príznaky patrí kašeľ, dýchavica, sipot, ťažoba na hrudníku a zvýšená tvorba hlienu. Je potrebné pamätať na to, že príznaky môžu byť u každého človeka iné a ak pocítite takéto príznaky mali by ste vyhľadať lekársku pomoc.

### Čo ju spôsobuje?

Astma je zložité ochorenie, ku ktorému prispieva veľa faktorov:

- Astma môže byť dedičná
- Zmeny spôsobu nášho života, napríklad naša strava, životný štýl, hygiena a bývanie mohli tiež prispieť k zvýšeniu výskytu astmy v niekoľkých posledných desaťročiach
- Zvýšenie urbanizácie a následné znečistenie
- Fajčenie je dôležitým rizikovým faktorom vzniku astmy u dospelých a fajčenie počas gravidity je významným rizikovým faktorom vzniku astmy u detí
- Ťažká infekcia dýchacích ciest s respiračným syncytiálnym vírusom môže byť rizikovým faktorom pre vznik astmy v neskoršom veku

Existuje množstvo bežných alergických a nealergických spúšťačov, ktoré môžu vyvolať astmatické príznaky, z ktorých väčšinu už pravdepodobne poznáte. Medzi alergické spúšťače patria prachové roztoče v domácnosti, zvieracie alergény, plesne a peľ, kým medzi nealergické spúšťače patrí fyzická námaha, vírusy (t. j. nádcha alebo chrípka), studený vzduch a bytové plynové polutanty, z ktorých je najvýznamnejším zdrojom cigaretový dym. Obe formy spúšťačov môžu ovplyvniť vašu astmu a tým váš stav.

Existuje množstvo spôsobov, ktorými môžete znížiť vystavenie sa alergénom a tieto spôsoby môžete nájsť v tejto brožúre v častiach venovaných jednotlivým ročným obdobiam.



## O alergickej rinitíde

### Čo to je?

Alergická rinitída je imunitná odpoveď alebo alergická reakcia vyvolaná niektorými alergénmi, ktoré sú pre väčšinu ľudí zvyčajne neškodné. U vnímavých ľudí sa po vdýchnutí peľu aktivuje imunitný systém, čo spôsobí uvoľnenie látok v organizme, čo môže byť príčinou príznakov najmä v nose a nosovej dutine.

### Aké sú príznaky alergickej rinitídy?

Medzi príznaky patrí vodnatý sekrét z nosa, upchaný nos, kýchanie a svrbenie v nose.

### Čo ju spôsobuje?

Tak ako u astmy, nie je známe čo ju spôsobuje a prečo sú niektorí ľudia na rozdiel od iných vnímavejší na alergény. Imunitný systém vnímavého človeka rozoznáva alergény ako cudzie a preto vytvára špeciálny druh protilátky (IgE), ktorá má zistiť inváznu látku. Následkom toho iné krvné bunky uvoľnia chemické látky (vrátane histamínu), ktoré spolu spôsobia príznaky alergickej reakcie.



