

Ozon w alergii

Alergiczne kontaktowe zapalenie skóry występuje na skutek fizycznego kontaktu z uczulającą substancją.

Do najczęściej alergizujących substancji należą : nikiel, kobalt, aminy aromatyczne, sole chromu, formaldehyd, terpentyna, syntetyczne substancje zapachowe (geraniol, alkohol benzoesowy), naturalne olejki eteryczne (olejek bergamotkowy, cynamonowy, mięty pieprzowej), guma, wełna, olej lniany, olej z drzewa herbacianego, podłoża kremów (euceryna, lanolina), wosk pszczele, żywica epoksydowa, detergenty, środki aktywne powierzchniowo, kwasy, antyseptyki, antybiotyki oraz anestetyki.

Prócz leczenia prowadzonego przez lekarza specjalistę dobrze jest unikać alergizujących substancji, jeżeli są nam znane.

Prewencyjny program walki z każdą z form alergii ma na celu zapobieganie uwrażliwienia organizmu na alergeny oraz zminimalizowanie skutków styczności z nimi. Zaś tradycyjne leczenie farmakologiczne i immunoterapia minimalizują ekspresję antygenów.

Roztocze kurzu domowego są po ziarnach pyłku roślin najczęstszym alergenem wywołującym alergiczny nieżyt nosa. Są odpowiedzialne za objawy całoroczne.

Roztocze są pajęczakami, o wymiarach od kilkuset mikrometrów do około milimetra. Występują w różnych środowiskach na kuli ziemskiej. Opisano około 30 000 gatunków roztoczy; wiele z nich jest szkodnikami roślin, niektóre przenoszą choroby, ale tylko część z nich ma znaczenie w alergologii.

Roztocze kurzu domowego są obecne we wszystkich domach. Należą one głównie do rodziny Pyroglyphidae. W Polsce, podobnie jak w całej Europie dominuje gatunek *Dermatophagoides pteronyssinus*, ale obecne są również gatunki *Dermatophagoides farinae* i *Euroglyphus maynei*.

Obok roztoczy kurzu domowego do gatunków alergizujących, choć znacznie rzadziej, należą roztocze magazynowe z rodzin Acaridae i Glycyphagidae: *Acarus siro*, *Glycyphagus domesticus* i *Glycyphagus destructor*. Obecne są w niektórych przechowywanych produktach spożywczych.

Roztocze kurzu domowego występuje najliczniej w starych i wilgotnych domach. Środowisko wilgotne i ciepłe tworzy najlepsze warunki dla rozwoju tych pajęczaków. Temperatura powietrza optymalna do rozmnażania i rozwoju najczęściej uczulającego *Dermatophagoides pteronyssinus* zawiera się w granicach 21-28 st Celsjusza, a wilgotność względna powietrza 60 -80%. Gdy temperatura spada poniżej 15 st Celsjusza lub wzrasta powyżej 35 st Celsjusza, a wilgotność powyżej 80% rozwój *Dermatophagoides pteronyssinus* zostaje zahamowany.

Liczba roztoczy maleje wraz ze wzrostem wysokości nad poziomem morza, co wiąże się ze zmianą warunków środowiskowych, głównie temperatury i wilgotności.

W związku z powyższymi wymaganiami życiowymi najwięcej roztoczy jest w kurzu domowym od sierpnia do listopada. Namazanie ich rozpoczyna się wraz z początkiem lata. Jedno pokolenie rozwija się w ciągu około miesiąca. Samica składa każdego dnia do 4 jaj. Z jaja po ok. 6 dniach wylega się larwa, która po ok. 25 dniach przekształca się w osobnika dojrzałego. Samce *Dermatophagoides pteronyssinus* żyją 60-100 dni, a samice do 150 dni. W miarę zbliżania się zimy, wraz ze zmianą temperatury i wilgotności powietrza, ilość roztoczy znacznie spada.

Meble tapicerskie, materace i pościel, kotary, dywany to miejsca gdzie najliczniej gromadzą się roztocze kurzu domowego. Nieco mniej jest ich w kurzu podłogowym. Żywią się złuszczone naskórkiem ludzkim i zwierzęcym, mikroorganizmami (np. grzybami pleśniowymi) oraz resztkami organicznymi obecnymi w domach.

Głównym źródłem alergenu roztoczonego są ich odchody. Drobinę kału roztoczy w postaci pokrytych śluzem kuleczek przyklejają się do materiałów chropowatych np. włókien tkanin. Stąd też meble tapicerskie, dywany sprzyjają gromadzeniu alergenu.

Najlepiej poznanymi alergenami są Der p I i II (*Dermatophagoides pteronyssinus*); proteiny o masie cząsteczkowej odpowiednio 26 kDa i 15 kDa. Ocenia się, iż na alergeny te wykazuje nadwrażliwość ponad 80% osób uczulonych na roztocze. Poziomy stężenia alergenu roztoczy przekraczające 2 mikrogramy w 1 gramie kurzu (obecności ponad 100 roztoczy w 1 gramie kurzu) stwarzają zagrożenie dla osób skłonnych do uczuleń.

W badaniach Samolińskiego 22% pacjentów z alergicznym nieżytem nosa demonstrowało dodatni test skórny na alergen *Dermatophagoides farinae*, a 18% na alergen *Dermatophagoides pteronyssinus*.

Zalecenia profilaktyczne

- zachowaj szczególną czystość mieszkania usuń wszystkie przedmioty, które gromadzą kurz: meble tapicerowane, grube zasłony, dywany, suszone kwiaty (generalnie wszystkie przedmioty których nie można wyprać, przetrzeć moką szmatką, lub opłukać bieżącą wodą)
- używaj tylko odkurzaczy z filtrem wysokiej efektywności (HEPA) – powinien mieć certyfikaty polskich ośrodków badawczych np. Karcher lub Zelmer
- regularnie odkurzaj i trzep materac na którym śpisz
- Twoja pościel powinna być wykonana z włókien umożliwiających częste pranie (materiały syntetyczne). Unikaj naturalnego pierza. Poduszka i kołdra (koc) powinny być prane co najmniej raz na 3 miesiące. W zimie poddawaj pościel działaniu mrozu a latem słońca.
- używaj nieprzepuszczalnych dla alergenów roztoczy poszewek – szczególnie na materac
- dbaj o prawidłową wentylację, niską wilgotność oraz umiarkowaną temperaturę
- jeżeli masz możliwość skorzystaj z zabiegu ozonowania pomieszczeń przynajmniej raz na kwartał – zlikwidujesz 90% alergenów domowych.