



**ALERGIA KONTAKTOWA** pojawia się po zetknięciu substancji uczulającej ze skórą



**KONSULTACJA MEDYCZNA**

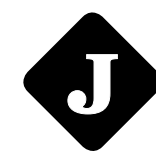
**KRZYSZTOF BUCZYŁKO,**

prof. dr hab. n. med., specjalista alergolog i otolaryngolog, od 25 lat zajmujący się uczuleniami w NZOZ Centrum Alergologii w Łodzi. Emerytowany profesor i kierownik Kliniki oraz Zakładu Alergologii i Rehabilitacji Oddechowej Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, autor ponad 300 artykułów naukowych, promotor 37 prac doktorskich, wybitny praktyk zajmujący się problematyką różnego typu alergii, ze szczególnym uwzględnieniem pokarmowych oraz diagnostyką i leczeniem alergii kontaktowej. Popularyzator wiedzy medycznej ([www.alergologia.com](http://www.alergologia.com))

## Wrażliwy kontakt

Przy wyborze produktów pielęgnacyjnych najczęściej odruchowo sprawdzamy zapach, ale czy zapoznajemy się z ich składem? Co zawierają kosmetyki, które aplikujemy na skórę sobie i dzieciom? Barwniki, perfumy, a może szkodliwe konserwanty, które kryją się pod nazwami: formaldehyd, DMDM hydantoin, triclosan, paraben, MI, MCI?

TEKST MAGDALENA SZYMANOWSKA KONSULTACJA MEDYCZNA PROF. KRZYSZTOF BUCZYŁKO



Jak podaje europejski Scientific Committee on Consumer Safety (SCCS – Komitet Naukowy ds. Bezpieczeństwa Konsumentów), wiele dostępnych na rynku produktów zawiera niebezpieczne środki zapachowe, barwniki i konserwanty, które mogą wywoływać alergiczne zapalenie skóry. Składniki te nie odgrywają żadnej roli w pielęgnacji, nie sprawiają, że produkt lepiej myje czy nawilża, mogą natomiast spowodować alergię, z którą trzeba będzie się zmagać przez całe życie.

Codziennie narażamy nasze dzieci i siebie na ich działanie, korzystając ze środków pielęgnacyjnych i myjących, perfum, dezodorantów, kosmetyków kolorowych, odświeżaczy powietrza, detergentów piorących, środków czyszczących. Substancje zapachowe występują w świecach, papierze toaletowym, chusteczkach higienicznych, podpaśkach, a nawet pieluszkach, zabawkach i żywności.

Badanie opublikowane podczas kongresu European Society of Contact Dermatitis Alergię wskazuje, że już najmłodsze dzieci często mają kontakt z produktami zawierającymi silne alergeny. Rodzic, kupując w dobrej intencji pachnące, kolorowe płyny, balsamy i oliwki, naraża je na chorobę. Dzieci mogą uczulić się również na składniki kosmetyków stosowanych przez ich matki.

Profesor Krzysztof Buczyłko, alergolog zajmujący się uczuleniami od 25 lat, podkreśla, że alergię przybrała rozmiar epidemii. Jest problemem częstszym i poważniejszym, niż się powszechnie wydaje.

Skala występowania chorób alergicznych zwiększa się z każdym rokiem – co kilka lat podwaja się liczba chorych. Według Polskiego Towarzystwa Alergologicznego (PTE) na alergię cierpi połowa dorosłych Polaków, problem dotyka już nawet najmłodsze dzieci. Przyczynami są między innymi: zmieniające się środowisko, jego zanieczyszczenie, zmiana naszych zachowań i trybu życia.

