

Roztoče domáceho prachu a ich alergény

**Všetko, čo potrebujete vedieť
o alergii na roztoče domáceho
prachu, jej príčinách a dôsledkoch.**



Kapitola I – **Všetko o roztočoch**

Čo sú to roztoče?

Kde žijú?

Majú roztoče len sezónny charakter?

Čo sú to alergény roztočov domáceho prachu?

Kapitola II – **Alergia na roztoče**

Čo je alergia?

Aké sú príznaky alergie na roztoče?

Je to prechladnutie alebo mám alergiu?

Existujú pri alergii na roztoče aj iné ťažkosti okrem kožných a respiračných?

Kapitola III – **Riešim diagnózu alergia na roztoče**

Myslím, že mám alergiu na roztoče. Ako si to overím?

Potvrdené: Mám alergiu na roztoče. Existuje riešenie?

Aký je cieľ liečby mojej alergie?

Prečo je dôležité alergiu liečiť?

Kapitola IV – **Zvládanie alergie na roztoče u detí**

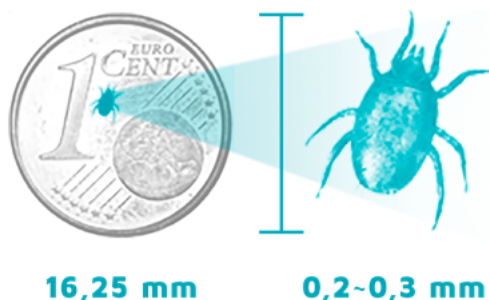
Moje dieťa má alergiu na roztoče. Ako mu môžem pomôcť?

Prvá línia obrany proti napadnutiu roztočmi je váš domov.

Čo sú roztoče?

Ako príbuzní pavúkov, kliešťov a škorpiónov, roztoče sú **drobné, priesvitné pavúkovce sotva viditeľné voľným okom**. Majú 8 nožičiek a merajú 0,2 až 0,3 mm. V domácnostiach žijú najčastejšie dva druhy roztočov:

- Dermatophagoides farina: roztoče žijúce v Amerike
- Dermatophagoides pteronyssinus: roztoče žijúce v Európe



Roztoče nehryzú, živia sa vašou odumretou kožou a pijú váš pot!

Životný cyklus roztočov trvá 65 až 100 dní. Za ten čas každý roztoč vyprodukuje 2 000 kusov trusu a každá samička nakladie až 80 vajčiek. Už o pár týždňov môžu samičky roztočov spôsobiť populačnú explóziu v počte až jedného milióna roztočov.



Až 80 vajčiek



2 000 kusov trusu

Kde žijú?

Roztoče sú spojené s ľudskými obydliami, pretože sa na nás spoliehajú – poskytujeme im potravu. Sú kozmopolitné, čo znamená, že sa vyskytujú po celom svete. Ale keďže na prežitie a rozmnožovanie potrebujú vyššie teploty a vlhkosť, v extrémne chladnom alebo suchom prostredí sa vyskytujú menej.

Vďaka lepšej izolácii a snahe ochrániť naše domovy pred vonkajšími podmienkami, roztoče nachádzajú v našich príbytkoch priam ideálne podmienky na existenciu. Najradšej majú teploty medzi 20 a 25 °C a vlhkosť vzduchu na úrovni 60 až 70 %.

Váš matrac obsahuje pravdepodobne až 2 000 000 roztočov, ktoré denne vyprodukujú trus v množstve 40 000 000.

Takmer všetky vaše obľúbené miesta v dome sú domovom pre roztoče, vrátane **matracov, kobercov, posteľnej bielizne, vankúšov a pohoviek**. Platí, že čím viac určitý kus nábytku používate, tým viac kožných buniek a potu tam zanecháte, tým vlastne krmíte ďalšiu generáciu malých plazivých pavúkovcov.



Váš matrac je raj pre roztoče

Pre roztoče môže byť ideálnym domovom práve váš matrac, pretože váš pot zvyšuje jeho vlhkosť a odpadajúce odumreté bunky sú živnou pôdou pre roztoče (človek denne stráca 0,5 až 1,5 g odumretých buniek, čím nakrmi na niekoľko dní +/- 1 milión roztočov). Keď sa zotmie, roztoče žijúce vo vašom matraci migrujú na povrch – **v tesnej blízkosti vašej pokožky** – aby sa nakrmili, pričom za sebou zanechávajú svoje ulity a trus. Pri východe slnka sa vrátia do bezpečia tmavých, vnútorných vrstiev matraca.