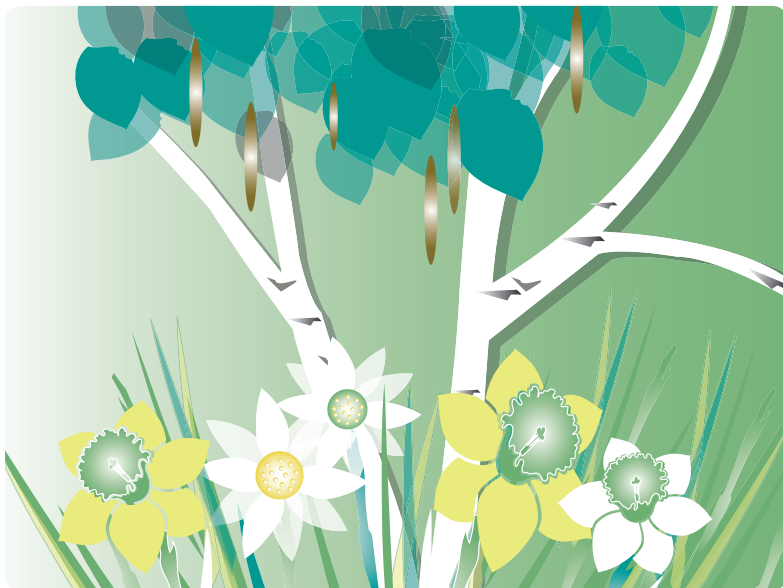


### Jar

Hlavná peľová sezóna brezových stromov je počas apríla a mája. Približne 25 % ľudí trpiacich sennou nádchou je alergických na brezu.

Jarné obdobie je charakteristické veľkým množstvom peľov. Keď vnímaví jedinci vdýchnu nosom peľ, ten môže vyvolať príznaky astmy a alergickej rinitídy.

Všetky brezové stromy vrátane jelše a liesky uvoľňujú peľ počas jari a môžu prispievať k zhoršeniu príznakov. Približne 25 % pacientov s alergickou rinitídou je alergických na peľ z brezových stromov, ktorého sezóna je zvyčajne od apríla do mája. Sezóna môže trvať okolo štyroch týždňov a koncentrácia peľu v ovzduší z tohto druhu stromu bude najvyššia v oblastiach, kde sú vysadené brezové stromy počas teplých, suchých dní s miernym vetrom.



Vedeli ste, že ...?

Peľ stúpa v ovzduší a klesá v podvečer, čo má za následok, že v tejto dennej dobe je koncentrácia peľu v ovzduší najvyššia.



Obdobie jari je obdobím, keď začínajú kvitnúť kvety, čo vedie k vzniku peľu – snažte sa v domácnosti znížiť koncentráciu peľu tým, že umiestnite rastliny von alebo tým, že budete mať doma nízko alergénne rastliny ako sú zimolez alebo ruža.

Peľ z brezy krížovo reaguje aj s inými členmi triedy brezovitých vrátane jelše a liesky, ktoré kvitnú včasnejšie na jar.

Dodatočným rizikovým faktorom je peľ z kvetov, pretože mnohé druhy kvetov kvitnú počas jarých mesiacov. Ak je jar vašim vrcholným obdobím alergie, nižšie sa nachádza niekoľko rád, ktoré vám pomôžu minimalizovať účinky jarých alergénov.



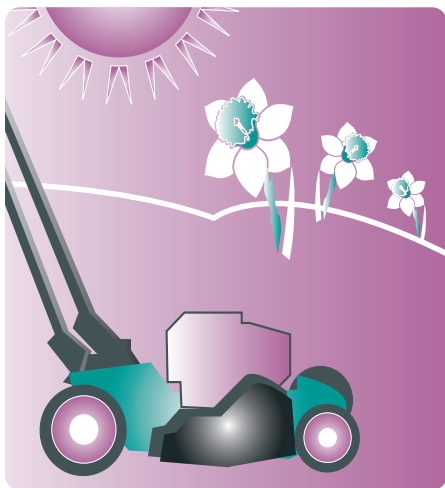
### Rady týkajúce sa spúšťačov

- Počas obdobia sennej nádchy kontrolujte denne koncentráciu peľu v ovzduší.
- Keď je koncentrácia peľu v ovzduší najvyššia, noste slnečné okuliare.
- Skoro ráno a podvečer sa snažte mať zavreté okná a dvere, aby ste sa vyhli vniknutiu peľu a jeho pohybu po domácnosti.



### Leto

Vyhňte sa vlastnoručnému koseniu tráv, pretože kosenie môže spôsobiť zvýšenie koncentrácie trávových peľov ako následok narušenia.



