

DV Seseve iz Seseve

PROJEKT: ALERGIJA U DJEČJOJ DOBI

Epidemiološka ispitivanja i sve brojniji napisi u literaturi pokazuju da je broj alergijskih oboljela i astme u djece i odraslih u porastu. Uzroci su različiti i samo djelomično poznati.

U izvedbi ovog projekta misao vodila bio nam je sljedeći citat: *Zdravlje stvaraju ljudi u sredinama svog svakodnevnog života, u sredinama gdje uče, rade, igraju se i vole. Zdravlje se stvara time što brinete za sebe i za druge ...*

Motiv: prisutnost djece s atopijskim oboljenjima – alergija, bronhijalna astma, u grupi te njihova potreba za inhaliranjem tijekom dana.

Ciljevi projekta

1. omogućiti djetetu i odraslima (roditeljima, odgojateljima, članovima obitelji) bolji, potpuniji uvid u prirodu bolesti, načine aktivnog suočavanja sa simptomima i samom bolešću te adekvatno reagiranje: prevencija, samozaštita.

2. upoznati kakvoću življenja djeteta, otkriti eventualne razlike u osobinama ličnosti, emocionalnim reakcijama djeteta alergičara i zdravog djeteta

3. pomoću pedagoško-psihološkog tretmana razvijati sposobnost kontrole intenzivnog afektivnog stavna kod djece s astmom i/ili alergijama: primjena različitih bihevioralnih tehnika: relaksacija, biofeedback, self-menagment
Aktivno suočavanje s atopijskim oboljenjima započelo je:

a) stvaranjem pozitivne slike o sebi, ja u odnosu prema sebi – poimanje stanja zdravlja i stanja bolesti

b) upoznavanjem djece s mehanizmom disanja- dišni sustav, udisaj, izdisaj, kapacitet pluća

c) uočavanjem promjena u disanju – aktivnost, relaksacija, duboko, plitko, mogućnost konterole disanja, vježbanje tehnika dubokog disanja (svijeća, baloni, papirnate maramice, ogledalo ...)

d) progresivnom mišićnom relaksacijom uz pomoć vizualizacije.

Mogućnost za niz istraživačko-spoznajnih aktivnosti pružio nam je MIKROSKOP

Mikroskop nas je uveo u mali svijet uzročnika alergija, u svijet alergena. Promatrajući i uspoređujući, slušajući djetetove simptome alergije definirali smo :

- INHALACIONE ALERGENE – pelud, kućna prašina,

grinje, perje, trave, dlake životinja

- NUTRITIVNE ALERGENE – hrana, lijekovi

- KONTAKTNE ALERGENE – ubodi kukaca, tolna, hladnoća.

Promatrajući različite slikovne materijale, foto-dokumentaciju i simptome konkretnih alergija ili bronhijalne astme u našoj odgojnoj grupi spoznali smo da različiti alergeni daju različitu kliničku sliku.

Alergijske reakcije očituju se npr. hunjavicom, svrbežom, crvenilom i nadražanim očima, uzastopnim kihanjem, otežanim disanjem ... Važnost ranog otkrivanja, prepoznavanja bolesti i adekvatne reakcije uvidjeli smo na primjeru našeg prijatelja iz grupe koji je na sebi otkrio znakove alergije.

Sljedeći korak u prevenciji, samozaštiti je ALERGOLOŠKO TESTIRANJE koje se obavlja pri alergološko-pulmološkim ambulantom.

Kako olakšati simptome alergije?

- mali priručni inhalatori

- veliki inhalatori i lijek

- sirupi, tablete, ljekovito bilje

- aerosoli, antihistaminici, kortikosteroidi, hiposenzibilizacija.

Ono što mi možemo je izbjegavati kontakt s alergenom, ovlaživati prostorije kako dijete ne bi bilo cijeli dan u kontaktu s uzročnikom i na taj način izbjeći pojavu alergijskih simptoma.

Organizirani posjet pulmologu u alergološkoj ambulanti, liječnikove demonstracije i upute obogatili su igru djece i stvorili mnoge dramske igre u našem centru z adramske aktivnosti.