### BEZ RECEPTY

Ze względu na zdrowie przy wyborze produktu warto kierować się kilkoma zasadami:

- ◆ **ZAWSZE** sprawdzać skład produktu, konfrontować go z listą alergenów. Jeśli znajdują się w nim podejrzane składniki, najlepiej zrezygnować z zakupu
- ◆ **UNIKAĆ** substancji zapachowych ukrywających się pod określeniami „perfume”, „fragrance” lub „flavor” i barwników (oznaczenia C.I. Colour Index). Nawet produkty organiczne mogą zawierać alergizujące zapachy. Kosmetyki muszą zawierać konserwanty, należy wybierać jednak te bezpieczne (np. citric acid – kwas cytrynowy, tocopherol – witamina E). Produkt z napisem „paraben free” może zawierać inne, jeszcze bardziej szkodliwe konserwanty (np. formaldehyd, donory formaldehydu, methylisothiazolinone, które nie tylko wywołują podrażnienia i alergię, lecz także podejrzewane są o działanie mutagenne i kancerogenne).
- ◆ **PODCHODZIĆ** sceptycznie do haseł „naturalny”, „sensitive”, czy „hipoalergiczny”. W Europie nie ma przepisów regulujących używanie tych określeń.
- ◆ **NIE WIERZYĆ** obietnicom bez pokrycia, zaufać organizmom certyfikującym i wybierać naturalne produkty hipoalergiczne oznaczone certyfikatami, np. Astma-Allergi Danmark lub Allergy Certified. Produkty posiadające te oznaczenia zostały bardzo dokładnie przebadane, co daje pewność, że są bezpieczne i nie wywołują alergii. Stowarzyszenie Astma-Allergi Danmark stworzyło aplikację na smartfony Kemilex, za pomocą której można sprawdzić skład produktów i uniknąć niebezpiecznych substancji chemicznych, dowiedzieć się o aktywnych składnikach i właściwościach



### SKÓRA NIE WSZYSTKO LUBI

Uczulenie pojawia się wtedy, gdy układ odpornościowy, traktując jakieś składniki jako zagrażające, wywołuje reakcję, która ma na celu ich zneutralizowanie i wydalenie z organizmu. Zaburzenie systemu immunologicznego powoduje, że nieprawidłowa odpowiedź może dotyczyć również niegroźnych zazwyczaj substancji pochodzenia naturalnego. Choroby przewlekłe wywołane przez alergię, takie jak astma, wyprysk skórny, uporczywy katar, wpływają na samopoczucie, obniżają jakość życia.

Jednym z najczęściej występujących uczuleń jest alergię kontaktowa, pojawiająca się po zetknięciu substancji uczulającej ze skórą. Wiele osób doświadcza nagłego bólu głowy wywołanego zapachem lub pogorszenia samopoczucia. Badania dla SCCS wykazały, że aromaty są najsilniejszymi alergenami kontaktowymi, a kosmetyki jako produkty używane codziennie, – jedną z najczęstszych przyczyn alergii.

W Unii Europejskiej obowiązuje lista 26 niebezpiecznych substancji stosowanych w kosmetykach, uznanych za alergeny, zobowiązująca producentów do podawania ich pełnej nazwy na etykiecie (Rozp. Min. Zdrowia z 30 marca 2005 r.). Substancje zapachowe spoza tej listy widnieją w spisie składników jako „fragrance” lub „parfum”, nie mamy więc o nich dokładnych informacji. Badania przeprowadzone dla SCCS wskazują jednak, że dziś o wiele więcej substancji powoduje duże ryzyko wystąpienia uczuleń, a ustalenie bezpiecznych progów dawek alergenu jest niemożliwe, bo są one dla człowieka bardzo ograniczone. Pamiętać należy, że regulacje dotyczące dopuszczalnych stężeń odnoszą się do pojedynczych produktów, my zwykle używamy kilku, nawet kilkunastu, z których każdy zawiera różne substancje.

Procesy biologiczne związane z neutralizacją alergenów mogą przybrać różnorodne formy objawowe: nieżyt nosa,



## CZUŁY PUNKT PROFILAKTYKA Z CERTYFIKATEM



**EWA DANIÉL,**  
duńska toksykolog  
z międzynarodowej  
Organizacji Allergy  
Certified

### ALERGIA KONTAKTOWA

może wystąpić u każdego i w każdym momencie życia, bez względu na uwarunkowania genetyczne. Oznacza to, że wiele zależy od nas. Możemy jej zapobiec, unikając szkodliwych substancji chemicznych. Im częściej jesteśmy narażeni na alergeny, tym większe jest ryzyko jej wystąpienia.

