



Roztocze i ich alergeny

**Wszystko, co musisz wiedzieć o alergii
na roztocze kurzu domowego, jej
przyczynach i skutkach**

Rozdział I - **Wszystko o roztoczach kurzu**

Co to są roztocze kurzu domowego?

Gdzie żyją?

Czy roztocze mają charakter sezonowy?

Czym są alergeny roztoczy kurzu?

Rozdział II - **Alergia na roztocze kurzu**

Co to jest alergia?

Jakie są objawy alergii na roztocze?

Czy mam przeziębienie, czy alergię?

Czy istnieją skutki wykraczające poza problemy ze skórą i płucami?

Rozdział III - **Postępowanie w przypadku rozpoznania alergii na roztocze**

Wydaje mi się, że mam alergię na roztocze kurzu. Jak mogę zyskać pewność?

Potwierdzone: mam alergię na roztocze. Czy istnieje rozwiązanie?

Jaki jest cel leczenia mojej alergii?

Dlaczego jest ważne, aby leczyć moją alergię?

Rozdział IV - **Postępowanie w przypadku alergii na roztocze u dzieci.**

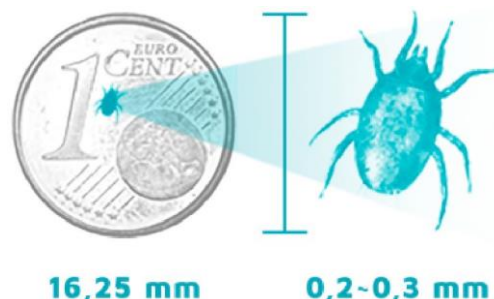
Moje dziecko ma alergię na roztocze kurzu. Jak mogę mu pomóc?

Pierwsza linia obrony Twojego domu przed inwazją roztoczy

Co to są roztocze kurzu domowego?

Spokrewnione z pająkami, kleszczami i skorpionami roztocze kurzu domowego to **małe, przezroczyste pajęczaki, ledwo widoczne gołym okiem**. Mają 8 nóg i długość od 0,2 do 0,3 mm. W naszych domach występują dwa główne gatunki roztoczy:

- *Dermatophagoides farina*: amerykański roztoczek kurzu domowego
- *Dermatophagoides pteronyssinus*: europejski roztoczek kurzu domowego



Roztocze nie gryzą, ale zjadają martwe komórki skóry i piją Twój pot!

Cykl życiowy roztoczy trwa od 65 do 100 dni. W tym czasie każdy roztoczek produkuje 2000 odchodów, a samice roztocza składają do 80 jaj. W ciągu zaledwie kilku tygodni samice roztoczy kurzu domowego mogą spowodować eksplozję populacji sięgającą nawet miliona roztoczy.



Do 80 jaj



2000 odchodów

Gdzie żyją?

Roztocze kurzu domowego są związane z przestrzenią życiową człowieka, ponieważ polegają na nas przy zdobywaniu pożywienia. Są kosmopolityczne, co oznacza, że **można je znaleźć na całym świecie**. Ale ponieważ potrzebują wyższych temperatur i wilgotności, aby przetrwać i rozmnażać się, są mniej rozpowszechnione w ekstremalnie zimnych lub suchych środowiskach.

Dzięki lepszej izolacji i możliwości uszczelnienia naszych domów przed warunkami zewnętrznymi, nasze domy to dla roztoczy kurzu domowego doskonałe miejsce do żerowania i rozmnażania się. Lubią temperatury od 20 do 25 stopni Celsjusza i wilgotność od 60 do 70%.

Twój materac może zawierać 2 000 000 roztoczy, które wytwarzają 40 000 000 odchodów dziennie.

Domem dla roztoczy są prawie wszystkie Twoje ulubione miejsca w domu, w tym **materace, dywany, pościel, poduszki i sofy**. W rzeczywistości im częściej używasz mebla, tym więcej komórek skóry i potu zostawisz, aby nakarmić następne pokolenie tych pełzających małych pajęczaków.

