

Roztoči domácího prachu a jejich alergenů

**Vše, co potřebujete vědět o alergii
na roztoče domácího prachu, jejich
příčinách a důsledcích.**



Kapitola I – **Vše o roztočích**

Co jsou to roztoči?

Kde žijí?

Vyskytují se jen sezónně?

Co jsou to alergenové roztoče domácího prachu?

Kapitola II – **Alergie na roztoče**

Co je to alergie?

Jaké jsou příznaky alergie na roztoče?

Mám běžné nachlazení nebo alergii?

Existují při alergii na roztoče ještě další obtíže kromě kožních a dýchacích?

Kapitola III – **Jak zacházet s potvrzenou alergií na roztoče**

Domnívám se, že mám alergii na roztoče. Jak si to mohu ověřit?

Potvrzeno: Mám alergii na roztoče. Existuje řešení?

Jaké cíle má léčba alergie?

Proč je důležité alergii léčit?

Kapitola IV – **Alergie na roztoče u dětí**

Moje dítě má alergii na roztoče. Jak mu mohu pomoci?

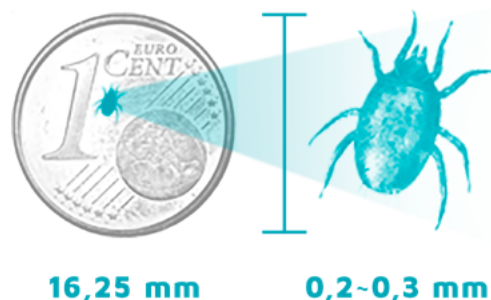
První obranná linie proti roztočům je u vás doma.



Co jsou roztoči?

Roztoči jsou příbuzní pavouků, klíšťat a škorpiónů – jedná se o **drobné, průhledné, pouhým okem sotva viditelné pavoukovce**. Mají osm nohou a měří 0,2 až 0,3 mm. V domácnostech žijí nejčastěji dva druhy roztočů:

- Dermatophagoides farina: roztoči žijící v Americe
- Dermatophagoides pteronyssinus: roztoči žijící v Evropě



Roztoči sice nekoušou, ale živí se vaší odumřelou kůží a pijí váš pot!

Životní cyklus roztoče trvá 65 až 100 dní. Za tuto dobu každý roztoč vyprodukuje až 2 000 výkalů a každá samička naklade 80 vajíček. Za pouhých několik týdnů se jedna samička postará o populační explozi čítající až milion roztočů.



Až 80 vajíček



2 000 výkalů

Kde žijí?

Roztoči domácího prachu s námi žijí v našich domácnostech, protože jsou na nás závislí – poskytujeme jim potravu. Jsou to kosmopolitní živočichové – to znamená, že **žijí na celém světě**. K přežití a rozmnožování potřebují spíše vyšší teploty a vlhko. V extrémně chladných a suchých oblastech se nevyskytují.

Díky tomu, že své domovy izolujeme a chráníme před vnějšími vlivy, jsou pro roztoče z hlediska potravy i rozmnožování ideálním místem k životu. Roztoči mají nejraději teplotu mezi 20 a 25 °C a vlhkost vzduchu mezi 60 a 70 %.

Vaše matrace obsahuje až 2 000 000 roztočů, kteří vyprodukují 40 000 000 výkalů denně.

Téměř všechna oblíbená místa ve vašem bytě jsou osídlena roztoči – tito drobní pavoukovci žijí v **matracích, kobercích, lůžkovinách, polštářích a čalounění**. Čím častěji daný kus nábytku používáte, tím více odumřelých kožních buněk a potu po vás zůstává jako potrava pro neustále hladové roztoče.



Matrace, ráj pro roztoče

Matrace představuje pro roztoče ideální útočiště, protože lidský pot zvyšuje její vlhkost a odumřelé kožní buňky jsou pro roztoče dokonalá, nikdy nekončící hostina (z lidského těla se každý den oloupe asi 0,5 až 1,5 g kožních buněk, což je množství dostačující k výživě +/- 1 milionu roztočů na několik dní). Když se setmí, začnou se roztoči ze středu matrace přesouvat za potravou k jejímu povrchu – **do bezprostředního kontaktu s vaší kůží**. Přitom za sebou zanechávají svléknuté schránky a výkaly. S východem slunce se zase vrací do temnoty a bezpečí hlubokých vrstev matrace.