Suradnja s roditeljima bila je važan čimbenik jer je baš od roditelja stizala velika pomoć. Na primjer informacije, materijal za našu malu ambulantu, slikovni zapisi ...

IGRE:

- opuštanja i tolerancije

- igre sretan-tužan

- igre za zajednički rad, pomoć i suradnju

- izražavanja i svaranje djetetovog doživljaja

- razumijevanja i slušanja drugih

- verbalne i neverbalne komunikacije

- uspostavljanje pozitivne komunikacije

- kompjutorske igre

- istraživačko-spoznane igre

Ustanovili smo da su alergijski rinitis i emocionalno funkcioniranje djece usko povezani, jer rinitis uzrokuje smetnje u ponašanju, slabi koncentraciju, uzrokuje presjetljivost, umor i promjene raspoloženja.

Emocionalno uzbuđenje može izazvati astmatičnu krizu i kolinergičnu urtikariju.

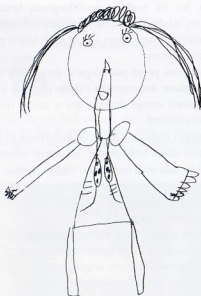
Kronična astma utječe na stabilnost djeteta.

Astmatična djeca su pod većim rizikom za razvoj psiho-patoloških sindroma – plačljiva su, svadljiva, pesimističnija, zavisnija nego zdrava djeca.

Atopisjek bolesti mogu biti nasljedne, posljedica stanovanja u vlažnim prostorima, posljedica majčina pušenja, na pojavu bronhoopstrukcije najviše utječe magla, nagla promjena vremena. Temelj za nastanak astme čine: onečišćenost zraka, nedostatna prirodna prehrana, izloženost alergenima iz okoline. Konjuktivitis izazivaju bakterije i virusi, peludna hunjavica očituje se sezonskim simptomima pretežno gornjih dišnih puteva. Atopijski dermatitis određuju čimbenici okoliša: iritirajuće tvari, stres, vrućica ...

Ovakav način aktivnog učenja, projektna metoda rada postigao je u našoj grupi dobre rezultate: grupa djeluje kao tim, uočeno je međusobno uvažavanje i briga o sebi i drugima.

Višnja Bertonić Kroffin



Cijepljenje

ŠTO SU ALERGIJE?

Alergija je reakcija imunološkog sustava, odnosno hipersenzitivna reakcija na strano tijelo (čestice prašine, grinje, pelud i sl.) koja je za većinu ljudi obično bezopasna. Alergijske bolesti zahvaćaju više od 50 milijuna ljudi samo u SAD. **Alergijska astma** i **alergijski rinitis (upala nosne sluznice)** su dva najčešća alergijska poremećaja. Alergija je, dakle, reakcija imunološkog sustava na strane tvari, tzv. **alergene**. Alergeni se mogu udahnuti, progutati ili mogu ući u tijelo preko kože. Uzajamno djelovanje alergena i njihovih antitijela pokreće seriju reakcija poznatih pod nazivom alergijski niz.

SIMPTOMI ALERGIJE

Opće alergijske reakcije uključuju:

- probleme s disanjem
- šmrcanje
- kihanje
- začepljenost nosa, sinusa, grla
- svrbež očiju
- dahtanje
- crvenilo kože/ otekline
- osip
- svrbež kože

TESTIRANJE ALERGIJE

Liječnik će definirati simptome alergije i napraviti test na koži koji će odrediti što može smanjiti reakciju i pomoći vam napraviti plan liječenja.

Test na koži je koristan za alergena. Liječnik uštrca malu količinu izlučenog alergena direktno u kožu i, ako je osoba alergična na tu tvar, mjesto uboda će pocrveniti i nateknuti za 15-20 minuta. Test na koži je brz, relativno precizan i skoro bezbolan.

OPĆE ALERGIJSKE BOLESTI

• alergijski rinitis tj. upala nosne sluznice (poznat kao peludna groznica)

• astma

• ekcem (dermatitis) ; može se pojaviti zajedno s alergijskim rinitisom

• alergijski kontaktni dermatitis; kronično ili akutno stanje kože prouzrokovano osjetljivošću na otrovni bršljan (ili drugu biljku iz iste porodice), lateks, metale (npr. nikel), formaldehid i ostala kemijska sredstva

• urtikarija i jako naticanje (angioedem) vjerojatno su prouzrokovani osjetljivošću na određenu hranu, ubode insekata ili lijekove; oni se često pojavljuju bez simptoma poremećaja dišnih puteva koji se obično povezuju s alergijskim rinitisom ili astmom.