Twój materac to raj dla roztoczy

Twój materac może być idealnym miejscem dla roztoczy, ponieważ twój pot zwiększa wilgotność materaca, a zrzucane komórki skóry zapewniają uctowanie. (człowiek traci 0,5 do 1,5 grama dziennie i karmi +/- 1 milion roztoczy przez kilka dni). Kiedy zapada ciemność, roztocze żyjące w Twoim materacu migrują na powierzchnię – **tuż obok Twojej skóry** – aby się pożywić, pozostawiając za sobą oskórek i odchody. Gdy słońce zaczyna wschodzić, wracają do ciemnych, chronionych, wewnętrznych warstw materaca.

Sygnaly chemiczne zwane **feromonami pozwalają roztoczom komunikować się ze sobą**, umożliwiając im gromadzenie się w ciągu dnia w ochronne skupiska, aby zachować wilgoć.

Czy roztocze mają charakter sezonowy?

Chociaż roztocze kurzu domowego są obecne przez cały rok, **populacje mają tendencję do eksplodowania jesienią i zimą** – kiedy rzadziej otwieramy okna i częściej włączamy ogrzewanie. Wilgoć z czyszczenia, gotowania i prania pozostaje w domu w tych porach roku, co jeszcze bardziej zwiększa ryzyko obecności roztoczy.

Z biegiem czasu odchody i egzoskielety roztoczy znacznie zwiększają wagę materaca.

Czym są alergeny roztoczy kurzu?

Alergeny to cząsteczki i białka wywołujące reakcje alergiczne. Nie jesteśmy uczuleni na same roztocze, ale na **substancje znajdujące się w oskórku i odchodach**, które pozostawiają po sobie każdego dnia.

Roztocze w pigułce

- drobne pajęczaki, które nie gryzą ani nie zagłębiają się w skórę
- zjadają martwe komórki skóry i piją pot
- rozmnażają się gwałtownie: od 1 do 1 000 000 w ciągu tygodni
- preferują ciepłe, ciemne i wilgotne środowiska, takie jak materace
- wytwarzają duże ilości oskórka i kału, które mogą powodować reakcje alergiczne

Co to jest alergia?

Alergia to przesadna reakcja **nadmiernie aktywnego układu odpornościowego** na normalnie nieszkodliwe substancje w żywności, powietrzu i otaczającym nas środowisku. Te nieszkodliwe substancje, często białka i enzymy, nazywane są alergenami.

Częste alergeny

- oskórek i odchody roztoczy kurzu
- pyłki roślin
- użądlenia owadów
- lateks
- żywność, taka jak skorupiaki i orzechy



Kiedy osoba z alergią jest narażona na alergeny, jej układ odpornościowy, który chroni organizm przed wirusami, bakteriami i innymi czynnikami chorobotwórczymi, staje się nadmiernie aktywny. Może to prowadzić do **obrzęku, wydzielania śluzu, zapalenia, swędzenia i podrażnienia**. W zależności od tkanek narażonych na działanie alergenu reakcje alergiczne mogą wpływać na układ pokarmowy, oddechowy lub krwionośny.

OBJAWY ZE STRONY DRÓG ODDECHOWYCH	OBJAWY SKÓRNE	OBJAWY ZE STRONY UKŁADU POKARMOWEGO
<ul style="list-style-type: none"> • katar (alergiczny nieżyt nosa) • zapalenie spojówek (zapalenie oczu) • zapalenie zatok • zapalenie oskrzeli • astma i świszczący oddech 	<ul style="list-style-type: none"> • pokrzywka • zaczerwienienie • swędzenie • obrzęk • atopowe zapalenie skóry (łuszcząca się wysypka skórna) 	<ul style="list-style-type: none"> • wymioty • biegunka • ból • wzdęcia

Jakie są objawy alergii na roztocze?

Ponieważ odchody i oskórek roztoczy znajdują się głównie w naszej pościeli i meblach, nasza skóra i drogi nosowe mają kontakt z tymi alergenami do 8 godzin dziennie. Czy śpisz z twarzą w poduszce? Prawdopodobnie z każdym oddechem wdychasz odchody roztoczy! Za każdym razem, gdy ścielisz łóżko i odkurzasz dom, poruszasz alergeny roztoczy kurzu, powodując ich unoszenie się w powietrzu.



