Pranešimas žiniasklaidai

2025-07-08

**Alergijos dažnėja ir jaunėja: kaip atpažinti pirmuosius simptomus?**

**Jei anksčiau alerginės reakcijos buvo retas reiškinys, dabar jos tampa kasdieniu iššūkiu vis didesnei visuomenės daliai. Ypač daug pacientų į gydytojus kreipiasi vasarą, kai ore padaugėja žolių ir piktžolių žiedadulkių, dirginančių kvėpavimo takus. Be to, pastebima, kad alergijos vis dažniau pasireiškia vaikystėje, o jų negydant ar ignoruojant simptomus gali išsivystyti lėtinės ligos. Apie šios tendencijos priežastis ir simptomus, kuriuos svarbu atpažinti laiku, pasakoja Domeikavos šeimos klinikos „Meliva“ (anksčiau – „InMedica“) šeimos gydytoja Rita Ivanauskienė.**

„Alergija – tai neįprasta imuninės sistemos reakcija į aplinkoje esančias medžiagas, kurios daugumai žmonių yra visiškai nekenksmingos. Alergiškų žmonių organizmas jas atpažįsta kaip pavojingas ir pradeda gynybos mechanizmą, sukeldamas įvairias reakcijas. Dėl ankstyvo imuninės sistemos kontakto su alergenais ir aplinkos veiksniais šiandien alergijos pasireiškia vis anksčiau – pirmieji simptomai dažnai išryškėja jau pirmaisiais gyvenimo metais, ypač maisto alergijos atveju“, – pasakoja šeimos gydytoja.

**Dažniausiai alergijas lemia genetika, aplinka ir gyvenimo būdas**

Pasak šeimos gydytojos, alergijų skaičiaus augimą lemia trys pagrindiniai veiksniai: genetinis polinkis, aplinkos pokyčiai ir šiuolaikinis gyvenimo būdas.

„Jei bent vienas iš tėvų turi alergiją, tikimybė ją paveldėti vaikui ženkliai padidėja. Tačiau net ir neturint paveldimumo, alergijų riziką didina daugybė išorinių veiksnių: miesto oro tarša, klimato kaita, padidėjęs cheminių medžiagų kiekis aplinkoje. Taip pat per sterili vaikystės aplinka, sumažėjęs kontaktas su natūralia mikroflora, nevisavertė mityba ir fizinio aktyvumo stoka“, – aiškina R. Ivanauskienė.

Vaikams dažniausiai pasitaiko maisto alergijos – ypač karvės pienui, kiaušiniams ir riešutams. Taip pat dažni kvėpavimo takų alergenai, tokie kaip dulkių erkutės, žiedadulkės, bei kontaktiniai alergenai, pavyzdžiui, lateksas. Ne mažiau svarbios ir reakcijos į plėviasparnių vabzdžių (bičių, širšių, vapsvų) nuodus ar tam tikrus vaistus.

Suaugusiesiems dažniau pasireiškia žiedadulkių alergijos – ypač beržų, žolių ir piktžolių sezono metu. Be to, paplitusios reakcijos į dulkių erkes, pelėsį, gyvūnų pleiskanas bei vabzdžių įkandimus.

**Simptomai gali klaidinti**

Pasak šeimos gydytojos, alergija gali pasireikšti tiek švelniais, tiek labai ryškiais simptomais, tačiau žmonės dažnai jų nesusieja su alerginėmis reakcijomis.

„Jei žmogų nuolat, ypač pavasarį ar vasarą, vargina sloga, čiaudulys, akių niežėjimas – tai gali būti alergijos simptomai. Bėrimas, patinimas ar virškinimo sutrikimai po tam tikro maisto ar vaistų vartojimo taip pat kelia pagrįstų įtarimų. Dusulys, kosulys ar švokštimas – ypač naktimis arba po kontakto su gyvūnais – gali rodyti alerginę kilmę. O stipresnė reakcija į vabzdžių įkandimą ar įgėlimą yra aiškus ženklas, kad svarbu kreiptis į šeimos gydytoją ar alergologą“, – pažymi R. Ivanauskienė.

Šeimos gydytoja taip pat atkreipia dėmesį į visuomenėje vis dar gajus klaidingus įsitikinimus. Vienas iš jų – tikėjimas, kad vaikai visada išauga alergijas. Pasak jos, ne visos alergijos išnyksta savaime – kai kurios gali net progresuoti į sudėtingesnes formas, pavyzdžiui, iš atopinio dermatito pereiti į astmą. Taip pat pasitaiko atvejų, kai pacientai vengia vartoti priešalerginius vaistus, baimindamiesi šalutinio poveikio, nors šiuolaikiniai antihistamininiai preparatai yra saugūs ir veiksmingi.

„Pati pavojingiausia klaida – savigyda be diagnozės. Netinkamai vartojami vaistai arba jų ignoravimas gali dar labiau pabloginti būklę. Taip pat žmonės dažnai nuvertina tokius alergenus kaip dulkių erkutės ar pelėsis, nors jų poveikis gali būti labai rimtas“, – pabrėžia R. Ivanauskienė.

**Riziką galima sumažinti**

Kai kurios alergijos, pavyzdžiui, vaikų maisto netoleravimas, laikui bėgant gali išnykti. Tačiau kvėpavimo takų alergijos – tokios kaip šienligė ar bronchinė astma – dažniausiai išlieka visam gyvenimui ir reikalauja nuolatinės priežiūros bei kontrolės.

„Imunoterapija yra viena veiksmingiausių ilgalaikės kontrolės priemonių. Ji padeda organizmui prisitaikyti prie alergeno ir palaipsniui sumažinti reakciją. Ar alerginis sutrikimas bus laikinas, ar taps lėtinis, priklauso nuo konkretaus alergeno, imuninės sistemos jautrumo bei žmogaus gyvenimo sąlygų“, – sako Domeikavos šeimos klinikos „Meliva“ šeimos gydytoja R. Ivanauskienė.

Siekiant sumažinti alergijų poveikį ar jų išvengti, verta stebėti alergenų sezonus ir pradėti vartoti prevencinius vaistus dar prieš pasireiškiant simptomams. Taip pat svarbu palaikyti švarą namuose – vengti drėgmės, dulkių, reguliariai keisti patalynę. Kadangi virusinės infekcijos gali paaštrinti alerginius simptomus, pravartu pasiskiepyti nuo gripo. Imuninės sistemos stiprinimui itin svarbi subalansuota mityba, pakankamas fizinis aktyvumas ir organizmo grūdinimas – visa tai padeda organizmui efektyviau susidoroti su alergenais.