Chemické signály nazývané feromóny umožňujú roztočom navzájom komunikovať, čo im umožňuje zhromažďovať sa v ochranných zhlukoch počas dňa, aby zostala zachovaná vlhkosť.

Majú roztoče sezónny charakter?

Roztoče sú v domácnostiach prítomné po celý rok, **explózia populácie zvykne nastať na jeseň a v zime** – keď menej vetráme a častejšie prikurujeme. Počas týchto ročných období sa v domácnostiach drží vlhkosť, ktorá vzniká pri upratovaní, varení a praní bielizne, čiže pravdepodobnosť, že roztoče sa budú množiť, je veľmi vysoká.

Časom môžu trus a telesné schránky roztočov výrazne zvýšiť hmotnosť vášho matraca.

Čo sú alergény na roztoče domáceho prachu?

Alergény sú bielkoviny a iné látky, ktoré spôsobujú alergické reakcie. Nie sme alergickí na samotné roztoče, ale na látky v telesných schránkach a truse, ktoré za sebou každý deň zanechávajú.

Roztoče v kocke

- drobné pavúkovce, ktoré nehryzú a ani sa neprisávajú na kožu
- živia sa odumretými kožnými bunkami a pijú pot
- rýchlo sa rozmnožujú: z 1 roztoča na milión v priebehu niekoľkých týždňov
- preferujú teplé, tmavé a vlhké prostredie, ako sú matrace
- produkujú veľké množstvo schránek a trusu, ktoré môžu spôsobiť alergické reakcie



Čo je to alergia?

Alergia je **prehnaná reakcia nadmerne aktívneho imunitného systému** na zvyčajne neškodné látky v potravinách, vzduchu a našom okolitom prostredí. Tieto neškodné látky, často bielkoviny a enzýmy, sa nazývajú alergény.

Bežné alergény:

- schránky a trus roztočov
- peľ
- bodnutie hmyzom
- latex
- potraviny ako morské plody a orechy



Keď je alergik vystavený alergénom, jeho imunitný systém, ktorý chráni telo pred vírusmi, baktériami a inými choroboplodnými faktormi, ide na plné obrátky. To môže viesť k **opuchu, tvorbe hlienu, zápalu, svrbeniu a podráždeniu**. V závislosti od tkanív vystavených alergénu môžu alergické reakcie postihnúť tráviaci, dýchací alebo obehový systém.

DÝCHACIE PRÍZNAKY	KOŽNÉ PRÍZNAKY	TRÁVIACE OBTIAŽE
• nádcha (alergická nádcha) • konjunktivitída (zápal spojiviek) • sinusitída (zápal dutín) • bronchitída (zápal priedušiek) • astma a sipot	• vyrážka (žihľavka) • začervenanie • svrbenie • atopický ekzém (šupinatá kožná vyrážka)	• vracanie • hnačka • bolesť brucha • nadúvanie

Aké sú príznaky alergie na roztoče?

Pretože výkaly a telesné schránky roztočov sa nachádzajú hlavne v našej posteľnej bielizni, matracoch a nábytku, naša pokožka a nosové dutiny sú v kontakte s týmito alergénmi až 8 hodín denne. Spávate s tvárou zaborenou do vankúša? Pravdepodobne pri každom nádychu vdychujete výkaly roztočov! Vždy, keď utierate prach či vysávate, vzduchom sa šíria alergény roztočov o vašom okolí.



1 zo 4 ľudí
ma príznaky
alergie
na roztoče.



AKÉ SÚ PRÍZNAKY ALERGIE NA ROZTOČE?

- alergická nádcha (upchatý nos alebo sekrét z nosa)
- červené, svrbíace, zapálené oči, niekedy s výtokom
- astma, sipot, ťažkosti s dýchaním
- červená, svrbíaca, šupinatá koža

Aké sú príznaky alergie na roztoče?

Príznaky prechladnutia a alergie môžu byť veľmi podobné, pretože v oboch prípadoch spôsobujú opuch nosových slizníc. Avšak, je dôležité sústrediť sa na to, ako sa príznaky vyvíjajú.

Prechladnutie zvyčajne začína kýchaním, rýchlo prechádza do upchatého nosa a sekrét z nosa sa sfarbí. Môže sa objaviť bolesť hrdla alebo príznaky sinusitídy. Prechladnutie môže sprevádzať horúčka.

Alergia sa nikdy neprejavuje horúčkou. Je charakterizovaná opakovaným kýchaním a svrbením, slzením očí a čírym vodnatým výtokom z nosa.

