Alergia na pyłek brzozy – objawy i dieta

Brzozę chyba każdy rozpozna. To piękne drzewo może być jednak dla niektórych z nas nieprzyjazne. Alergia na pyłek brzozy staje się tematem coraz bardziej znanym, liczba uczulonych na pyłek brzozy rośnie. Wrażliwość na to drzewo jest większa u osób urodzonych w okresie od lutego do kwietnia. I chociaż wiele osób wie, jakie są objawy alergii na pyłek brzozy, niestety mało kto wie, że w okresie jej pylenia bardzo ważna jest również dieta. Osoby uczulone na pyłki brzozy powinny trzymać się od tych drzew z daleka. Wytwarza ono bowiem bardzo dużo pyłków, które silnie uczulają i są groźnym alergenem. Stężenie pyłku w pobliżu kwitnącego drzewa może przekraczać 16,2 miliona ziaren w 1m3 powietrza*. Te żółte, lotne pyłki przemierzają z wiatrem duże odległości. Docierają one do Szwecji kilka tygodni przed pyleniem w tym kraju*.

Pylenie brzozy

Szczyt pylenia brzozy przypada w Polsce na kwiecień, chociaż może być wcześniejsze lub opóźnione w zależności od warunków atmosferycznych i w każdym roku może przebiegać inaczej. Dlatego warto śledzić na bieżąco komunikaty o pyleniu w poszczególnych regionach kraju. Brzoza pyli nawet przy dużej wilgotności, a w kurzu domowym pyłek utrzymuje się do kilku tygodni po zakończeniu pylenia. **Zaobserwowano również, że w miastach ilość alergenów brzozy jest większa**. Wpływ na to ma prawdopodobnie zanieczyszczenie środowiska miejskiego (rośliny „przechodzą stres” i reagują zwiększeniem produkcji pyłków ze zmienioną budową). Również niedobór światła powoduje zwiększenie alergenności pyłku.

Alergia na pyłek brzozy – objawy i dieta

Alergia na pyłek brzozy występuje częściej u dorosłych niż u dzieci. Zmienność okresu pylenia i występowanie w tym czasie wiosennych infekcji dróg oddechowych często utrudnia lekarzom postawienie diagnozy. Pomocna jest więc konsultacja z alergologiem i wykonanie wskazanych przez niego testów.

Objawy uczulenia na pyłki brzozy (często pojawiają się nagle):

- łzawienie i zaczerwienienie oczu
- kichanie (często wielokrotne)
- wodnisty katar
- swędzenie i zatkanie nosa
- świszczący oddech
- duszność

Alergia na pyłek brzozy – reakcje krzyżowe

Pyłek brzozy zawiera wiele alergenów, ale najważniejsze z nich to:

- **Bet v 1** – daje odczyny krzyżowe z olchą, leszczyną, roślinami z rodziny Różowate (m.in. z jabłkiem, gruszką, wiśnią, śliwką, poziomką)
- **Bet v 2** – jest identyczny jak profiliny – białka występujące w pyłkach różnych roślin (wspólny alergen). Dają on odczyny krzyżowe z innymi roślinami (np. tymotką, melonem, kiwi, migdałami, czereśniami, morelami, pomarańczą, awokado, słonecznikiem, oliwkami i innymi) oraz silnie uwalniają histaminę.

Należy tutaj dodać, że **nie u wszystkich osób występują wszystkie reakcje krzyżowe i nie ma potrzeby eliminować tych**

produktów, jeśli nie jest to konieczne. Niektórym osobom szkodzą tylko pojedyncze warzywa czy owoce, inni borykają się z nieprzyjemnymi objawami po zjedzeniu kilkunastu- lub nawet kilkudziesięciu z nich. **Niektóre osoby uczulone na pyłek brzozy źle reagują na warzywa i owoce tylko w postaci surowej, innym szkodzą również ugotowane (**mogą wystąpić opóźnione reakcje skórne z udziałem limfocytów T)**.**

Zespół Alergii Jamy Ustnej

U osób uczulonych na pyłek brzozy może rozwinąć się tzw. **Zespół Alergii Jamy Ustnej (Oral Allergy Syndrome – OAS).** Jest to zespół objawów związany z reakcją krzyżową pyłku drzew, pokarmów roślinnych i zwierzęcych (mleko, krewetki) z udziałem przeciwciał IgE. Jest to więc reakcja natychmiastowa. Występuje on u dorosłych (raczej nie występuje u dzieci, ale w dzieciństwie może być AZS). Początkowo pojawia się alergiczny nieżyt nosa związany z pyleniem brzozy, później dołączają się reakcje na pokarmy reagujące krzyżowo (najczęściej tylko surowe). Czasami zdarza się jednak, że najpierw występuje uczulenie na pokarmy, a później dochodzą objawy alergii pyłkowej.