• Alergije na hranu mogu uzrokovati slabije reakcije kao npr. osip ili jake, životno opasne reakcije, tzv. anafilaktički šok. Najčešće su te reakcije uzrokovane tvarima u određenoj hrani kao što su:

• kikiriki i druge mahunarke

• školjke

• ribe

• oraščići

• jaja, osobito bjelanjak

• kravlje mlijeko

• pšenica, kukuruz, riža, ječam, zob

• alergije na lijekove; svaki lijek je potencijalni alergen - najčešće penicilin, ali i aspirin i drugi nesteroidi i antiupalni lijekovi

• reakcije na ubode insekata mogu izazvati anafilaktički šok, iako rijetko, no neki alergičari mogu doći u životnu opasnost.

ALERGIJSKI RINITIS (UPALA NOSNE SLUZNICE)

Alergijski rinitis, stanje najčešće zvano **peludna groznica**, uzrokovano je alergijom na pelud, čestice iz kože, prašine, hrane mješavinu oba. Pojavljuje se s prepoznatljivim simptomima koji utječu na sluznicu oka i nosa. Alergijski rinitis uzrokuju ili **sezonski alergeni**, prisutni tijekom proljeća ili jeseni, **trajni** (cjelogodišnji), npr. alergeni na radnom mjestu.

Milijuni ljudi boluju od alergijskog rinitisa, i većini se on pojavljuje u djetinjstvu, adolescenciji ili u ranoj odrasloj dobi. Simptomi najčešće, tijekom godina, slabe.

Na različite načine, odraslima, adolescentima i djeci koja pate od alergijskog rinitisa kvalitetu života određuju simptomi rinitisa i lijekovi koji ih ublažuju. Oboljeli mogu biti odsutni na poslu ili u školi ili mogu biti manje produktivni.

ŠTO JE ALERGIJSKI RINITIS?

Alergijski rinitis je upala sluznice nosa, uzrokovana alergijom na pelud, čestice iz prašine ili kože ili druge čestice iz zraka. Rinitis je poznat pod imenom peludna groznica, no to je pučka etimologija obzirom da povišena temperatura ne izaziva alergijski rinitis niti je njome popraćen

Alergijski rinitis stvara dobro poznate kombinacije simptoma koji zahvaćaju sluznicu oka i nosa. Simptomi su uzrokovani alergijskom reakcijom na pelud i druge alergene. Alergijski rinitis može se razviti i iz reakcije na alergene kojima je osoba izložena u svojem radnom ili životnom prostoru, tada se to najčešće naziva radni rinitis.

Alergijski rinitis se javlja ili samo u određenom dobu godine, dakle sezonski, ili je trajan, cjelogodišnji. Ako traje cijelu godinu, treba ga razlikovati od drugih vrsta koje možda nisu nastale kao alergijska reakcija. Alergijski rinitis često pojavljuje zajedno s astmom i može pogoršati simptome astme.

SIMPTOMI

Simptomi alergijskog rinitisa uključuju:

• začepjenost nosnih kanala

• žmrcanje

• curenje iz nosa

• sinusnu glavobolju

• kihanje

• svrbež nosa

• svrbež i «vodene» oči

• ili nestanak mirisa i okusa

Obzirom da su ovi simptomi slični ili jednaki mnogim otorinolaringološkim poremećajima, može biti teško razlikovati alergijski rinitis i povremeni trajni rinitis od ostalih nealergijskih uzroka upale nosne sluznice. Neki ljudi boluju od rinitisa uzrokovanoj i alergijskim i nealergijskim čimbenicima.