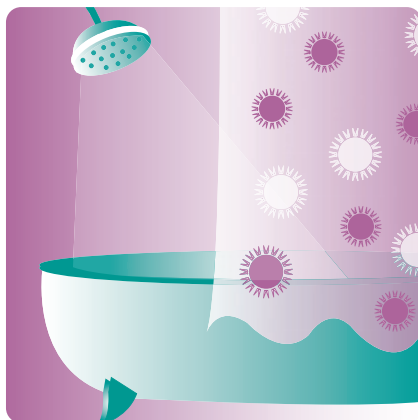
Letné obdobie zostáva problematickým obdobím pre mnohých astmatikov a pacientov s alergickou rinitídou, keď sa hlavnou príčinou stávajú namiesto stromových peľov trávové peľe. Sezóna trávových peľov sa začína na začiatku mája a pokračuje do polovice augusta. Vzhľadom na to, že okolo 90 % pacientov so sennou nádchou je alergických na trávové peľe, môže byť nápomocná pravidelná kontrola koncentrácie peľu v ovzduší. Táto kontrola vám poskytne signál, kedy je možnosť postihnúť a umožní vám urobiť preventívne opatrenia.

Medzi ďalšie typy peľov, ktoré sa objavujú v letných mesiacoch patrí žihľava, ktorej peľ sa uvoľňuje zvyčajne v júli a ďalšie peľe z burín, ktoré sa najčastejšie vyskytujú v auguste. Počas letných mesiacov sa tiež v dôsledku žatvy uvoľňujú aj plesňové spóry.

Počas leta sme tiež náchylnejší k tomu, že využívame teplé počasie a dlhé dni a trávime viac času na čerstvom vzduchu a mnoho z nás viac športuje. Fyzická námaha je častý nealergický spúšťač astmy, takže je potrebné si uvedomiť, že musíme mať so sebou po celý čas svoje lieky.



Skôr ako pôjdete spať sa osprchujte alebo okúpte, aby ste sa vyhli prenosu peľu na posteľnú bielizeň.



### Vedeli ste, že...?

Jar a leto nie sú jedinými ročnými obdobiami, kedy môže peľ ovplyvniť vašu alergickú rinitídu a astmu – typy stromov ako je jelša a lieska môžu uvoľňovať peľ mimo sezóny sennej nádchy.

Život s astmou a alergickou rinitídou by však nemal ovplyvniť vašu schopnosť tešiť sa z vonkajších aktivít.

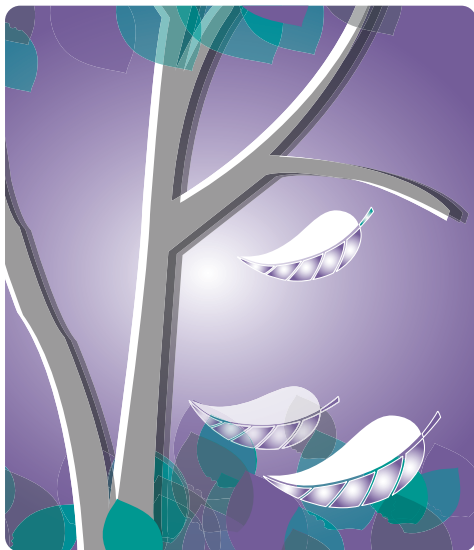
### Rady týkajúce sa spúšťačov

- Po príchode domov sa prezlečte, pretože peľ sa zachytáva vo vlasoch a na šatách a pred spaním sa osprchujte alebo okúpte, aby ste sa vyhli prenosu peľu na posteľné prádlo.
- Pesticídy, rovnako ako chemické prostriedky na čistenie môžu dráždiť dýchacie cesty niektorých ľudí.
- Uvedomte si, že fyzická námaha môže zhoršiť príznaky vašej astmy, takže vždy noste so sebou vaše úľavové lieky.



### Jeseň

Plesne sa hojne vyskytujú na jeseň, najmä vtedy, keď sa hromadí vlhkosť. Starajte sa o to, aby ste nemali na záhrade opadané lístie, čím zamedzíte rozvoju plesní.



