

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

EARL MINDELL

Dr. PAMELA WARTIAN SMITH

T
O
T
U
L
D
E
S
P
R
E
A
L
E
R
G
I
I

TOTUL DESPRE ALERGII

Cauze și tratamente
clasice și alternative

Traducere din engleză de
Cristina Spătaru

Lifestyle
PUBLISHING

CITESTE
sănatos

Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	9
<i>Introducere</i>	11
Prima parte. Problema alergiilor	17
1. Epidemia de alergii.....	19
2. Alergiile alimentare și intoleranțele alimentare	42
3. Cum să trăiești bine dacă suferi de astm	87
4. Alergia la latex și alte substanțe chimice	98
5. Febra fânului, sinuzita și conjunctivita alergică și alte alergii sezoniere.....	111
6. Cum să eviți eczemele și dermatita.....	147
Partea a doua. Modificarea stilului de viață	175
7. Alergiile profesionale	177
8. Cum să îți protejezi casa împotriva alergiilor	189
9. Conviețuirea cu animale de companie	213
10. Sfaturi de călătorie pentru alergici	224
Partea a treia. Tratamentul alergiilor	233
11. Ghidul suplimentelor pentru tratarea alergiilor și a astmului	235

12. Ghid al medicamentelor împotriva alergiilor și astmului	341
13. Tratamente alternative.....	382
<i>Concluzii</i>	398
<i>Resurse</i>	401
<i>Bibliografie</i>	405

Epidemia de alergii

Numărul alergicilor crește din an în an. Căderea
arabă că hoi precum așeză înmăsc. În viața noastră, alergiile
au început să se manifeste din copilărie. Mai mult de 50 de
milioane de oameni au fost alergici în 2004. Ce este de fapt
o alergie? Și de ce se multiplică numărul cazurilor? Alergiea
este o reacție exagerată a sistemului imunitar la o substanță de

Prima parte

Problema alergiilor

În primul rând, dorim să clarificăm foarte multe
concepții greșite referitoare la alergii. Prima este că ma-
joritatea oamenilor este sensibilă la alergii. Spun
de exemplu, dacă îți curge nasul este semn că ai o alergie
care ține de sistemul respirator. Nu, dacă ai urticarie,
erupții de pe piele sau o alergie alimentară, înseamnă că ai
o alergie care ține de sistemul imunitar. Alergiile sunt
de fapt o reacție exagerată a sistemului imunitar la o
substanță care este în mod normal inofensivă. Dacă
sistemul imunitar este sensibilizat la o substanță, atunci
când aceasta este întâlnită din nou, sistemul imunitar
reacționează exagerat și provoacă simptomele alergice.

Epidemia de alergii

Numărul afecțiunilor alergice este tot mai mare. Cercetările arată că boli precum astmul bronșic, febra fânului, alergiile alimentare și eczemele sunt în creștere. Mai mult de 50 de milioane de americani sunt alergici la *ceva*. Ce este de fapt o alergie? Și de ce se înmulțește numărul cazurilor? *Alergia este o reacție exagerată a sistemului imunitar la o substanță de obicei inofensivă, cum ar fi polenul plantelor, grâul, scuamele din pielea animalelor sau o substanță chimică.* Substanța iritantă este inhalată pe gură sau pe nas, înghițită sau intră în contact cu pielea. Spre deosebire de infecții, alergiile nu sunt contagioase, deci nu se răspândesc de la o persoană la alta.

În primul rând, dorim să clarificăm foarte multe concepții greșite referitoare la alergii. Prima ar fi că majoritatea oamenilor confundă *simptomele* cu *alergiile*. Spre exemplu, dacă îți curge nasul și te mănâncă, crezi că alergia are legătură cu sistemul respirator. Sau, dacă ai urticarie, crezi că ai o boală de piele; iar dacă ai o alergie alimentară, crezi că simptomele sunt cauza unui sistem gastrointestinal sensibil. În realitate, indiferent cum și unde acționează alergiile, toate rezultă dintr-un singur sistem — sistemul imunitar. Dacă ai alergie, înseamnă că ai o problemă imunitară.