PRECHLADNUTIE

- kýchanie
- upchatý nos so zelenkastým hlienom
- môže byť sprevádzané horúčkou
- bolesť hrdla
- zápal dutín
- zápal spojiviek

ALERGIA

- opakované kýchanie
- upchatý nos s riedkym vodnatým hlienom
- nie je sprevádzaná bolesťou či horúčkou
- podráždené, slziace oči
- astmatické záchvaty
- sipot

Existujú pri alergii na roztoče aj iné ťažkosti okrem kožných a respiračných?

Neustále kýchanie, kašeľ a smrkanie – najmä v noci – zaiste preruší váš spánok. Dlhé obdobia nekvalitného spánku **môžu viesť k úplným poruchám spánku** spôsobujúcim vyčerpanie, čo nepriamo súvisí so závažnými problémami u detí aj dospelých. Nedávne lekárske štúdie preukázali, že tieto problémy sú veľmi časté a výrazne znižujú kvalitu života.



**Dlhodobé následky:**

- poruchy koncentrácie
- zhoršený výkon v škole alebo v práci
- únava
- poruchy nálady
- sociálne problémy
- nezdravý vzhľad

Nie ste si istí, či máte alergiu na roztoče ? Položte si tieto otázky.

- Máte člena rodiny s diagnostikovanou alergiou na roztoče?
- Máte vy (alebo vaše dieťa) často nádchu s vodnatým hlienom?
- Kašlete vy (alebo vaše dieťa) často, väčšinou v noci?
- Kýchate vy (alebo vaše dieťa) často?
- Trápi vás (alebo vaše dieťa) svrbenie nosa, očí alebo vás škriabe v krku?
- Mávate vy (alebo vaše dieťa) upchatý nos?
- Zhoršujú sa tieto príznaky v prašnom prostredí?
- Vyskytujú sa tieto príznaky celoročne?

Ak ste odpovedali „áno“ na dve alebo viaceré z týchto otázok, je možné, že ide o alergiu na roztoče. Dohodnite si stretnutie so svojím lekárom alebo lekárnikom.



Myslím, že mám alergiu na roztoče. Ako si to overím?

Je dôležité si uvedomiť, že alergia je progresívne ochorenie. Rozhodujúca je včasná diagnostika, ktorá pomôže tak pri zvládaní alergie, ako aj pri prevencii pred jej zhoršením alebo prípadným rozvojom astmy a ďalších príznakov. Pre overenie vašich príznakov...

**Vyplňte hodnotiaci dotazník na exaller.sk.
Urobte si v pohodlí svojho domova ExAller® domáci test alergie
na roztoče. Objednajte sa na test k alergológovi.**



Potvrdené: Mám alergiu na roztoče. Existuje riešenie?

Existujú 3 spôsoby ako príznaky alergie na roztoče
zmierniť alebo sa im celkom vyhnúť:

- 1 **odstránenie zdroja,**
- 2 **liečenie príznakov liekmi,**
- 3 **imunoterapia.**

Odstránenie zdroja alergénov: základný krok pre všetkých alergikov, zároveň najjednoduchší a najlacnejší prístup

Zabrániť, aby sa príznaky vôbec objavili, je rozhodne vhodnejšie ako ich liečiť, keď už nimi trpíte. Klinické príznaky alergie na roztoče sa dajú zmierniť znížením počtu roztočov vo vašom prostredí. Skvelé je, že tento prístup nespôsobuje žiadne vedľajšie účinky!



**“Vyhnúť sa alergénu a jeho zdroju
je nepochybne prvým krokom v liečbe
alergie.”**

Dr. X. Van der Brempt, popredný alergológ



Existuje množstvo jednoduchých spôsobov ako sa správať a čo podniknúť, aby sa váš domov nestal miestom, kde sa darí roztočom.

- Nesušte bielizeň v spálňach. Zvyšuje sa tým vlhkosť, ktorá podporuje množenie roztočov.
- V spálňach používajte odvlhčovač na udržanie úrovne vlhkosti pod 50-60 %.
- Vetrajte, najmä keď je chladné a suché počasie, udržíte tým teplotu a vlhkosť na dostatočne nízkej úrovni, ktorá roztočom neprospeje.
- Každých 10 rokov matrac vymeňte.
- Oblečenie a plyšové hračky skladujte v plastových nádobách. Zabráni to roztočom, aby sa v nich usídlili.
- Vyhnite sa (používaniu) veľkých a menších kobercov, čalúneného nábytku a iných textilných materiálov v spálňach, ktoré poskytujú ideálny domov pre roztoče.



