

## SENE NI NAHOD

Kihate? Smrkate in si kar naprej brišete nos? Imate pordele in solzne oči? Za nameček pa ste še utrujeni in slabo spite? Če imate navedene simptome že dlje časa in se pojavljajo v enakem obdobju leta, so lahko posledica odziva na alergen. Takrat govorimo o alergijskem ali senenem nahodu. Seneni nahod, sezonski alergijski nahod in alergijski rinitis so tri imena za najpogostejšo alergijsko bolezen sodobnega urbaniziranega sveta. Seneni nahod ima več kot 10% odraslih ljudi. Najpogostejši je v starosti med 15. in 25. letom.

### KAJ JE SENE NI NAHOD?

Seneni nahod je alergijska bolezen zgornjih dihal (nosne sluznice in obnosnih votlin), ki se pojavi v določenih mesecih v letu, ko cvetijo rastline, na katere je človek alergičen. Sezonski alergijski rinitis ali seneni nahod se imenuje tako, ker so imeli ljudje zaradi njega največ težav ravno v času pospravljanja sena, torej maja ali junija.

### KAJ GA POVZROČA?

Seneni nahod je običajno posledica pelodov različnih trav, dreves ali plevela. Najpogosteje se pojavlja spomladi in poleti, ko je v zraku veliko peloda. Vzrok sezonskega rinitisa so od januarja do marca pelodi leske, jelše, od marca do maja pelodi breze, manj često so vzrok tudi pelodi vrbe, bresta, platane, hrasta, topola. V zgodnjem poletju so vzrok rinitisa pelodi trav in žit, v zrelem poletju kislice in plevelov, tudi ambrozije. V poznem poletju prevzamejo vodilno vlogo pleveli in plesni, kar se nadaljuje v jesen. Tedaj so v zraku pelodi trpotca, navadnega pelina.



### KAKŠNI SO SIMPTOMI?

- kihanje in smrkanje,
- obilen in voden izcedek iz nosu,
- srbeč in zamašen nos,
- srbeče, rdeče in solzne oči, vnetje očesnih veznic.

Bolj občutljivi ljudje imajo lahko tudi glavobol, povišano temperaturo, kašljajo, težko dihajo, so razdražljivi in potrti, izgubijo tek in slabo spijo. Pri nekaterih bolnikih se izražajo le nekateri od naštetih simptomov, pri otrocih pa se senenemu nahodu pogosto pridruži še vnetje ušes. Simptomi trajajo dokler je pacient izpostavljen cevtnemu prahu. Hudo je predvsem tistim pacientom, ki so alergični na več vrst cvetnega prahu. Rinitisu se pri 30-40% ljudi v nekaj letih pridruži še astma, zato je potrebno protialergijsko zdravljenje rinitisa, da preprečimo alergiji pohod navzdol v pljuča.



## KAKO LOČIMO PREHLAD OD SENENEGA NAHODA?

Tipično prehladno obolenje je virusna infekcija, ki po desetih dneh izgine. Seneni nahod pa traja v odvisnosti od prisotnosti določenega cvetnega prahu, in to od nekaj tednov do nekaj mesecev, predvsem, če je pacient alergičen na več vrst cvetnega prahu. Razlika je tudi v izcedku. Pri senenem nahodu je nenehno voden, čist in redek, pri prehladu pa postane po nekaj dneh viskozen, sluzast in celo rumenkasto obarvan.

## KAKO NAJUSTREZNEJE POTRDIMO SENENI NAHOD?

Pri prepoznavanju alergijske bolezni so najpomembnejši podatki, ki jih zdravniku pove bolnik, saj ta včasih ne opazi povezave med zunanjimi dejavniki in simptomi. Tako zdravnik lahko postavi diagnozo, ki jo nato potrdi ali ovrže z uporabo diagnostičnih testov. Alergijske bolezni, ki jih povzročajo alergeni v zraku, dokazujemo s kožnimi testi alergije ali z dokazom alergijskih protiteles v krvi. Kožni testi so preprosti in hitri, zanje pa se uporabljajo razredčeni pripravki, pridobljeni z ekstrakcijo različnih alergenov. Majhno količino posameznega pripravka se nato vbode v kožo. Pozitiven kožni test z alergenom je ponavadi dovolj, da naredimo natančno diagnozo in izberemo primerno zdravljenje.