Alergia este o problemă a sistemului imunitar

Cum stai cu sistemul imunitar și de ce este predispus acesta la alergii? Sistemul imunitar este unic prin faptul că nu poate fi identificat cu un organ anume, cum ar fi, spre exemplu, inima, care face parte din sistemul cardiovascular, sau creierul, component al sistemului nervos. Asta pentru că sistemul imunitar nu este limitat la o anumită zonă a organismului — este peste tot. Sistemul imunitar este compus din miliarde de celule specializate, care protejează organismul în numeroase și felurite moduri. Celulele imunitare se află în piele, în plămâni, în ochi, în nări și în mucoasa organelor interne, cum ar fi intestinele. Reacția alergică poate afecta oricare dintre aceste părți ale corpului.

Sindromul intestinului permeabil

Sindromul intestinului permeabil este o afecțiune caracterizată prin faptul că mucoasa intestinală este mult mai permeabilă decât în mod normal, ducând la alergii și la alte probleme, cum ar fi slaba absorbție a nutrimenților, infecții, sensibilități chimice și boli autoimune. Sindromul intestinului permeabil apare atunci când între celulele intestinului se dezvoltă spații care permit bacteriilor, toxinelor, medicamentelor și particulelor alimentare parțial digerate să se treacă în organism.

Simptomele sindromului intestinului permeabil sunt numeroase și includ:

Dureri gastrointestinale:

- dureri abdominale
- balonare
- constipație
- diaree
- gaze intestinale

Probleme neurologice:

- anxietate
- confuzie
- schimbări de dispoziție
- memorie slabă

Probleme de respirație:

- astm
- respirație întretăiată

Dificultăți generale:

- dureri articulare cronice
- oboseală
- imunitate scăzută
- infecții urinare recurente

Sindromul intestinului permeabil poate avea diferite cauze. Printre acestea se numără:

- alcoolul
- contraceptivele
- cafeina
- deficitul de enzime digestive
- toxinele de mediu

- alergiile alimentare
- infecțiile fungice
- intoxicația cu metale grele
- hipoaciditatea gastrică
- medicația (antibiotice cu spectru larg)
- medicamentele antiinflamatorii nesteroidiene (AINS)
- deficiențele nutritive
- Prednisonul
- zahărul rafinat
- stresul

O dietă sănătoasă ajută la evitarea sindromului intestinului permeabil și la refacerea intestinelor atunci când apar probleme. De asemenea, există și unele suplimente care pot îmbunătăți sănătatea intestinelor.

Rolul sistemului imunitar este de a proteja organismul de toxine și de agenții patogeni care provoacă boli. Celulele imunitare ar trebui să facă distincția între substanțele benigne și substanțele străine care pot afecta grav organismul. În cazul alergiilor, celulele imunitare sunt confuze.

Atunci când celulele imunitare sunt expuse unei substanțe necunoscute, numită antigen, cum ar fi o bacterie sau un virus, ele produc proteine specifice, denumite anticorpi (sau imunoglobuline), care etichetează proteina astfel încât celelalte celule imunitare să știe că trebuie să o atace. Odată produs un anticorp pentru un anumit antigen, celulele imunitare se vor afla mereu în gardă față de acesta. Următoarea ocazie când vei fi expus respectivului antigen,

organismul îl va ataca. Din acest motiv, dacă ai avut varicelă sau rujeolă, nu vei mai face boala a doua oară, organismul fiind pregătit să o elimine îndată ce va reapărea.

Răspunsul anticorp/antigen funcționează foarte bine atunci când organismul face față unor inamici reali, cum ar fi virusul varicelei, însă dacă devii alergic, acest răspuns va acționa împotriva ta. În cazul alergiei, celulele imunitare produc anticorpi și împotriva substanțelor care nu îți fac niciun rău. De fapt, reacția organismului tău la substanța respectivă îți creează probleme, nu substanța în sine. De exemplu, dacă ești alergic la polen, de fiecare dată când vei fi expus polenului, sistemul tău imunitar va începe să producă un anticorp anume, numit IgE^1 , implicat în toate reacțiile alergice. IgE stimulează niște celule speciale numite *mastocite* să producă *histamină*, o substanță chimică importantă pentru digestie și pentru dilatarea vaselor mici de sânge, dar care, în exces, provoacă simptome alergice. Eliberarea de histamină face să îți curgă nasul, să ai mâncărimi, ochi lacrimoși și îți dă o stare generală neplăcută (stimulează de asemenea și receptorii durerii).