Roztoči spolu komunikují pomocí chemikálií, které označujeme jako feromony. Pomocí těchto komunikačních signálů se shromažďují do shluků, v nichž je během dne zachována potřebná vlhkost pro přežití.

Vyskytují se jen sezónně?

Roztoči v domácnostech žijí po celý rok, nicméně **na podzim a v zimě dochází doslova k populační explozi**. Důvod je jednoduchý – v chladnějších částech roku doma méně větráme a více topíme. Vlhkost, která vzniká při úklidu, vaření nebo praní, se drží v bytě a vytváří ideální podmínky pro množení roztočů.

Výkaly roztočů a jejich svléknuté schránky mohou časem výrazně zvýšit hmotnost vaší matrace.

Co jsou to alergeny roztočů domácího prachu?

Alergeny jsou látky, které vyvolávají u vnímavých jedinců alergickou reakci. Nejsme alergičtí přímo na roztoče, ale na **látky přítomné ve výkalech a zbytcích těl**, která po sobě každý den zanechávají.

Roztoči v kostce

- drobní pavoukovci, kteří nekoušou, ani se nepřisávají na kůži
- živí se odumřelými kožními buňkami a pijí pot
- rychle se množí: z 1 jednoho roztoče na 1 000 000 během několika týdnů
- preferují teplé, tmavé a vlhké prostředí, např. matrace
- zůstávají po nich zbytky těl a výkaly, které mohou vyvolávat alergické reakce



Co je to alergie?

Alergie je **přemrštěná reakce imunitního systému** na jinak neškodné látky obsažené v potravinách, vzduchu nebo okolním prostředí. Tyto neškodné látky, často bílkoviny a enzymy, označujeme jako alergeny.

Nejběžnější alergeny:

- schránky a výkaly roztočů
- pyl
- hmyzí jed
- latex
- potraviny jako mořské plody nebo ořechy



Pokud se alergický člověk dostane do kontaktu s alergenem, jeho imunitní systém, jehož hlavním úkolem je chránit organismus před viry, bakteriemi a dalšími původci onemocnění, začne reagovat příliš silně. Výsledkem jsou **otoky, nadměrná produkce hlenu, zánět, svědění a podráždění**. Podle toho, který typ tkáně je alergenu vystaven, příznaky postihují trávicí, dýchací (respirační) nebo oběhový systém.

RESPIRAČNÍ PŘÍZNAKY	KOŽNÍ PŘÍZNAKY	TRÁVICÍ OBTÍŽE
• alergická rýma • zánět spojivek • zánět dutin • zánět průdušek • astma a dechové obtíže	• vyrážka • zarudnutí • svědění • otok • atopický ekzém (svědivá vyrážka s ložisky suché kůže)	• zvracení • průjem • bolesti břicha • nadýmání

Jaké jsou příznaky alergie na roztoče?

Jelikož se svléknuté schránky a výkaly roztočů nacházejí hlavně v matracích a lůžkovinách, naše kůže a horní cesty dýchací jsou s nimi v intenzivním kontaktu 8 hodin denně. Spíte s tváří pohodlně zabořenou do polštáře? V tom případě se vám do těla s každým nadechnutím dostávají výkaly roztočů! Při každém stlaní, utírání prachu a vysávání se alergeny roztočů rozvíří do vzduchu.



1 ze 4 lidí má příznaky alergie na roztoče.



JAKÉ JSOU PŘÍZNAKY ALERGIE NA ROZTOČE?

- alergická rýma (ucpaný nos nebo sekrece z nosu)
- zarudnutí a svědění očí, zánět spojivek někdy provázený hlenovitým výtokem
- astma, sípot, obtížné dýchání
- červená, svědivá, šupinatá kůže

Mám běžné nachlazení nebo alergii?

Příznaky běžného nachlazení a alergie mohou být velmi podobné, protože obě onemocnění vyvolávají otok sliznic v dýchacích cestách. Pro rozlišení je velmi důležité, jak se choroba a její příznaky vyvíjejí.

Běžné nachlazení obvykle začíná kýcháním, rychle následuje ucpaný nos a sekrece z nosu zabarvená dožluta nebo dozelená. Může se objevit také bolest v krku nebo bolesti vedlejších nosních dutin. Přítomna bývá zvýšená teplota nebo horečka. **Alergie** není nikdy provázena horečkou, ale objevují se při ní záchvaty kýchání, svědění nosu a očí nebo slzení. Sekrece z nosu je řídká, vodnatá a průhledná.