Jeseň je výborným obdobím na to, aby ste zistili, či sa vonku alebo vnútri vášho domu niekde nenachádza vlhkosť. Skontrolujte strechu, podlahy a steny, či nemajú príznaky vlhkosti. Začnite so strechou a skontrolujte okolie okenných rámov a zárubne dverí, aby ste sa uistili, že sú náležite utesnené. Stupeň vlhkosti má vplyv na množstvo plesňových spór a prachových roztočov v domácnosti, čo môže mať vplyv na príznaky astmy a alergickej rinitídy, takže je dôležité v domácnosti udržiavať čo najnižší stupeň vlhkosti.

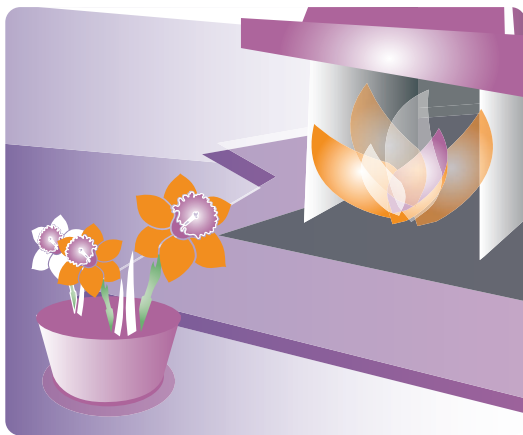
Vo vlhkom počasí, najmä na jeseň, sa zvyšuje výskyt plesňových spór prenášaných vzduchom. Bola zistená spojitosť medzi plesňovými spórmi a zhoršením astmatických príznakov. Plesňové spóry sa vyskytujú v domácnosti aj vonku. Vonku sú to zalesnené oblasti, lesy a záhrady, ktoré môžu byť domovom niektorých druhov plesní, zatiaľ čo niektoré druhy sa nachádzajú v prachu v domácnosti, na zrelom ovocí a na zemine izbových rastlín.

Plesňové a hubové spóry je ťažko rozpoznať zrakom a často sú voľným okom neviditeľné, čo sťažuje vyhýbanie sa ich expozícii. To, že si zapamätáte, kedy ste mali príznaky alergickej rinitídy a astmy a v akom prostredí ste sa nachádzali, vám môže pomôcť zistiť príčinu vašej reakcie. Napríklad ak pocítite príznaky mimo vašej domácnosti, ktoré vymiznú potom, ako opustíte dané miesto, môže to byť znakom prítomnosti prachových roztočov, plesňových spór alebo zvierat, ktoré sú spúšťačmi vašich príznakov.





Na jeseň sa znovu zapí-  
na ústredné kúrenie  
a okná sú zavreté, pre-  
tože prichádza chladne-  
jšie počasie. Udržujte  
v domácnosti stálu  
teplotu a cirkuláciu  
vzduchu, aby ste znížili  
vlhkosť a minimalizovali  
výskyt plesní a pra-  
chových roztočov.



Ak je jeseň obdobím, kedy s najväčšou pravdepodobnosťou pociťujete príznaky, ponúkame vám niekoľko užitočných rád.

### Rady týkajúce sa spúšťačov

- Pri varení alebo sprchovaní si zavrite kuchynské a kúpeľňové dvere, aby ste znížili vlhkosť prechádzajúcu domom.
- Používajte odsávač pár a ventilátor, aby ste minimalizovali paru v kúpeľni.
- Skontrolujte, či vám netečie umývadlo, chladnička, umývačka, práčka, ako aj či nedochádza k úniku vody okolo záchoda, vane, sprchy a kotla na teplú vodu.
- Odstráňte zo záhrady opadané lístie a iné úlomky.
- Zvoľte si uzavretý typ nádoby na kompost a umiestnite ho v dostatočnej vzdialenosti od domu, pretože v ňom môžu prebývať plesne.