1 na 4 osoby cierpi z powodu objawów alergii na roztocze.

OBJAWY ALERGII NA ROZTOCZE

- alergiczny nieżyt nosa (zatkany lub ciekący nos)
- czerwone, swędzące, zaognione oczy, czasami z wydzieliną
- astma, świszczący oddech, trudności w oddychaniu
- czerwona, swędząca, łuszcząca się skóra

Kiedy osoba z alergią jest narażona na alergeny, jej układ odpornościowy, który chroni organizm przed wirusami, bakteriami i innymi czynnikami chorobotwórczymi, staje się nadmiernie aktywny. Może to prowadzić do **obrzęku, wydzielania śluzu, zapalenia, swędzenia i podrażnienia**. W zależności od tkanek narażonych na działanie alergenu reakcje alergiczne mogą wpływać na układ pokarmowy, oddechowy lub krwionośny.

PRZEZIĘBIENIE

- kichanie
- zatkany nos z zielonkawą wydzieliną
- może wystąpić towarzysząca gorączka
- ból gardła
- zapalenie zatok
- zapalenie spojówek

ALERGIA

- wielokrotne kichanie
- zatkany nos z przezroczystą, wodnistą wydzieliną
- Brak bólu, Brak gorączki
- swędzące, łzawiące oczy
- ataki astmy
- świszczący oddech

Czy mam przeziębienie, czy alergię?

Objawy przeziębienia i alergii mogą być bardzo podobne, ponieważ oba powodują obrzęk przewodów nosowych. Ale to, na co należy zwrócić uwagę, to progresja objawów.

Przeziębienie zwykle zaczyna się od kichania, szybko przechodzi w zatkany nos, a wydzielina z nosa staje się zabarwiona. Może pojawić się ból gardła lub objawy zapalenia zatok. Przy przeziębieniu możesz mieć gorączkę. Alergia nigdy nie powoduje gorączki, ale charakteryzuje się powtarzającym się kichaniem i swędzeniem oraz łzawieniem oczu i nosa i wodnistą wydzieliną z nosa. Wydzielina z nosa będzie przezroczysta i rzadka.

Czy istnieją skutki wykraczające poza problemy ze skórą i płucami?

Ciągłe kichanie, kaszel i wydmuchiwanie nosa – zwłaszcza w nocy – z pewnością zakłóca Twój sen. Długie okresy złej jakości snu mogą prowadzić do **pełnoobjawowych zaburzeń snu**, które powodują wyniszczające pośrednie problemy zarówno u dzieci, jak i dorosłych. Ostatnie badania medyczne wykazały, że problemy te są bardzo częste – i że negatywnie wpływają na jakość naszego życia.



Wtórne skutki alergii na roztocze

- zaburzenia koncentracji
- słabsze wyniki w szkole lub w pracy
- zmęczenie
- zaburzenia nastroju
- problemy społeczne
- niezdrowy wygląd

Nie masz pewności, czy masz alergię na roztocze? Zadaj sobie te pytania:

- Czy w Twojej rodzinie jest osoba ze zdiagnozowaną alergią na roztocze?
- Czy Ty (lub Twoje dziecko) często masz katar z przezroczystą wydzieliną z nosa?
- Czy Ty (lub Twoje dziecko) często kaszlesz, głównie w nocy?
- Czy Ty (lub Twoje dziecko) często kichasz?
- Czy Ty (lub Twoje dziecko) cierpiecie na swędzenie nosa, oczu lub gardła?
- Czy Ty (lub Twoje dziecko) cierpiecie na zatkany nos?
- Czy objawy te nasilają się po ekspozycji na kurz?
- Czy te objawy występują przez cały rok?

Jeśli odpowiedź brzmi „tak” na dwa lub więcej z tych pytań, alergia na roztocze jest możliwa. Umów się na wizytę do lekarza lub skontaktuj się z farmaceutą.

Wydaje mi się, że mam alergię na roztocze kurzu. Jak mogę zyskać pewność?