### GDY RAZ SIĘ OBJAWI,

będzie towarzyszyć nam przez całe życie. Obecnie już nawet małe dzieci cierpią na alergię. Dzieje się tak, ponieważ nieczyste środowisko rodzice narażają je na kontakt z alergenami. Staramy się

przekonywać rodziców, aby nie stosowali produktów dla dzieci zawierających substancje zapachowe, barwniki czy niektóre konserwanty. Profilaktyka jest niezwykle ważna – nie narażamy dzieci na chorobę. Nie ma absolutnie żadnego rozsądnego uzasadnienia, dlaczego tak małe dzieci mają mieć kontakt z perfumami – przecież pięknie pachną dzięki naturalnej woni ich skóry. Nie musimy rezygnować z perfum, wystarczy, że będziemy aplikować je na ubranie, nie na skórę, a unikniemy ryzyka alergii kontaktowej.

### PAMIĘTAĆ TEŻ NALEŻY

że wokół nas są osoby cierpiące z powodu zapachów. Dawkując je z umiarem, nie tylko chronimy siebie, lecz także nie narażamy innych na ból głowy. Istotne jest unikanie bezpośredniego kontaktu substancji ze skórą, dlatego najlepiej zrezygnować z perfumowanych kremów, balsamów do ciała, dezodorantów. I wybierając certyfikowane, hipoalergiczne produkty.

(naklejane na plecach pacjenta plastry zawierające badane substancje np. TRUE test). Odczyt wyniku odbywa się po 48 godz. (zdjęcie plastra) oraz po 72 lub/i 96 godz.

Według ekspertów PTA niewiedza o własnym problemie alergicznym lub nieprzestrzeganie zaleceń bezwzględnej eliminacji alergenów może prowadzić do rozwoju powikłań takich jak: ciężka postać choroby alergicznej, a u dzieci – zahamowanie wzrostu i rozwoju, wstrząs anafilaktyczny, a nawet zgon w szczególnych sytuacjach. A każdy kontakt z alergenem pogłębia alergię.

W przypadku zdiagnozowania alergii kontaktowej zalecenie jest proste. – Należy konsekwentnie unikać szkodliwej substancji we wszystkich jej źródłach i zachować opakowanie „sprawcy” do spotkania ze specjalistą. – przekonuje prof. Buczyłko. – Jako lekarz pomagający alergikom patrzę z nadzieją i radzę, aby poznać powód uczulenia, ale też mimo alergii żyć pełnią życia – dodaje profesor.

### DROGA DO ZAPOBIEGANIA

Znane z ekologicznego podejścia i zajmujące pierwsze miejsca w rankingu najszczęśliwszych narodów świata kraje skandynawskie od lat prowadzą działalność edukacyjną, koncentrując się na zdrowiu obywateli oraz ułatwieniu dostępu do bezpiecznych produktów. Środowiska lekarskie i naukowe w Danii mówią o unikaniu alergenów jako najlepszej drodze do zapobiegania alergii kontaktowej. Dlatego przekonują o istotności stosowania produktów organicznych i wolnych od szkodliwych składników: parabenów, barwników, substancji zapachowych.

Szczególnie ostrzega się przed nimi kobiety w ciąży, matki karmiące i dzieci, gdyż niektóre składniki mają silne działanie alergizujące, wpływające negatywnie nie tylko na zdrowie, lecz także na rozwój. Dania zaniepokojona drastycznie wzrastającym problemem alergii u najmłodszych stawia przede wszystkim na jawność i kontrolę składników.

FOT. JENS ASTRUP/ALLERGYCERTIFIED, PAINTERSABA/ISTOCK/THINKSTOCK



## FAKTY

### Substancje z europejskiej listy silnych alergenów zapachowych:

alpha-isomethyl ionone amyl cinnamal, alpha-amylcinnamyl alcohol, anisyl alcohol, benzyl alcohol, benzyl benzoate, benzyl cinnamate, benzyl salicylate, butyl phenyl methyl propional, cinnamal, cinnamyl alcohol, citral, citronellol, coumarin, d-limonene, eugenol, farnesol, geraniol, hexyl cinnamal, hydroxycitronellal, hydroxyisohexyl 3-cyclohexene carboxaldehyde (HICC), isoeugenol, linalool, methyl-2-octanoate, oakmoss (Evernia prunastri), tree moss (Evernia furfuracea)