## ZDRAVLJENJE SENENEGA NAHODA

- **Preprečevalna zdravila** preprečujejo razvoj alergijskega vnetja. Potrebno jih je začeti uporabljati takrat, ko se pojavi alergen in ne šele takrat, ko ima bolnik že burne simptome. Najbolje je, da bolnik ta zdravila začne jemati takrat, ko pri pelodni napovedi izve, da je začela cveteti rastlina, za katero je preobčutljiv. Preprečevalna zdravila je potrebno jemati redno ves čas, dokler je v okolju prisoten alergen. V skupino preprečevalnih zdravil sodijo glukokortikoidi, kromoglikat, in lodoksamid ter do neke mere antilevkotrieni.
- **Olajševalna zdravila** le ublažijo simptome in ne vplivajo na alergijsko vnetje. Ta zdravila lahko bolnik prejema le občasno (samo takrat, ko ima simptome), lahko pa tudi redno (če so simptomi vsakodnevni). V to skupino sodijo antihistaminiki, dekongestivi in fiziološka raztopina.

## Vrste zdravil za seneni nahod

### Antihistaminiki

Histamin se pri alergijski reakciji sprošča iz celic imenovanih mastociti in bazofilci in povzroča simptome alergije. Antihistaminiki preprečijo vezavo histamina na receptorje v sluznici. Sistemske antihistaminike se jemljejo v obliki tablet. Trenutno so v Sloveniji registrirani cetirizin, dezloratadin, feksofenadin, levocetirizin in loratadin, nekateri tudi za prodajo brez recepta (npr. Claritine S,

Flonidan S, Rinolan , Letizen S). Učinkujejo že v prvi uri po zaužitju, zato so primerni tako za redno jemanje kot tudi za jemanje »po potrebi«. Pri rednem jemanju se jih uporablja enkrat dnevno, pri občasnem jemanju pa lahko bolnik vzame tudi dve tableti dnevno. Antihistaminike v obliki kapljic za oči ter razpršila za v nos dajemo neposredno na sluznico. Čeprav je delovanje lokalnih antihistaminikov močnejše od delovanja sistemskih antihistaminikov, je njihovo prejetje bolj zapleteno. Ker se hitro odplavijo, jih je potrebno uporabiti 3-4 krat na dan. Lokalne antihistaminike lahko dodatno (po potrebi) uporabljajo bolniki, ki sicer redno prejemajo antihistaminik v obliki tablet ali lokalni nosni glukokortikoid.

### **Glukokortikoidi**

Glukokortikoidi zmanjšajo jakost alergijskega vnetja. Zdravilo v obliki spreja dajemo v nos. Trenutno so pri nas za zdravljenje registrirani beklometazon, budezonid, flutikazon in mometazon v pršilu ter flutikazon v obliki kapljic. Lokalni nosni glukokortikoidi v pršilu lahko povzročijo lokalno draženje nosne sluznice in občasne krvavitve. Kadar je nos zelo slabo prehodan, priporočamo teden do dva zdraviti z glukokortikoidom v obliki nosnih kapljic. Lokalnih glukokortikoidov (razen v izjemnih primerih) ne dajemo na očesno veznico.

### **Antilevkotrieni**

Iz alergijskih celic se sproščajo tudi levkotrieni, ki povzročajo simptome rinitisa, poleg tega pa krepijo alergijsko vnetje tako, da pritegnejo eozinofilce. Antilevkotrieni preprečijo vezavo levkotrienov na receptorje. Zdravilo se prejema v obliki tablet in ugodno vpliva tudi na astmo.

### **Natrijev kromoglikat in lodoksamid**

Delujeta šibko protivnetno, stabilizirata mastocite in eozinofilce. Uporabljata se predvsem pri alergijskem konjunktivitisu. Zdravila se dajeta v obliki kapljic večkrat dnevno.