Reacția alergică nu se sfârșește aici. În timpul unei crize alergice, sistemul imunitar mărește și producția de leucotriene, prostaglandine și de alți mediatori alergici, care provoacă inflamație. Inflamațiile repetate produc deteriorări ale țesuturilor sănătoase și ale organelor și, de fapt, afectează mai

1 Anticorpii IgE sunt imunoglobuline produse de organismul uman, implicați în reacțiile alergice. Sistemul produce mai multe tipuri de imunoglobuline (anticorpi) — IgA , IgD , IgE , IgG și IgM . Principala imunoglobulină care participă la reacțiile alergice este IgE . Fiecare individ are diferiți anticorpi IgE și fiecare substanță alergică stimulează producția de anticorpi IgE specifici pentru ea. Un anticorp IgE creat pentru a reacționa împotriva ruginei, de exemplu, va reacționa numai împotriva ruginei, și nu a polenului de iarbă. (N.t.)

Respect pentru plămânii tăi

cu seamă plămânii în cazul în care suferi de astm. Pe lângă toate acestea, inflamația contribuie la formarea substanțelor chimice problematice din organism numite radicali liberi, care pot produce daune suplimentare în tot organismul.

Deși considerăm că alergiile și astmul fac parte din aceeași categorie, sunt totuși probleme diferite. Cu toate că astmul poate fi provocat de orice alergie, el este o boală inflamatorie cronică a sistemului respirator. Astmul este caracterizat de obstrucția căilor respiratorii și apare atunci când bronhiiolele se inflamează, se contractă și se astupă cu mucus. În timpul unei crize de astm, căile respiratorii sunt atât de îngustate, încât cel afectat își pierde pur și simplu răsuflarea. Chiar dacă poate fi controlat cu succes, astmul afectează viața și necesită îngrijiri medicale. Așa cum am menționat mai devreme, criza de astm poate fi provocată de alergeni precum polenul sau poate fi declanșată de exerciții fizice, de aerul rece ori de substanțe chimice, cum ar fi fumul de țigară sau poluarea, sau de o reacție alergică la aditivii alimentari.

Ar trebui să te testezi?

Strănuți ori de câte ori te afli în preajma unei pisici? Ți se irită gâtul după ce mănânci arahide? În luna mai, când debutează sezonul febrei fânului, încep să-ți curgă ochii? În general, nu e mare lucru să-ți dai seama că ești alergic la ceva, dar alteori poate fi ceva mai complicat. Poți avea unele simptome fără a le cunoaște cauza, mai ales dacă ești alergic la substanțe cum ar fi acarienii (bacteriile microscopice din praf) și mucegaiul, care te pot afecta în orice moment al anului.

Dacă ai simptome alergice, adresează-te medicului de familie sau unui terapeut naturist. Medicul te va trimite la un alergolog, un specialist mult mai calificat în tratamentul alergiilor. Dacă alegi această cale, îți recomandăm să consulți un specialist de orientare nutriționistă, înclinat să includă în tratament și altceva în afară de medicamente. Unii pacienți aleg să fie tratați de un medic naturist (MN) calificat atât în terapiile convenționale, cât și în cele alternative. Unii dintre voi vor fi suficient de norocoși, încât să consulte un medic complementar, un absolvent de medicină care, atunci când este cazul, aplică atât tratamente convenționale, cât și alternative.

Analiza istoricului tău medical (anamneza) ajută deopotrivă medicul și pacientul să descopere cauza problemei medicale. De exemplu, dacă simptomele se înrăutățesc la sfârșitul săptămânii, după o după-amiază de grădinărit, este aproape evident faptul că ești alergic la polen. Dacă simptomele se înrăutățesc iarna, înseamnă că ai alergii la praf sau la mușchi.