na bezpieczeństwo użytkowania stosowane są od lat w duńskich placówkach zdrowotnych oraz szpitalach. Spełniają skandynawskie standardy jakości, znane z wyjątkowo wysokich wymagań i restrykcyjnej procedury kontroli – jako jedyne na świecie mają jednocześnie certyfikaty Astma-Allergi Danmark (produkty hipoalergiczne), ECOCERT (użycie składników organicznych) i NORDIC SWAN (ekologia). Profilaktyka w przypadku alergii kontaktowych nie wydaje się skomplikowana. W dużym stopniu jej skuteczność zależy od nas. Wystarczy, wybierając produkty, mieć świadomość ryzyka, sprawdzać skład i zaufać kompetentnym organizacjom certyfikującym. Dzięki temu unikniemy nieprzemysłanych zakupów i zachowań, mogących narazić nas i nasze dzieci na alergię, z którą zmagać się można całe życie. ■

REKLAMA

zapalenie spojówek, łzawienie, skurcz oskrzeli, trudności w oddychaniu, ucisk w klatce piersiowej, świąd, wysypki i bąble skórne, ból głowy, nudności, nasilenie astmy, w skrajnych przypadkach nawet wstrząs anafilaktyczny i zgon. Te same alergeny mogą wywoływać różne objawy i są one często mylone z infekcją. Nabyta alergologia kontaktowa może utrzymywać się w stanie utajonym aż do ponownej ekspozycji na dany czynnik. Przy wystąpieniu lub podejrzeniu wystąpienia reakcji uczuleniowej niezbędna jest konsultacja lekarska, która za pomocą badań pozwoli ustalić jej charakter i przyczynę.

### REAKCJE ALERGII KONTAKTOWEJ

W opinii prof. Buczyłki istnieją różne mechanizmy alergii: – W niektórych

przypadkach objawy ujawniają się natychmiast, w innych od kilku godzin do kilku dni po kontakcie z alergenem. Część przypadków pozostaje nierozpoznana, gdyż często lekarze nie dzielą reakcji na natychmiastową i późną – mówi alergolog.

Rozpoznawanie powinno przebiegać na kilku płaszczyznach: dokładny wywiad z pacjentem, badanie lekarskie określające charakterystyczne symptomy i badania dodatkowe. Przy natychmiastowych mechanizmach alergicznych zleca się pobranie krwi dla oznaczenia w surowicy pacjenta przeciwciał E (tak zwany panel atopowy IgE) i punktowe testy skórne (odczyt po około 20 minutach).

Drugi typ badań dotyczy reakcji opóźnionych, kiedy stosuje się testy płatkowe

Powiedz **NIE**  
alergii na wiosnę!

Zaufaj naszemu doświadczeniu.



Wybierz lek przeciwalergiczny

REFERENCYJNY · SPRAWDZONY · NIEDROGI

Inspired by patients.  
Driven by science.

Zyrtec UCB (cetirizyna dihydrochloride). Każda tabletka powlekana zawiera 10 mg cetirizyny dihydrochloridu. Wskazania do stosowania: Zyrtec UCB, 10 mg, tabletki powlekane jest wskazane u dorosłych i dzieci w wieku 6 lat i starszych - szczególnie u pacjentów z reakcją na alergeny sezonowe i przewlekłą alergią sezonową - zapalenie błony śluzowej nosa - szczególnie u pacjentów z przewlekłą alergią sezonową. Przedawkowanie: Każdego dnia: do substancji czynnej lub na krótko przed snem: 10 mg. W przypadku objawów przedawkowania należy natychmiast skontaktować się z lekarzem. Działania niepożądane: nie należy stosować w ciąży oraz karmić piersią. Działania niepożądane: niepożądane: 10 mg. Sp. z o.o., ul. Kruczkowskiego 8, 00-388 Warszawa, tel.: +48 22 686 90 20, fax: +48 22 745 23 08. Informacji o leku udzieli: UCB Pharma Sp. z o.o./VEDAM Sp. z o.o., ul. Kruczkowskiego 8, 00-388 Warszawa, tel.: +48 22 686 90 20. Data wypracowania: 2016-01.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.