### **Dekongestivi**

Skrčijo drobne žile v sluznici, zato stanjšajo sluznico in sprostijo dihanje skozi nos ter tako za nekaj ur preprečijo simptom bolezn. Namenjeni so le za nekajdnevno občasno jemanje, ker pri dolgotrajnem jemanju okvarijo nosno sluznico. Nekateri dekonjestivi, ki se lahko kupijo v lekarni brez recepta so: *Benil 1mg/1 mL* kapljice za nos za odrasle; *Benil 0,5 mg/1 mL* kapljice za nos za otroke; *Operil* kapljice in pršilo za nos za odrasle; *Operil P* kapljice in pršilo za nos za otroke; *Olynth HA* pršilo za nos za šolske otroke in odrasle, *Olynth HA* pršilo za nos otroke od 2. do 6. leta, *Olynth* kapljice za nos za odrasle.

### **Fiziološka raztopina**

Z nosne sluznice izpere sluz, vnetne mediatorje in alergene. S fiziološko raztopino v obliki kapljic ali pršil za nos večkrat dnevno izpiramo. To zdravljenje je povsem varno. V lekarni se jo dobi brez recepta (npr. *Aqua Maris* pršilo, *Sterimar* pršilo, *Nivea* pršilo in raztopina v ampulah, *Physiodose raztopina v ampulah*, *Nisita* mazilo in pršilo, *Marinase* pršilo..).

## Ostalo

Kadar je posledica alergij zamašen nos, si lahko pomagamo tudi z zdravilom naravnega izvora *Sinupret*, ki ga lahko kupimo brez recepta v lekarnah. *Sinupret* v času alergij preprečuje zamašitev obnosnih votlin in pojav sinuzitisa. Varno in učinkovito zaščito pred senenim nahodom nudijo tudi naravna pršila za nos, ki zagotavljajo takojšnjo zaščito pred alergeni, ki povzročajo seneni nahod. Delujejo lokalno in preprečujejo alergenom dostop do nosne sluznice. Omenjena pršila so varna za uporabo pri odraslih in otrocih, primerna pa tudi za uporabo med nosečnostjo in dojenjem. Naravni pršili, ki jih lahko kupite v lekarni brez recepta sta Nasaleze in Nasya oz. Nasya kids. Tudi z izdelki kozmetike Eucerin pH5 encimska zaščita (Eucerin pH5 olje za tuširanje, Eucerin pH5 krema in losjon) zmanjšamo prodiranje cvetnega prahu v kožo.

## KAKO SI LAHKO POMAGATE

- izogibajte se vzročnemu alergenemu,
- priskrbite si koledar cvetenja,
- spremljajte informacije o pojavljanju in koncentraciji cvetnega prahu,
- v mestih ne zračite stanovanj proti večeru, na deželi pa ne v jutranjih urah med peto in deseto uro dopoldne, saj je takrat v zraku največ peloda,
- potem ko ste bili zunaj, se takoj oprhajte, umijte si lase in oblecite svežo obleko,
- perila ne sušite zunaj,
- ko je vsebnost peloda v zraku največja, se čim manj zadržujte v naravi,
- v naravo ne hodite v sončnem, suhem in vetrovnem vremenu in ne v večernih urah,
- na sprehod se raje odpravite po dežju, ker dež spere cvetni prah,
- med gibanjem v naravi nosite sončna očala, da oči zaščitite pred cvetnim prahom,
- med sezono cvetenja imejte avtomobilska okna zaprta,
- izberite primeren kraj za vadbo – izogibajte se travnikom in krajev, kjer je močan promet, saj izpušni plini še dodatno dražijo dihalne poti. Če so simptomi alergije premočni in otežujejo gibanje v naravi, izberite aktivnosti v zaprtih prostorih.
- Ne nabirajte cvetja in ne imejte v stanovanju svežega cvetja v vazi,
- ne puščajte hišnih ljubljencev v hišo ali pa jih najprej oprhajte,
- v obdobju večjih koncentracij peloda preživite dopust v gorskem svetu ali na morju, ker je tam peloda manj.

Seneni nahod torej ni le nadloga, je tudi bolezen in kot tako jo moramo resno obravnavati. O njej se posvetujete s strokovnjaki, pri svojem zdravniku ali v svoji lekarni.

Polona Krajncič, mag. farm.