



SENENI NAHOD

Suzana Kert

1. Kako pogost je seneni nahod?

V raziskavah je bila ugotovljena v Evropi okoli 25 % pogostost senenega nahoda. Ugotovili so tudi, da je v državah, kjer je večja prevalenca alergijskega rinitisa, sočasno tudi večja prevalenca bronhialne astme. Bolezen je zelo pogosta v t.i. zahodnih deželah, pogostejša je v razvitih deželah. Ve se, da je alergije na pelode več v mestnem kot podeželskem okolju, kjer je večja količina pelodov v zraku.

2. Kaj povzroča nastanek senenega nahoda?

Gre za več vzročno bolezen, ki nastopi zaradi medsebojnih vplivov genov in okolja. Veliko vlogo igra bolnikov imunski sistem, ki se prekomerno (preburno) odziva na sicer popolnoma neškodljive snovi iz okolja, to je cvetni prah.

Dejavniki okolja so:

- zunanji (pelodi trav, plevelov, drevov ter plesni) in
- notranji alergeni (pršice, žuželke, živalski izločki, glive in plesni).

Vdihovanje teh snovi izzove pri preobčutljivi osebi t.i. alergijo, pri tem se sproščajo v telesu različne snovi, npr. histamin, ki vplivajo na pojav simptomov.

Razpredelnica 1. Sezonsko pojavljanje cvetnega prahu

Februarja in marca	cvetita jelša in leska.
Marca in aprila	cvetijo topol, vrba in brest.
Aprila in maja	cveti breza.
Maja	cvetijo borovci in trave.
Junija	cveti lipa.
Maja in junija	cvetijo žita.

3. Kako se seneni nahod kaže?

Simptomi so: kihanje, zamašen nos, voden izcedek iz nosa, občutek srbenja v nosu, ustih, očeh, žrelu ali po koži, vnete, srbeče in solzne oči, kašelj, oslavljen ali odsoten občutek voha in glavobol. Znaki so: pordele očesne veznice, vneta in otekla nosna sluznica, vneta žrela.



4. Kako postavimo diagnozo?

Zdravnik družinske medicine se bo z vami temeljito pogovoril. Zanimala ga bo vrsta in pojavljanje težav glede na letni čas, izpostavljenost živalim ali določeni vrsti hrane. Morebiti bo izvedel pregled nosu (t.i. prednja rinoskopija). Za dokončno potrditev diagnoze vas bo napotil k alergologu zaradi alergološkega testiranja in/ali otorinolaringologu, ki se bo lahko odločil za dodatne preiskave npr. nazoskopijo. Za natančno diagnozo je potrebno napraviti kožne teste (na kožo vbodejo majhno količino »sumljive« snovi oziroma alergena in nato pregledajo količino krvnih protiteles) in krvni test za določitev morebitnih protiteles proti določenemu alergenu.

5. Kako poteka zdravljenje?

Zdravljenje alergijskega rinitisa združuje izogibanje alergenom (kadar je to mogoče), zdravljenje z zdravili, zdravstveno vzgojo in imunoterapijo.

Zdravnik vas bo glede na težavnost bolezni zdravil stopenjsko:

- pomembno vlogo imajo antihistaminiki, ki jih imamo v Sloveniji kar široko paleto. Nekatere je mogoče kupiti v lekarni brez zdravniškega recepta. Antihistaminiki lahko povzročajo zaspanost,
- lokalne nosne spreje, ki vsebujejo steroid, lahko pričnete uporabljati že malce pred sezono za vas škodljivega peloda. Zanje potrebujete zdravnikov recept,
- očne kapljice pomagajo pri očesnih alergijskih težavah in jih ponavadi kombiniramo z antihistaminiki in spreji.

Če pa so vaše težave zelo dolgotrajne in nadležne, do sedaj predpisana zdravila pa vam niso omilila bolezni, se boste morali odločiti za imunoterapijo, tj. zdravljenje z majhni odmerki alergenov v obliki podkožnih injekcij ali kapljic, ki jih bolnik pogoltne. Tovrstno zdravljenje traja 3-5 let več mesecev zapored in ga vodi zdravnik za pljučne bolezni in alergologijo. Namen imunoterapije je, s pomočjo zelo nizkih doz alergenov doseči, da se telo nanje »navadi« in tako bolnik sčasoma nanje več ni alergičen ali pa je alergija blažje oblike.