În funcție de gravitatea simptomelor, va trebui să identifici afecțiunea de care suferi pentru a o putea trata. Dacă folosești doar medicație antialergică generală (cum ar fi un antihistaminic sau un decongestiv), este mai puțin important să afli care este alergenul, dar, dacă vei urma o imunoterapie (injecții antialergice), doctorul va trebui să descopere care este antigenul.

Unele alergii, mai ales alergiile alimentare, pot pune viața în pericol. Așadar, dacă ai o alergii alimentară gravă — spre exemplu, dacă ești alergic la alune sau

la produsele lactate, va trebui să faci un efort deosebit pentru a evita aceste alimente. Posibil nici să nu poți sta în aceeași cameră cu persoane care consumă așa ceva! Dar, înainte de a-ți da viața peste cap pentru a te adapta alergiilor, asigură-te că este absolut necesar să faci asta.

Diagnosticarea alergiilor oferă răspunsuri concrete. Există două tipuri de teste de diagnostic al alergiilor efectuate de medic în cabinet: testarea cutanată și analizele de sânge. Cel de-al treilea — testul eliminării alimentelor — poate fi făcut, în unele cazuri, chiar și acasă.

Testul cutanat. Pentru a descoperi dacă ești alergic, cei mai mulți alergologi folosesc un simplu test de piele. Pe o mică zgârietură făcută la nivelul pielii (prick test), se aplică un extract diluat de alergen (polen, acarieni, mușegai sau aliment) sau acesta este injectat la nivelul superficial al pielii (testul intradermic), de obicei pe spate sau pe antebraț. Dacă ești alergic la substanța respectivă, zona expusă alergenului se va înroși și se va irita, formând o umflătură sau o pustulă. Iritarea este semn că organismul produce anticorpul IgE pentru acel antigen, dar nu înseamnă neapărat că respectiva substanță este cea care provoacă problema. Dezavantajul testului cutanat este că, dacă ești foarte alergic la o substanță, atunci când vei fi expus acesteia chiar și numai un minut, în cazuri rare, îți poate provoca șoc anafilactic și chiar moartea. Asta se întâmplă mai ales în cazul alergiilor alimentare. Cu toate că se întâmplă rar, reprezintă totuși un risc. De asemenea, dacă ești predispus eczemelor și altor tipuri de iritații

ale pielii, posibil ca rezultatul testului să nu fie elocvent din cauza faptului că ai o piele care se irită ușor.

Analizele de sânge. Testarea sangvină (cunoscută sub denumirea de testarea cu radioalergosorbent sau RAST) este o altă opțiune. Se ia o mostră de sânge de la pacient și se verifică nivelul de IgE pentru un anumit antigen. Nu are aceeași acuratețe ca testul cutanat, dar nu prezintă niciun risc, pacientul nefiind expus direct antigenului. În plus, testele de sânge pot indica și intoleranța la alimente.

Nu toată lumea trebuie să facă testări alergologice. Dacă simptomele sunt moderate și constante și ești aproape sigur ce anume le provoacă, poți urma singur un program de desensibilizare alergică, adică de evitare a alergiei și de efectuare a unor pași pentru eliminarea alergenilor din casă și de la locul de muncă. Dacă ai simptome cronice severe și nu știi sigur ce anume le provoacă, ar fi bine să îți faci o testare alergologică adecvată. În orice caz, îți recomandăm să consulți un medic nutriționist dispus să abordeze toate opțiunile de tratament, nu unul care să-ți scrie o rețetă și să te trimită la plimbare.

Diagnosticarea intoleranțelor alimentare. Cel de-al treilea tip de testare a alergiilor — testul de eliminare a alimentelor — în cele mai multe cazuri poate fi efectuat acasă. Dacă suspectezi că problema este cauzată de un aliment anume, elimini pentru câteva zile din dietă respectivul aliment, după care îl reintroduci

pentru a vedea dacă reapar simptomele. Procedează cu precauție! *Din cauza riscului de șoc anafilactic, acest test nu este indicat celor cu alergii severe.* De fapt, în unele cazuri, acest test poate fi efectuat la spital, în situația în care pacientul ar avea nevoie de asistență medicală de urgență. (Vezi Capitolul 2, paginile 43–44 pentru simptomele alergiilor alimentare.)