Ważne jest, aby zdać sobie sprawę, że **alergia jest chorobą postępującą**. Wczesna diagnoza ma kluczowe znaczenie dla jej kontrolowania i zapobiegania jej pogorszeniu, prawdopodobnemu przekształceniu się w astmę i wywoływaniu dodatkowych objawów wtórnych, które z czasem się kumulują. Aby uzyskać więcej informacji na temat objawów...

Wykonaj samoocenę alergii na roztocze na stronie www.dustmiteallergy.org Wykonaj **autotest alergii na roztocze ExAller®**, wygodnie w domu.

Umów się na testy alergiczne do lekarza lub alergologa.



Potwierdzone: mam alergię na roztocze. Czy istnieje rozwiązanie?

Istnieją 3 sposoby na złagodzenie, a nawet uniknięcie objawów alergii na roztocze:

- ❶ **usunięcie źródła,**
- ❷ **farmakologiczne leczenie objawów**
- ❸ **i immunoterapia.**

Usunięcie źródła alergenów: pierwszy niezbędny krok dla wszystkich alergików, najłatwiejsze i najtańsze podejście.

Zapobieganie występowaniu objawów jest zdecydowanie lepsze niż leczenie objawów, na które już cierpisz. Kliniczne objawy alergii na roztocze można złagodzić poprzez zmniejszenie liczby roztoczy w Twoim otoczeniu. Co najlepsze – takie podejście nie powoduje żadnych skutków ubocznych!



„Unikanie alergenu i źródła alergenu jest niewątpliwie pierwszym krokiem w leczeniu alergii”.

Dr X. Van der Brempt, czołowy alergolog

Istnieje wiele zachowań i działań, które możesz łatwo podjąć, aby zniechęcić roztocze do życia w Twoim domu.

- Nie rozwieszaj prania do suszenia w sypialniach. Zwiększa to wilgotność w pomieszczeniu, co sprzyja rozmnażaniu się roztoczy.
- Użyj osuszacza, aby utrzymać poziom wilgotności w sypialniach poniżej 50-60%.
- Wietrz sypialnie, zwłaszcza gdy na zewnątrz jest chłodno i sucho. Dzięki temu temperatura i wilgotność będą zbyt niskie, aby roztocze mogły się rozwijać.
- Wymieniaj materac co 10 lat.
- Przechowuj odzież i wypchane zwierzęta w plastikowych pojemnikach. Zapobiega to przedostawaniu się roztoczy do ich wnętrza.
- Unikaj (używania) dywanów, dywaników, mebli tapicerowanych i innych tkanin w sypialniach. Stanowią one idealne domy dla roztoczy.



Nasze rozwiązanie

ExAller®: Leczy i zapobiega alergii na roztocze, usuwając jej przyczynę.

ExAller® to przebadany klinicznie, bezpieczny i w 100% naturalny produkt polecany przez wiodących na świecie alergologów, który usuwa i eliminuje 99% powodujących uczulenie roztoczy żyjących w dywanach, meblach i materacach. Poczuj ulgę w alergii już po jednym użyciu.

Dowiedz się więcej o **ExAller®** na naszej stronie internetowej: exaller.com

Leczenie objawów lekami: niekończąca się droga przez mękę

Istnieje również wiele leków dostępnych bez recepty i na receptę, które skutecznie leczą objawy alergii na roztocze.

- **Leki przeciwhistaminowe** łagodzą alergiczne objawy ze strony nosa, takie jak swędzenie, kichanie i katar.
- **Środki zmniejszające przekrwienie** łagodzą obrzęk nosa, ułatwiając oddychanie.
- **Kortykosteroidy** zmniejszają zapalną odpowiedź immunologiczną w przewodach nosowych.
- **Modyfikatory leukotrienów** to leki specyficzne dla alergii, które zapobiegają wytwarzaniu przez układ odpornościowy dodatkowego śluzu i napinaniu mięśni w drogach oddechowych.

Stosowanie leków może złagodzić objawy, ale nie mogą one wyeliminować objawów ani wyleczyć z alergii na roztocze. Objawy mogą powrócić po odstawieniu leku. Ponadto niektóre leki mogą powodować nieprzyjemne skutki uboczne (np. senność).