Objawy Zespołu Alergii Jamy Ustnej (OAS):

CZĘSTE:

- pokrzywka kontaktowa
- nieżyt nosa
- obrzęk tkanek głębszych rąk i jamy ustnej
- obrzęk krtani
- duszność

RZADSZE:

- zapalenie spojówek i łzawienie oczu
- chrypka
- astma

- wstrząs anafilaktyczny

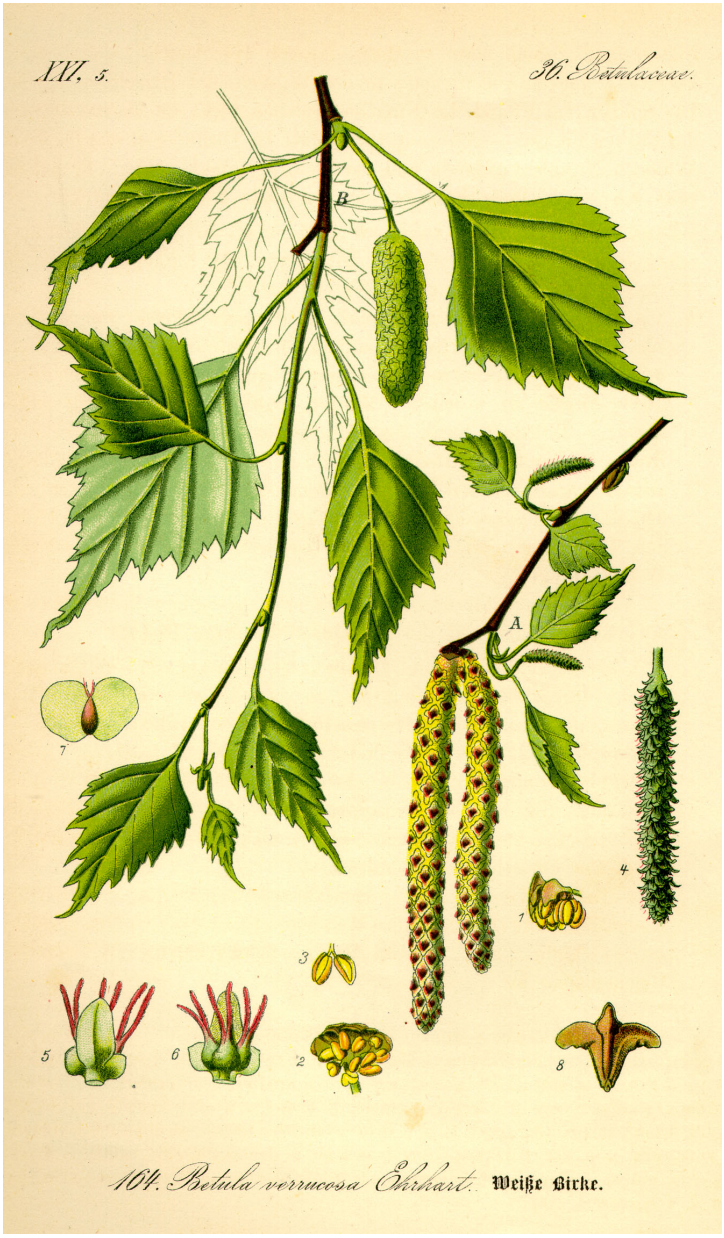
Dieta odgrywa istotną rolę, ponieważ unikanie szkodliwych dla chorego owoców i warzyw może spowodować zniesienie objawów na długie lata.

Zaleca się, żeby chorzy na OAS testowali swoje reakcje trzymając najpierw przez jakiś czas owoc czy warzywo w rękach. Po ok. 30 minutach braku objawów mogą oni wziąć do ust trochę testowanego pokarmu (nie połykać przez 15 minut). Brak objawów wskazuje, że ten owoc lub warzywo jest dobrze tolerowane. To postępowanie jest trochę kłopotliwe, ale okazuje się pomocne.

Wykazano, że pacjenci z OAS powinni unikać kremów zawierających produkty roślinne (np. rumianek), ponieważ mogą one spowodować długo utrzymujący się obrzęk w miejscu użycia.

Skuteczność leczenia pacjentów uczulonych na pyłki brzozy poprzez odczulanie nie jest do końca wyjaśniona. W niektórych przypadkach odnotowano poprawę, a w innych (nielicznych) zaostrzenie się objawów Zespołu Alergii Jamy Ustnej.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk



Brzoza

Literatura:

* „Alergia i nietolerancja pokarmów”, Bogdan Romański, Zbigniew Bartuzi, Śląsk, Katowice – Warszawa 2004, str. 106

* „Alergeny”, Edward Rudzki, Medycyna Praktyczna, Kraków 2008, str. 168

„Uczulenie na pyłek brzozy – niedoceniana etiologia astmy atopowej w miastach” Kazimierz L. May, Pneumologia i Alergologia Polska, Warszawa 2000,

https://journals.viamedica.pl/pneumonologia_i_alergologia_pol/article/view/28331/23123

„Alergia i nietolerancja pokarmowa. Mleko i inne pokarmy”, M. Kaczmarski, E. Korotkiewicz-Kaczmarska, HELP-MED, Kraków 2013

Źródła zdjęć:

Zdjęcie główne: http://www.swiatkwiatow.pl/poradnik-ogrodniczy/brzoza-brodawkowata-brzoza-zwisla–betula-pendula-id543,g2.html#foto

Ilustracja: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/78/Illustration_Betula_pendula0.jpg