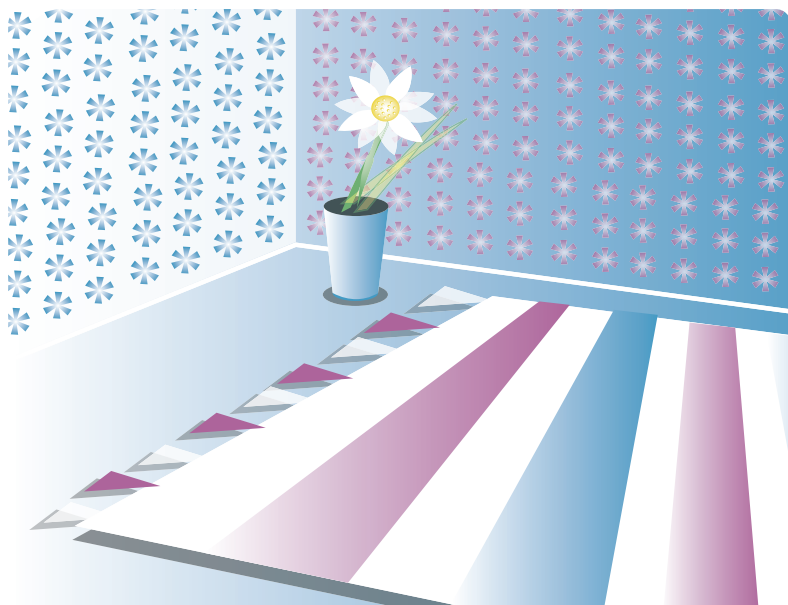
### Zima

Studený vzduch môže byť spúšťačom astmatických príznakov, takže skôr ako sa vyberiete von, nezabudnite si vziať so sebou preventívne lieky na pomoc pri úľave od príznakov.

Počas zimného obdobia zostávajú hlavnými spúšťačmi astmy a alergickej rinitídy prachové roztoče a plesne, ale vo februári a marci môže spôsobovať problémy aj peľ zo stromov liesky, vrbý a jelše.

Ak máte umelý vianočný stromček, pretrite ho vlhkou handrou, pretože sa na ňom počas uskladnenia mohol usadiť prach. Doporučuje sa tiež utrieť všetky ozdoby, ktoré ste si doniesli zo skladovacích priestorov, ktoré ste mali odložené, obzvlášť vianočné ozdoby, pretože budú pravdepodobne tiež zaprášené.





Môžete vykonať rozsiahle opatrenia na vyhnutie sa alergénom, ktoré vám môžu napomôcť znížiť výskyt prachových roztočov vo vašej domácnosti. Internetová stránka organizácie Allergy UK vám poskytne komplexné informácie, ako pri tom postupovať.

### Rady týkajúce sa spúšťačov

- Horiace sviečky vypúšťajú sadze, ktoré môžu pôsobiť ako spúšťač, takže sviečky používajte len na dekoratívne účely. Ak musíte zapáliť sviečky, nepoužívajte vonné druhy, aby ste zmiernili následky a na zahasenie plameňa použite vlhkú handru, aby ste minimalizovali únik sadzí.
- Plachty a posteľnú bielizeň perte každý týždeň pri vysokých teplotách (medzi 55 a 60 °C).
- Ozdoby uchovávajte v uzavretých nádobach, aby ste sa vyhli ich zaprášeniu.



### Liečba astmy

Jedná sa predovšetkým o dva hlavné typy terapie astmy, pri ktorých sa používa záchranná (úľavová) a kontrolná (protizápalová) liečba.

Liečba príznakov astmy a alergickej rinitídy môže byť pre ľudí, ktorí trpia oboma ochoreniami, skutočným bremenom. Hoci neexistuje liek na astmu alebo alergie ako je alergická rinitída, k dispozícii sú také druhy liečby, ktoré dokážu účinne kontrolovať príznaky. Podrobný prehľad týchto druhov liečby sa nachádza nižšie.

Liečba alergickej rinitídy závisí od stupňa jej závažnosti a od individuálnych príznakov pacienta.