Ce nu este o alergie?

Mai există o idee greșită referitoare la alergii, pe care ar trebui să o clarificăm — alergia nu este o intoleranță. De exemplu, din cauza deficitului unei enzime care digeră laptele, milioane de persoane au intoleranță la produsele lactate. Afețiunea se numește intoleranță la lactoză. Există milioane de oameni care nu pot digera cerealele din cauza faptului că nu pot digera glutenul, proteina existentă în cele mai multe cereale — afețiunea numindu-se intoleranță la gluten. Deși simptomele pot fi asemănătoare, niciuna dintre aceste probleme nu poate fi considerată o adevărată alergie. În realitate, alergia este o reacție specific imunologică, care implică producerea de IgE.

Alergiile

Cu toate că majoritatea alergiilor nu pun viața în pericol, o alergie nu este totuși o problemă banală. Iată câțiva dintre alergenii obișnuiți:

- scuamele din pielea animalelor
- acarienii

Respect pentru oameni și cărți

- ouăle
- peștele și crustaceele
- laptele
- arahidele
- polenul plantelor
- iedera otrăvitoare
- medicamentele fără rețetă (OTC)
- medicamentele prescrise de medic
- soia
- nucile
- grâul

În primul rând, alergiile îi fac pe oameni să se simtă foarte rău. De fapt, simptomele alergice sunt răspunzătoare pentru cel puțin 3,8 milioane dintre absențele anuale de la serviciu și de la școală. Totodată, alergiile au un impact financiar asupra economiei. Cheltuim peste 4,5 miliarde de dolari pe consultații medicale și pe medicamente. În plus, alergiile ne amenință sănătatea în moduri pe care nu le înțelegem încă. De exemplu, unele studii sugerează că alergiile alimentare nediagnosticate au legătură cu numeroase boli, cum ar fi Boala pulmonară obstructivă cronică (BPOC — bronșită cronică asociată cu emfizem pulmonar), poliartrita reumatoidă (boală autoimună în care celulele imunitare ale organismului atacă încheieturile), Tulburarea cu deficit de atenție la copii (ADHD) și chiar migrenele.

Chiar și gândurile și acțiunile noastre pot fi guvernate de reacții alergice. Cercetările au început să facă legătura între alergii și unele simptome mintale și emoționale, printre care:

- anxietatea

Respect pentru **tulburarea cu deficit de atenție și hiperactivitate (ADHD)**

- stările de confuzie
- comportamentul compulsiv
- depresia
- dezorientarea
- dislexia
- izbucnirile emoționale
- epilepsia
- iritabilitatea
- letargia
- pierderile de memorie
- modificările de dispoziție
- atacurile de panică
- paranoia
- agitația
- plânsul frecvent

Rinita alergică (denumire la modă pentru nasul înfundat și iritat cauzat de febra fânului) este cauza principală a sinusitei recurente sau a infecțiilor sinusurilor, o inflamație a membranelor sinusurilor care afectează zeci de milioane de oameni și care duce adesea la operații ale sinusurilor care, de cele mai multe ori, nu rezolvă problema. Nu spunem asta pentru a te speria, ci pentru a sublinia de ce este important să îți alergiile sub control.

De ce se înmulțesc alergiile?

Deși nu există nicio îndoială că incidența alergiilor a crescut dramatic, cauza lor rămâne încă un mister medical. Nimeni nu știe de ce unii oameni fac alergii și alții nu.

Sigur că genele au rolul lor. Unele alergii, mai ales cele alimentare, tind să se transmită în familie. Dacă ai un părinte alergic, ai 20–50% șanse să faci o alergie, dar nu neapărat aceeași ca a părintelui. Dacă ai doi părinți alergici, există până la 75% șanse să fii și tu alergic la ceva.

Răceală, gripă sau alergie?