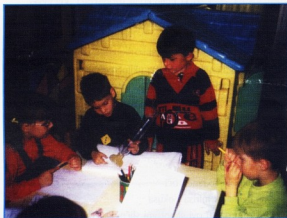
1. TRAJNI RINITIS

U SAD-u se svaki alergijski rinitis koji se pojavljuje svake godine u približno isto vrijeme naziva **sezonskim rinitisom**. Uzrokovan je alergenima iz zraka, kao što je pelud koja se pojavljuje samo u određeno doba godine. Mnogi pak bolesnici koji posjećuju liječnike tražeći olakšanje, boluju od trajnog rinitisa. Trajni rinitis se dijagnosticira onda kada neki od navedenih simptoma traju dulje od 2 sata dnevno i pojavljuju se više od 9 mjeseci uzastopce. **Trajni rinitis** je uzrokovan alergenima koji su prisutni cijele godine, kao npr. životinjska dlaka.

Neki ljudi, uz trajni rinitis, boluju i od sezonskog rinitisa. Njihova osjetljivost na pelud čini reakcije na pelud još gorima tijekom sezone peluda.

Curenje iz nosa i uzastopno kihanje tipičniji su za sezonski rinitis, a **ozbiljna začepljenost nosnih kanala i slijevanje sluzi u grlo** za trajni rinitis.

Isplivanje



RAZNLIKOST ALERGIJSKIH REAKCIJA

Alergijske reakcije mogu se rangirati od vrlo slabih do životno opasnih. Opće alergijske reakcije opisuju se simptomima kao što su curenje iz nosa, svrbež očiju i kihanje. Obzirom da su ti simptomi više iritantni nego opasni, a i najčešće su podložni liječenju, obično ne ugrožavaju čovjekovo zdravlje. Ponekad alergije ili alergijska oboljenja nije lako prepoznati, jer kad su simptomi blagi, lako je alergiju definirati samo kao nekakvu iritaciju. Ako je alergijsko stanje slabo do osrednje, ali ne trajno, čovjek često misli da nije bolestan nego samo sklon rijetkim zastrašujućim epizodama.

RIZIČNI FAKTORI ALERGIJA

Alergijske bolesti zahvaćaju više od 50 milijuna ljudi, a astma 17 milijuna ljudi samo u Sjedinjenim američkim državama. Postoji nekoliko općih rizičnih faktora koji izazivaju alergije i astmu, to su:

- genetska predispozicija za alergijske bolesti

- alergenima
- dojenje umjetnim mlijekom umjesto majčinih
- život s pušačima
- preboljene ospice
- temeljena na hrani kao npr. ribe, bučino ulje, biljna vlakna, sojino ulje, orasi i mnogobrojno tamnozeleno lisnato povrće koja je bogata n-3 kiselinama

OPĆI ALERGENI

Alergeni koji uzrokuju alergijske bolesti i/ili astmu su:

- pelud s drveća, iz trave i iz korova
- grinje
- ubodi insekata
- čestice prašine
- čestice s kože, iz hrane, iz zraka ...
- žohari
- hrana; posebice mlijeko, jaja, školjke, orasi, pšenica, kikiriki, soja i čokolada
- određeni lijekovi: penicilin, aspirin ili lijekovi slični aspirinu
 - životinjska dlaka i tvari iz životinjske sline, posebice mačke
 - lateks

SEZONSKI ALERGENI

U PROLJEĆE:

DRVEĆE: drveće pušta pelud početkom sezone rasta, od kasnog ožujka do ranog lipnja

TRAVA: trave slijede za drvećem šireći pelud od kasnog svibnja do kasnog kolovoza

U JESEN:

KOROV: travnate biljke i naročito korov predstavljaju vrhunac peludne sezone, od sredine lipnja do ranog listopada

GLJIVICE: iako su spore gljivica, uključujući i grinje, prisutne cijele godine, obzirom da se stvaraju na mrtvim biljkama, pokupe se u vrijeme sisanja, košnje i zgrtanja trave

TRAJNI ALERGENI

GLJIVICE: spore su prisutne cijele godine u zgradama, npr. u vlažnim podrumima

ČESTICE PRAŠINE: ova sitna čudovišta žive u tepisima, presvlakama i posteljini te mogu izazvati alergijsku reakciju tijekom spavanja

ŽIVOTINJSKA DLAKA: čestice istresene sa mačke, štakora i drugih životinja

ŽOHARI

djelomično preuzeto sa www.clearbreathing.com