#### Kontrolná liečba (protizápalová)

Protizápalové lieky je potrebné užívať pravidelne, aby sa zabezpečila dlhodobá kontrola symptómov astmy. Používajú sa na utíšenie zápalu v dýchacích cestách a na to, aby sa znížila pravdepodobnosť ich reakcie na spúšťače astmy, čo vedie k prevencii astmatických záchvatov. Najčastejšou protizápalovou terapiou sú inhalačné kortikosteroidy a antileukotriény. Ak trpíte astmou aj alergickou rinitídou predovšetkým antileukotriény.

#### Záchranná liečba (úľavová)

Úľavová liečba sa používa zvyčajne počas astmatického záchvatu a poskytuje účinnú úľavu od príznakov astmy. Uvoľňuje svalstvo v okolí dýchacích ciest, čím uľahčuje prechod vzduchu cez dýchacie cesty z pľúc a do pľúc. Najbežnejšie sú tieto lieky známe ako bronchodilatanciá, t. j. lieky rozširujúce dýchacie cesty do pľúc a patria medzi ne beta-2-agonisty s krátkodobým účinkom a anticholinergiká. Uprednostňovaný spôsob podávania týchto liekov je prostredníctvom inhalátora, hoci existujú tiež tablety a sirup ako alternatívne formy.



## Liečba alergickej rinitídy

### Antihistaminiká

Antihistaminiká (užívané perorálne alebo ako nosový sprej alebo očné kvapky) sú určené na to, aby poskytli úľavu od symptómov znížením účinku histamínu, ktorý je jednou z chemických látok, ktoré telo uvoľňuje počas alergickej reakcie. Redukujú príznaky ako sú kýchanie, vodnatý sekrét z nosa, slzenie očí (lokálne použitie) a svrbenie v hrdle. Navrhujú sa nové spôsoby liečby na zníženie ospanlivosti, ale môže pri nich dôjsť k určitej interakcii s inými liekmi a s potravinami. O ich použití sa poraďte so svojím lekárom alebo lekárnikom.

### Preventívne lieky

Tieto lieky sú určené na prevenciu pred príznakmi, ktoré vznikajú potláčaním alergickej reakcie. Pri sezónnej alergickej rinitíde (sennej nádche) ich potrebujete začať užívať niekoľko týždňov pred „hlavnou sezónou“ kvôli vašej konkrétnej alergickej reakcii. Tieto preventívne lieky sú dostupné v perorálnej forme alebo ako očné kvapky a nosové spreje. Niektoré preventívne lieky obsahujú kortikosteroidy, ktoré napomáhajú zmierniť zápal vyvolaný alergickými reakciami. Ak potrebujete užívať tieto lieky dlhodobo, je potrebné poradiť sa o tom so svojím lekárom.

### Dekongestanty

Tieto lieky napomáhajú uvoľniť upchaný nos, odporúča sa ich však používať iba obmedzenú dobu, maximálne jeden týždeň. Zvyčajne sú to nosové spreje, ale môžu sa podávať aj perorálne.



### Kombinovaná liečba astmy a sezónnej alergickej rinitídy

Podľa medzinárodnej skupiny odborníkov, ktorí sú známi ako iniciatíva Alergická rinitída a jej dopad na astmu (Allergic Rhinitis and its Impact on Asthma, ARIA), všetky smernice pre astmu a alergickú rinitídu odporúčajú, že vyhýbanie sa alergénom má byť súčasťou stratégie liečby.

Niektoré lieky, vrátane glukokortikosteroidov a antileukotriénov sú účinné proti príznakom astmy aj proti príznakom alergickej rinitídy. Patria do skupiny liekov určených na liečbu astmatických pacientov so sezónnou alergickou rinitídou a ukázalo sa, že sú účinné pri zlepšení jednak astmy aj alergickej rinitídy.

O svojich príznakoch, ako aj o možnostiach najvhodnejšej liečby sa poraďte so svojím lekárom alebo lekárnikom.