NACHLAZENÍ

- kýchání
- ucpaný nos, nazelenalý hlen
- může být přítomna horečka
- bolest v krku
- zánět dutin
- zánět spojivek

ALERGIE

- záchvaty kýchání
- ucpaný nos, řídký průhledný hlen
- žádná bolest ani horečka
- svědění a slzení očí
- astmatické záchvaty
- sípot

Existují při alergii na roztoče ještě další obtíže kromě kožních a dýchacích?

Neustálé kýchání, kašel a smrkání ruší klidný spánek. Snížená kvalita spánku může vyvolat chronické **poruchy spánku** se závažnými následky u dětí i dospělých. Nejnovější lékařské výzkumy prokázaly, že tyto problémy jsou velmi časté a pro dotyčné představují výrazné snížení kvality života.



**Nejběžnější problémy:**

- poruchy soustředění
- zhoršení výkonů ve škole nebo v zaměstnání
- únava
- výkyvy nálad
- narušené mezilidské vztahy
- nezdravý vzhled

**Nejste si jistí, zda máte alergii na roztoče?
Udělejte si krátký dotazník.**

- Byla alergie na roztoče diagnostikována u někoho z vaší rodiny?
- Máte (vy nebo vaše dítě) často vodnatou rýmu?
- Často (vy nebo vaše dítě) kašlete, hlavně v noci?
- Často (vy nebo vaše dítě) kýcháte?
- Svědí vás (nebo vaše dítě) oči, nos nebo vás škrábe v krku?
- Míváte (vy nebo vaše dítě) často ucpaný nos?
- Jsou tyto příznaky horší v prašném prostředí?
- Vyskytují se tyto příznaky po celý rok?

Pokud jste odpověděli „ano“ na dvě nebo více otázek, je možné, že se jedná o alergii na roztoče. Domluvte si schůzku se svým lékařem nebo se poradte s lékárníkem.



Domnívám se, že mám alergii na roztoče. Jak si to mohu ověřit?

Je důležité si uvědomit, že alergie je progresivní onemocnění. Včasná diagnóza je velmi důležitá pro dobré zvládnutí nemoci a pro prevenci zhoršování stavu (např. rozvoj astmatu nebo rozvoj sekundárních příznaků). Pro ověření, zda máte alergii:

Vyplňte evaluační dotazník na exaller.cz.

V pohodlí svého domova si udělejte samodiagnostický test alergie na roztoče **ExAller®. Objednejte se na testování k alergologovi.**



Potvrzeno: Mám alergii na roztoče. Existuje řešení?

Existují tři způsoby, jak lze zmírnit nebo zcela eliminovat příznaky alergie na roztoče:

- 1 odstranění zdroje alergenů,**
- 2 léčení příznaků pomocí léků,**
- 3 imunoterapie.**

Odstranění zdroje alergenů: tento krok je nejjednodušším a nejlevnějším způsobem boje proti alergii.

Zabránit rozvoji příznaků alergie je jednoznačně výhodnějším řešením než jejich následná léčba. Klinické příznaky alergie na roztoče můžete zmírnit tím, že snížíte počet alergenů ve svém okolí. A co je na tom nejlepší? Tento postup nemá absolutně žádné vedlejší účinky!



**„Omezení kontaktu s alergeny
a eliminace jejich zdroje je základním
krokem v léčbě alergie.“**

Dr. X. Van der Brempt, alergolog



K dispozici máme celou řadu doporučení a opatření, která můžete snadno provést přímo u vás doma a která roztočům zkomplikují život.

- V ložnicích nesaďte prádlo. To zvyšuje vlhkost vzduchu a prospívá množení roztočů.
- Používejte odvlhčovač vzduchu a udržujte vlhkost vzduchu v bytě mezi 50 a 60 %.
- V ložnicích často větrejte, ideálně pokud je venku chladno a sucho. Tak udržíte v místnostech nižší teplotu a vlhkost, které roztočům nevyhovují.
- Každých 10 let pořiďte nové matrace.
- Oblečení a plyšové hračky skladujte v plastových kontejnerech. To zabrání roztočům, aby se v nich usídlili.
- Z ložnice odstraňte koberce, čalouněný nábytek, závěsy a jiné textilie, které by roztoči mohli osídlit.