6. Kako bolezen poteka?

Bolezen praviloma ni nevarna in nima neugodnega poteka. Alergijski rinitis je lahko, a ne nujno, povezan s spremljajočimi bolezenskimi stanji, kot so na primer vnetje obnosnih votlin, vnetje očesnih veznic in bronhialna astma.

7. Kako poteka spremljanje bolnika s senenim nahodom?

Pregled pri zdravniku je smiseln pri osebah s trajnimi in/ali zmernimi/težkimi simptomi rinitisa zaradi potrditve diagnoze, poskusa zdravljenja in posledično izboljšanja simptomov. Po postavitvi končne diagnoze večino bolnikov trajno spremlja zdravnik družinske medicine v rednih časovnih presledkih: pri občasnem (intermitentnem) rinitisu npr. vsako pomlad, ko se prične sezona cvetenja alergogenih rastlin, pri trajnem (perzistentnem) rinitisu pa vsake tri mesece, ko pride bolnik po novo zalogo zdravil.



8. Kako si lahko pri senenem nahodu pomagata sami?

Prvi ukrep pri vseh vrstah in stopnjah alergije je izogibanje alergenom. Težko se je povsem izogniti stiku s cvetnim prahom/pelodom, pa vendar:

- zaprite vrata in okna (tudi v avtomobilu), posebej ob lepem vremenu, Najučinkovitejši je ukrep zadrževanje v zaprtih prostorih s klimatiziranim ozračjem,
- stanovanje zračite zgodaj zjutraj. V mestu je največ peloda zvečer,
- po sprehodu in športni dejavnosti stresite in zamenjajte oblačila ter se stuširajte,
- ne nabirajte cvetja in ne shranjujte svežega cvetja v stanovanju,
- ne kampirajte na travnatih površinah, na vasi je več cvetnega prahu zjutraj,
- ne spuščajte hišnih ljubljencev v hišo, še posebej v spalnico, ko je koncentracija peloda največja oziroma jih prej stuširajte,
- ne kadite v bivalnih prostorih,
- v obdobju večjih koncentracij preživljajte dopust v višjih legah in ob morju, kjer je manj peloda,
- sprehajajte se med ali po dežju,
- ovijte posteljnino v neprehodne prevleke, operite jo na visoki temperaturi (50-60 °C),
- zamenjajte preproge in talne obloge s trdimi oblogami,
- v gospodinjstvu uporabljate manj predmetov, ki akumulirajo prah, uporabljajte posebne sesalce,
- odstranite, operite ali zamrzujte plišaste igrače.

Drugi ukrep pri blagih oblikah bolezni je samozdravljenje z zdravili (npr. antihistaminiki). Ta zdravila lahko vplivajo na budnost, zato je koristno, da se pogovorite s svojim zdravnikom o jemanju, še posebej preden jih date otroku. Zamašenost nosu lahko izboljšamo z uporabo t.i. lokalnih dekongestivov, ki pa jih je potrebno uporabljati previdno le kratek čas (3-5 dni), da se ne razvije neželena dodatna zamašenost nosu zaradi prekomerne uporabe teh zdravil (rhinitis medicamentosa).

9. Kako seneni nahod vpliva na vaše življenje?

Seneni nahod vpliva na slabšo kakovost življenja, opravljanje dela oz. šolskih obveznosti in produktivnost ter pomeni določeno finančno obremenitev (zdravila, spremembe v bivalnem okolju). Pričakovana življenjska doba je normalna, zmožnost za delo pa je praviloma neokrnjena.

10. Ali in kako lahko nastanek senenega nahoda preprečite?

Praviloma se težav v celoti ne da odpraviti, možno pa je obvladovanje simptomov z izogibanjem alergenom. Priporočeni so ukrepi izogibanja različnim alergenom.