Doar timpul ne va spune! Cel puțin la început este foarte greu să facem deosebirea între o răceală și o alergie. Deși amândouă încep cu nas iritat și curgător și chiar cu gât iritat, sfârșesc în mod diferit. Iată mai jos un ghid prin care le poți diferenția.

Tabelul 1.1. Ai o răceală, o gripă sau o alergie?

SIMPTOME	RĂCEALĂ	GRIPĂ	ALERGIE
Tuse	ușoară până la moderată	frecventă	ocazional
Diaree	-	ocazională	-
Durata	3-14 zile	zile până la săptămâni	-
Extenuare	-	marcată	-
Oboseală	ocazional	2-3 săptămâni	ocazional
Febră	rareori	37,5-39°C	-
Dureri generale (curbatură)	moderat	adesea și gravă	-

Dureri de cap	uneori	adesea	uneori
Ochi iritați	rareori	rareori	în general
Secreție nazală	în general	în general	în general
Strănut	de obicei	uneori	de obicei
Dureri în gât	de obicei	uneori	de obicei
Nas înfundat	de obicei	uneori	de obicei
Vărsături	-	uneori	-

Verifică batista! Dacă ai o alergie, secrețiile nazale vor fi apoase și transparente. Dacă ești răcit, secrețiile nazale vor fi groase și își pot schimba culoarea în verde sau gălbui, acest lucru indicând o infecție.

O răceală ar trebui să dureze între șapte și zece zile, simptomele începând să se amelioreze din ziua a cincea. O alergie poate ține la nesfârșit, fără a apărea niciun fel de ameliorare. Dacă ai febră ușoară, probabil că ești răcit.

Dacă simți că răcești în fiecare an, în aceeași perioadă, poate fi vorba de o alergie. În cazul în care ai o alergie sezonieră, simptomele se vor înrăutăți când vei ieși afară din casă. Chiar dacă nu este anotimpul febrei fânului, e posibil să ai o reacție alergică la un alergen de interior, cum ar fi praful, mucegaiul sau un animal de companie.

Dacă după două săptămâni simptomele persistă și încă te simți rău, indiferent dacă e vorba de o răceală sau de o alergie, consultă medicul. (Desigur, dacă te simți dintr-odată foarte rău sau febra crește foarte mult, sună imediat medicul de familie.) Testul alergologic poate determina dacă ai o alergie și la ce ești alergic, *vezi tabloul: Ar trebui să te testezi?*, de la pagina 24.

În orice caz, genetica nu poate explica înmulțirea rapidă și neașteptată a alergiilor apărute în ultimul secol. Genele noastre nu s-au modificat și totuși predispoziția la alergii s-a accentuat. Oamenii de știință sunt de părere că epidemia de alergii are mai multe cauze, printre care modificările climatice, încălzirea globală care lungeste perioada de expunere la polen, aerul poluat care slăbește sistemul respirator și introducerea miilor de aditivi chimici în alimente, care sunt o adevărată provocare pentru sistemul imunitar. Probabil că adevărata cauză a înmulțirii alergiilor este determinată de mai mulți factori.

Expunerea la substanțe chimice

Expunerea ridicată la substanțe chimice reprezintă unul dintre principalii posibili vinovați. Cantitatea de produse chimice introdusă în mediu este uluitoare. Potrivit Agenției Americane de Protecție a Mediului, doar într-un an (2015) au fost eliberate în mediul înconjurător mai bine de două miliarde de kilograme de substanțe toxice, inclusiv 36 de milioane de kilograme de agenți cancerigeni declarați în Statele Unite. Ce se va întâmpla când aceste substanțe chimice vor intra în organismul nostru? Organismul are un sistem elaborat de detoxificare a substanțelor chimice periculoase, dar, dacă ajunge să fie copleșit, asta va avea un impact negativ asupra fiecărui sistem al organismului, inclusiv asupra sistemului imunitar. De fapt, unii oameni de știință presupun că expunerea constantă la toxine epuizează sistemul imunitar, declanșând reacții alergice și boli autoimune.

Igienă îmbunătățită și vaccinări

Mai mult decât atât, din cauza numărului disproporționat al celor care suferă de alergii, mulți cercetători sunt de