Naše řešení

ExAller® je zdravotnický prostředek, který pomáhá při léčbě a prevenci alergie na roztoče tím, že odstraňuje příčinu.

ExAller® je klinicky testovaný, bezpečný a 100% přírodní produkt. Přitahuje a eliminuje 99 % roztočů domácího prachu, kteří žijí v kobercích, čalouněném nábytku a matracích. Zažijte úlevu od příznaků alergie již po prvním použití.

Více informací o přípravku **ExAller®** na naší webové stránce: exaller.cz

Léčení příznaků pomocí léků:

K léčbě příznaků alergie na roztoče existuje celá řada volně prodejných léků i léků na lékařský předpis.

- **Antihistaminika** ulevují od příznaků, jako je svědění nosu, kýchání a rýma.
- **Dekongestanty** zmírňují otoky sliznic a usnadňují dýchání.
- **Kortikosteroidy** potlačují zánětlivou imunitní reakci v dýchacích cestách.
- **Modifikátory leukotrienů** zabraňují imunitnímu systému v produkci nadbytečného množství hlenu a působí proti stažení hladkých svalů dýchacích cest, které vyvolává jejich zúžení.

Užívání těchto léků sice vede k rychlé úlevě, nedokáže však příznaky odstranit natrvalo, ani alergii na roztoče zcela vyléčit. Jakmile léčbu vysadíte, příznaky se vrátí. Kromě toho mají mnohé antialergické léky nepříjemné nežádoucí účinky (např. ospalost).

Léky jsou užitečné pro zmírnění akutních příznaků, ale jejich dlouhodobé nebo opakované užívání bez porady s lékařem není doporučováno.





Imunoterapie

Pro dospělé i děti se závažnými alergickými příznaky, které je omezují v běžných životních aktivitách a nejsou zvladatelné pomocí léků ani eliminací alergenů, je vhodnou volbou imunoterapie. Imunoterapie je dostupná ve dvou formách:

- jako pravidelné **injekce**;
- **sublinguálně** (podávání alergenů pod jazyk).

Při imunoterapii je pacientům podávána postupně se zvyšující dávka alergenů, a tělo si tak vůči němu vytváří toleranci. Jednotlivé dávky jsou aplikovány podle přesného plánu v průběhu 3 až 6 měsíců. Následná udržovací fáze trvá 3 až 5 let.

Imunoterapie mírní příznaky mnoha alergií včetně alergie na roztoče. U alergických dětí pomáhá zabránit rozvoji astmatu. Je však třeba počítat s tím, že je časově náročná a nemusí být dobře snášena.

Jaké cíle má léčba alergie?

- Léčba by měla zmírnit či eliminovat příznaky alergie.
- Léčba by měla pomoci udržet kognitivní funkce nebo výkony při studiu.
- Léčba by měla umožnit provádět všechny normální denní aktivity (školní docházka, kroužky, koníčky apod.).
- Léčba by měla mít minimum nežádoucích účinků.
- Léčba by měla zabránit rozvoji přidružených onemocnění, např. astmatu.
- Léčba by měla odpovídat vynaloženým nákladům.

Proč je důležité alergii léčit?

Již jsme zmínili, že alergie je progresivní onemocnění. To znamená, že **pokud není správně léčena, její průběh se postupně zhoršuje**. Prvotní mírné příznaky jsou postupem času stále výraznější. Pokud alergii na roztoče neřešíme, nedochází k jejímu ústupu, naopak, děje se pravý opak. Alergie může přejít do závažné formy, která začne omezovat běžný život, a její léčba se stává mnohem náročnější. Existuje také riziko, že se alergická rýma rozvine v astma. Příznaky z oblasti horních cest dýchacích totiž mohou sestoupit níže a ovlivnit funkci plic. Několik studií potvrdilo, že děti, které byly v raném dětství vystaveny alergenům roztočů, později onemocněly astmatem. Pokud je vaše dítě astmatik, pak může neustálý kontakt s alergeny vést k nekontrolovaným a život ohrožujícím astmatickým záchvatům. **Proto je důležité rozpoznat a léčit alergickou rýmu co nejdříve.**

Kromě toho jsou alergici náchylnější k virovým infekcím a permanentně zduřelé sliznice mohou vyvolávat chronické záněty dutin. Takže kromě příznaků alergie se můžete častěji potýkat i s virovými infekcemi – a to je dvojitá nálož, která se může nepříjemně zacyklit.