Denník príznakov je naozaj užitočný spôsob, ako si utvoriť obraz o tom, aká je vaša životná skúsenosť s astmou a alergickou rinitídou. Dúfajme, že si budete môcť urobiť lepšiu predstavu o tom, kedy môžete trpieť zhoršením astmy a alergickej rinitídy, čo vám umožní vykonať preventívne opatrenia. Možno bude pre vás nápomocné, ak si na najbližšiu kontrolu astmy/alergickej rinitídy zoberiete so sebou váš denník príznakov, aby vám lekár alebo zdravotná sestra mohli poradiť, ako zlepšiť vaše príznaky.



## Denník príznakov

### Ako vyplňať vaše denníky príznakov astmy a alergickej rinitídy

Na zápis kedy a ako často ste mali astmatické príznaky použite grafy na nasledujúcich dvoch stranách. Vždy keď máte záchvat, zaznačte si to do okienka najbližšie k príslušnému dňu v mesiaci. Ak máte počas dňa viac ako jednu reakciu, napíšte do okienka ich počet. Na konci mesiaca si zrátajte počet reakcií, ktoré ste mali a zaznamenajte si ich súčet. Pravidelným vyplňovaním týchto záznamov by ste mali začať pozorovať vystupujúcu schému, ktorá vám umožní identifikovať obdobia kulminácie.

Možno budete považovať za užitočné aj zaznamenávanie si aké príznaky ste mali.

### Časté spúšťače

Január	peľ z liesky
Február	peľ z jelše
Marec	breštový peľ
Apríl	brezový peľ
Máj	dubový peľ
Jún	trávové pele
Júl	žihľavový peľ
August	pele burín
September	pleseň cladosporium
Október	výtrusy z húb
November	pleseň rodu aspergillus fumigatus fungus
December	prachové roztoče



## Denník príznakov astmy

Vždy keď máte reakciu, urobte si poznámku do príslušného okienka kedy sa konala a koľko ich bolo.

1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
Súčet						





## Denník príznakov astmy

Vždy keď máte reakciu, urobte si poznámku do príslušného okienka kedy sa konala a koľko ich bolo.

1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
	Júl	August	September	Október	November	December
Súčet						



## Denník príznakov alergickej rinitídy

Vždy keď máte reakciu, urobte si poznámku do príslušného okienka kedy sa konala a koľko ich bolo.

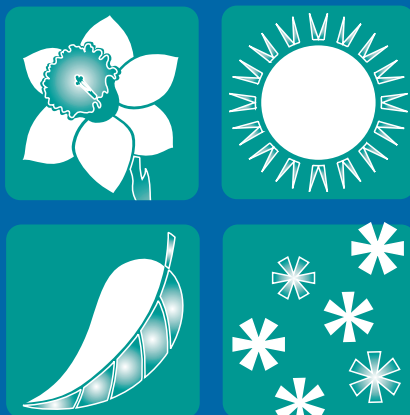
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
	Január	Február	Marec	Apríl	Máj	Jún
Súčet						



## Denník príznakov alergickej rinitídy

Vždy keď máte reakciu, urobte si poznámku do príslušného okienka kedy sa konala a koľko ich bolo.

1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
	Júl	August	September	Október	November	December
Súčet						



## Štyri ročné obdobia

Liečba vašej astmy a alergickej rinitídy  
počas celého roka

Tieto informácie sú poskytované ako profesionálny servis MSD.  
Prezentované názory v tejto brožúrke reprezentujú názory a skúsenosti autora.



© Copyright MERCK & CO., INC., Whitehouse Station, NJ, USA, 2007.

Všetky práva vyhradené.

MERCK SHARP & DOHME IDEA, INC\*.

Mlynské Nivy 43, 821 09 Bratislava 2, Slovenská republika

\*Affiliate of MERCK & CO., INC., Whitehouse Station, NJ, USA.

03-2010-SGA-2008-SK-1103-PE