Przyjmowanie leków może być przydatne w łagodzeniu ostrych objawów, ale generalnie nie zaleca się przyjmowania ich w sposób



ciągły bez porady lekarskiej.

Immunoterapia

Dla dorosłych i dzieci cierpiących na intensywne objawy alergii, które mają duży wpływ na ich codzienne życie, opcją jest immunoterapia, gdy eliminacja roztoczy i leki nie wystarczą. Immunoterapię można przyjmować:

- jako regularne **zastrzyki**;
- **podjęzykowo** (pod język).

Podobnie jak szczepionka, dawki immunoterapii stopniowo zwiększają ekspozycję na alergen, powodując rozwój tolerancji organizmu. Oznacza to, że każda dawka jest podawana według ścisłego harmonogramu, który trwa od 3 do 6 miesięcy, po czym następuje faza podtrzymywania trwająca do 3 do 5 lat.

Immunoterapia zmniejsza objawy wielu alergii, w tym alergii na roztocze, i może powstrzymać rozwój alergii w astmę u dzieci. Jednak te cykle wstrzyknięć lub kropli podjęzykowych mogą być drogie.

Jaki jest cel leczenia mojej alergii?

- Leczenie powinno kontrolować objawy
- Leczenie powinno zachować sprawność poznawczą i akademicką
- Leczenie powinno umożliwiać normalne codzienne czynności (szkoła...)
- Leczenie powinno powodować jak najmniej skutków ubocznych
- Leczenie powinno „zapobiegać” rozwojowi „chorób współistniejących”: astma w fazie nieżyty nosa
- Leczenie powinno mieć najlepszy stosunek kosztów do skuteczności

Dlaczego jest ważne, aby leczyć moją alergię?

Wspomnieliśmy już, że alergia jest chorobą postępującą, co oznacza, że **z czasem pogarsza się, jeśli nie jest odpowiednio leczona**. W miarę utrzymywania się pierwotnych objawów będą się one kumulować.

Zaniechanie leczenia alergii na roztocze nie odczuła osób cierpiących na tę chorobę – a wręcz odwrotnie. Twoja alergia może przekształcić się w ciężką postać, która ma większy wpływ na Twoje codzienne życie i może stać się trudniejsza do leczenia. Istnieje również ryzyko, że nieleczony alergiczny nieżyt nosa przekształci się w astmę. Rzeczywiście, objawy wpływające na górne drogi oddechowe mogą schodzić do dolnych dróg oddechowych i wpływać na płuca. Niektóre badania wykazały, że u dzieci wczesna ekspozycja na alergeny roztoczy może powodować astmę w późniejszym dzieciństwie. A jeśli Twoje dziecko już cierpi na astmę, pozostawienie przyczyn nieleczonych może nawet prowadzić do niekontrolowanych, zagrażających życiu ataków astmy.

Dlatego tak ważne jest jak najszybsze diagnozowanie i leczenie alergicznego nieżyty nosa.

Co więcej, osoby z alergiami mogą być bardziej podatne na wirusy, a stale zablokowane, spuchnięte zatoki mogą prowadzić do ich ciągłych infekcji. Tak więc, oprócz ciężaru objawów alergii, możesz również cierpieć z powodu infekcji wirusowych – podwójna kara, która może prowadzić do błędnego koła.

Jeśli jednym z twoich objawów jest atopowe zapalenie skóry - czerwona, swędząca, łuszcząca się skóra - brak leczenia może otworzyć drzwi dla bakterii, gdy drapiesz dotknięty obszar i powodujesz, że staje się zaczerwieniony.

W skrócie: jak najszybciej zdiagnozuj i lecz swoją alergię, aby zapobiec jej przekształceniu się w astmę

Moje dziecko ma alergię na roztocze kurzu. Jak mogę mu pomóc?

Jeśli chodzi o radzenie sobie z objawami alergii u dzieci, **kontrolowanie ich otoczenia** jest kluczem do zapewnienia wysokiej jakości życia.