Jestliže je jedním z příznaků vaší alergie atopický ekzém, tj. červená, svědivá, šupinatá pokožka, bez léčby hrozí, že rozškrábaná místa na kůži poslouží jako vstupní brána pro bakterie.

Ověřte si diagnózu a začněte alergii řešit co nejdříve, abyste zabránili rozvoji závažné formy alergie a astmatu.



Moje dítě má alergii na roztoče. Jak mu mohu pomoci?

Při řešení alergických příznaků u dítěte je ze všeho nejdůležitější vhodná úprava prostředí, která vám pomůže zachovat jeho kvalitu života.

KROK 1 Zbavte se původců

První obrannou linii můžete vytvořit tak, že z jeho životního prostoru odstraníte alergenů a další spouštěcí faktory. Udržujte dětský pokoj jednoduše zařízený tak, aby se snadno uklízel, nehromadte zbytečné předměty a dbejte na to, aby v místnosti nebylo vlhko.

KROK 2 Upozorněte okolí

Rozšířte bezpečný prostor pro své dítě tak, že o jeho alergii řeknete přátelům, příbuzným, učitelům a všem dalším lidem, kteří s ním bývají v kontaktu. Díky tomu budou vědět, že je třeba dbát na to, aby na místech, kde se společně pohybují, bylo minimum alergenů.

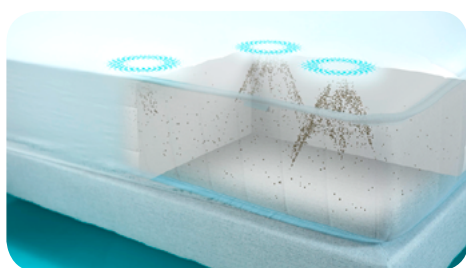
KROK 3 Poučte své dítě

Vysvětlete svému dítěti, co je příčinou jeho obtíží, a naučte jej, co může udělat samo, aby se vyhnulo alergenům.



První obranná linie proti roztočům je u vás doma!

ExAller® sprej proti roztočům nabízí 100% přírodní, bezpečný, cenově dostupný a účinný způsob, jak domácnost zbavit roztočů a alergenů, které produkují. Je klinicky prokázáno, že ExAller® dokáže odstranit 99 % roztočů z ošetřených míst, jako jsou:



- lůžkoviny
- matrace
- koberce
- čalouněný nábytek
- oblečení a plyšové hračky
- ...a další.

100% přírodní

Základem spreje **ExAller®** jsou rostlinné extrakty, přípravek neobsahuje žádné agresivní chemické látky ani insekticidy. Je 100% bezpečný pro děti, dospělé i domácí mazlíčky.

Cenově dostupný

150ml balení roztoku proti roztočům **ExAller®** vystačí na 8 aplikací na jednolůžko nebo na 4 aplikace na dvoulůžko. První tři týdny aplikujte sprej jednou týdně, poté již stačí přípravek aplikovat jednou za měsíc (tzv. udržovací fáze). V udržovací fázi usilujete o to, aby se roztoči nevrátili. Udržet jednolůžko bez roztočů vás tedy vyjde na 75 Kč za měsíc.

Účinný

ExAller® napodobuje chemické signály, které roztoči používají ke komunikaci a svolávání do shluků. Je klinicky prokázáno, že po aplikaci na bavlněné prostěradlo, jímž je pokryto ošetřované místo, přípravek přiláká 99 % roztočů. Pro eliminaci roztočů pak stačí prostěradlo vyprat v pračce při 60° C.

Více o přípravku **ExAller®** najdete na naší webové stránce:

exaller.cz

ExAller® sprej je zdravotnický prostředek vhodný k použití při prevenci a léčbě alergie na roztoče domácího prachu. Před použitím si pozorně přečtěte příbalovou informaci. **ExAller®** test je samodiagnostický zdravotnický prostředek in vitro ke zjištění specifických IgE protilátek proti roztočům domácího prachu ze vzorku krve. Před použitím si pozorně přečtěte příbalovou informaci.