Naše riešenie

ExAller® Lieči a predchádza alergii na roztoče odstránením zdroja.

ExAller® je klinicky testovaný bezpečný a 100 % prírodný produkt odporúčaný poprednými svetovými alergológmi. Pritahuje a eliminuje 99 % alergénnych roztočov žijúcich v kobercoch, nábytku a matracoch. Zažite úľavu od alergie už po prvom použití.

Viac informácií o prípravku ExAller® na našej webovej stránke: exaller.sk

Liečba symptómov liekmi: nikdy nekončiaci príbeh

Existuje aj množstvo voľnopredajných liekov a liekov na predpis, ktoré účinne liečia symptómy alergie na roztoče.

- **Antihistaminiká** zmiernujú alergické nosové symptómy, ako je svrbenie, kýchanie a sekrét z nosa.
- **Dekongestíva** zmiernujú opuch nosa a uľahčujú dýchanie.
- **Kortikosteroidy** znižujú zápalovú imunitnú odpoveď v nosových slizniciach.
- **Modifikátory leukotriénov** sú špecifické lieky na alergiu, ktoré zabráňujú imunitnému systému produkovať nadbytočný hlien a napínať svaly v dýchacích cestách.

Použitie liekov môže zmierniť príznaky, ale nemôže ich odstrániť a ani vyliečiť alergiu na roztoče. Príznaky sa môžu po vysadení lieku vrátiť. Navyše, niektoré lieky môžu spôsobiť nepríjemné vedľajšie účinky (napr. ospalosť).

Užívanie liekov môže byť užitočné na zmiernenie akútnych príznakov. Vo všeobecnosti platí, že dlhodobé alebo opakované používanie bez odporúčania lekárom sa neodporúča.





Imunoterapia

Pre dospelých a deti so závažnými alergickými príznakmi, ktoré negatívne ovplyvňujú ich každodenný život, kde eliminácia roztočov a medikamentózna liečba už nestačí, predstavuje vhodnú voľbu imunoterapia.

Imunoterapia sa môže použiť:

- ako pravidelné **injekcie**;
- **sublinguálne** (pod jazyk).

Podobne ako pri vakcínach, dávky imunoterapie postupne zvyšujú expozíciu alergénu, čo má za následok, že telo si vytvára toleranciu. Znamená to, že jednotlivé dávky sa podávajú podľa prísneho rozpisu. Proces trvá 3 až 6 mesiacov. Nasleduje udržiavacia fáza, ktorá trvá 3 až 5 rokov.

Imunoterapia znižuje príznaky mnohých alergií, vrátane alergie na roztoče. Môže zabrániť tomu, aby sa alergie u detí vyvinuli do astmy. Tieto cykly injekcií alebo sublingválnych kvapiek však môžu byť finančne náročné.

Aký je účel liečby mojej alergie?

- Liečba by mala regulovať príznaky
- Liečba by mala zachovať kognitívnu a akademickú výkonnosť
- Liečba by mala umožniť bežné denné aktivity (škola...)
- Liečba by mala mať minimum nežiaducich účinkov
- Liečba by mala zabrániť rozvoju komorbidít: astmy v štádiu rinitídy (nádchy)
- Liečba by mala mať nastavený najlepší pomer nákladov a efektívnosti

Prečo je dôležité alergiu liečiť?

Už sme spomenuli, že alergia je progresívne ochorenie, čo znamená, že **ak sa náležite nelieči, časom sa zhoršuje**. Primárne príznaky pokračujú a pridávajú sa ďalšie.

Neliečenie alergie na roztoče neznižuje citlivosť pacientov – práve naopak. Vaša alergia sa môže rozvinúť do závažnej formy s väčšími dopadmi na každodenný život. Liečba sa môže stať náročnejšou. Hrozí tiež, že vaša neliečená alergická nádcha prerastie do astmy. Príznaky ovplyvňujúce vaše horné dýchacie cesty môžu totiž prejsť do dolných dýchacích ciest a ovplyvniť vaše pľúca. Niektoré štúdie potvrdzujú, že skoré vystavenie sa alergénom roztočov v prípade malých detí môže v neskoršom detstve spôsobiť astmu. Ak už vaše dieťa trpí astmou, zanedbanie liečby môže dokonca viesť k nekontrolovateľným, život ohrozujúcim astmatickým záchvatom. **Preto je dôležité alergickú rinitídu (nádchu) čo najrýchlejšie diagnostikovať a liečiť.**

Ľudia s alergiami môžu byť navyše náchylnejší na vírusy a neustále upchaté dutiny môžu viesť k ich nepretržitým infekciám. Takže okrem bremena symptómov alergie môžete trpieť aj účinkami vírusových infekcií – dvojité nevýhoda, ktorá môže viesť k začarovanému kruhu.