KROK 1 Wyrzuć winowajców

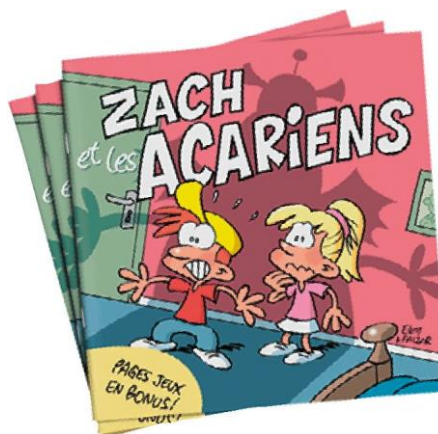
Zanim rozważysz jakiegokolwiek leczenie alergii na roztocze kurzu domowego u Twojego dziecka, pierwszą linią obrony jest wyeliminowanie alergenów i innych wyzwalaczy objawów z jego przestrzeni życiowej. Dbaj o to, by ich środowisko było proste, łatwe do czyszczenia, uporządkowane i wolne od wilgoci.

KROK 2 Powiadom osoby, które mają kontakt z Twoim dzieckiem

Aby zapewnić dziecku dobre samopoczucie poza domem, powiedz przyjaciołom, rodzinie, krewnym, nauczycielom i innym osobom, które mają kontakt z dzieckiem, że cierpi ono na alergię na roztocze. Pomoże to innym pamiętać, że Twojemu dziecku należy zapewnić bezpieczne miejsca, które nie powodują alergii.

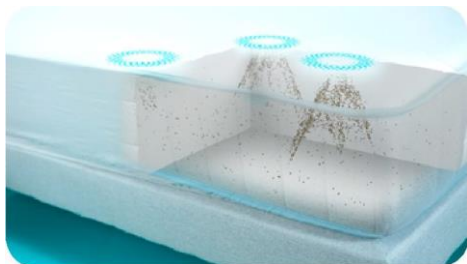
KROK 3 Edukuj swoje dziecko

Powiedz dziecku o przyczynie alergii i o tym, jakie kroki może podjąć samodzielnie, aby uniknąć czynników, które wywołają jej objawy. Pobierz nasz edukacyjny komiks o roztoczach kurzu „Zack i roztocze” i udostępnij go dziecku (dostępny tylko w języku francuskim i holenderskim).



Pierwsza linia obrony Twojego domu przed inwazją roztoczy

Spray przeciw roztoczom **ExAller**[®] to w 100% naturalny, bezpieczny, niedrogi i skuteczny sposób na pozbycie się z domu roztoczy i ich alergenów. Udowodniono klinicznie, że pozwala on na usunięcie 99% roztoczy z obszarów, na który zostanie zastosowany, w tym:



- pościeli
- materaców
- dywanów
- mebli tapicerowanych
- odzieży i pluszaków
- ...i nie tylko.

W 100% naturalny

Złożony z ekstraktów roślinnych, **ExAller**[®] nie zawiera żadnych agresywnych chemikaliów ani środków owadobójczych. Jest w 100% bezpieczny dla dzieci, dorosłych i zwierząt.

Dostępny cenowo

Jedna 300 ml butelka roztworu przeciw roztoczom **ExAller**[®] wystarcza na 16 aplikacji na jedno łóżko jednoosobowe lub 8 aplikacji na jedno łóżko dwuosobowe, przy cenie 3,12 EUR miesięcznie na osobę. Przez pierwsze trzy tygodnie stosować raz w tygodniu. Po trzech tygodniach wystarczy zastosować roztwór raz w miesiącu.

Skuteczny

ExAller[®] naśladuje sygnały chemiczne, które roztocze wykorzystują do komunikowania się ze sobą i gromadzenia w skupiska. Udowodniono klinicznie, że po rozpyleniu na bawełniane prześcieradło pokrywające obszar poddawany aplikacji, środek ten przywabia 99% roztoczy do prześcieradła, które można zdjąć i wyprać w 60 stopniach Celsjusza, aby wyeliminować roztocze

Dowiedz się więcej o
ExAller® na naszej stronie
internetowej:
exaller.com