Ak je jedným z vašich príznakov atopická dermatitída – červená, svrbíaca, šupinatá koža – jej neliečenie môže otvoriť dvere baktériám, keďže si postihnuté začervenané oblasti škriabete.

Stručne povedané: diagnostikujte a liečte svoju alergiu čo najskôr, aby ste zabránili jej rozvinutiu do astmy.



Moje dieťa má alergiu na roztoče. Ako mu dokážem pomôcť?

Pokiaľ ide o zvládanie príznakov alergie u detí, kľúčom k zabezpečeniu vysokej kvality ich života je kontrola ich prostredia

KROK 1 Zbavte sa pôvodcov

Kým zvážite akúkoľvek lekársku liečbu alergie vášho dieťaťa na roztoče, prvá línia obrany znamená zabezpečiť, aby v obytnom priestore vášho dieťaťa boli odstránené alergény a iné spúšťače symptómov. Snažte sa, aby prostredie dieťaťa bolo udržiavané, čisté a bez vlhkosti.

KROK 2 Upozornite osoby v blízkom okolí

Ak chcete zabezpečiť, aby sa vaše dieťa cítilo dobre aj mimo váš domov, povedzte priateľom, rodine, príbuzným, učiteľom a iným ľuďom, ktorí s ním prichádzajú do kontaktu, že trpí alergiou na roztoče. Pomôže im to mať na pamäti, aby priestor, ktorý dieťaťu poskytujú, bol bezpečný, zbavený alergizujúcich prvkov.

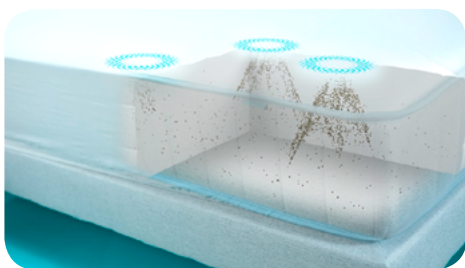
KROK 3 Poučte svoje dieťa

Povedzte svojmu dieťaťu o príčine jeho alergie a o tom, aké kroky môže robiť, aby sa vyhlo spúšťačom.



Prvá línia obrany proti napadnutiu roztočmi je váš domov

ExAller® sprej proti roztočom je 100 % prírodný, bezpečný, cenovo dostupný a účinný spôsob ako zbaviť váš domov roztočov a ich alergénov. Je klinicky dokázané, že umožňuje odstrániť 99 % roztočov z ošetrovaných oblastí, vrátane



- postelnej bielizne
- matracov
- kobercov
- čalúneného nábytku
- oblečenia a plyšových hračiek...
- a mnohých ďalších.

100 % prírodný

ExAller® zložený z rastlinných extraktov, neobsahuje žiadne agresívne chemikálie ani insekticídy. Je 100 % bezpečný pre deti, dospelých a domáce zvieratá.

Cenovo dostupný

Jedna 300 ml fľaša roztoku **ExAller®** proti roztočom ošetrí jednolôžko 16-krát alebo manželskú posteľ 8-krát za cenu približne 2,50 EUR mesačne/osoba. Počas prvých troch týždňov používania aplikujte raz týždenne. Po troch týždňoch stačí aplikovať roztok raz za mesiac.

Účinný

ExAller® napodobňuje chemické signály, ktoré roztoče používajú na vzájomnú komunikáciu a zoskupovanie. Je klinicky preukázané, že po nastriekaní na bavlnenú plachtu, ktorá pokrýva ošetrovanú oblasť, pritiahne 99 % roztočov. Plachtu môžete odstrániť a prať pri 60°C, aby ste roztoče eliminovali.

Viac o prípravku **ExAller®** nájdete na našej web stránke: exaller.sk

ExAller® sprej je zdravotnícka pomôcka vhodná pri prevencii a liečbe alergie na roztoče domáceho prachu. Pred použitím si pozorne prečítajte návod na použitie. **ExAller®** test je samodiagnostická zdravotnícka pomôcka in vitro na zistenie špecifických IgE protilátok proti roztočom domáceho prachu zo vzorky krvi. Pred použitím si pozorne prečítajte návod na použitie.

