

KDYŽ ANAFYLAXE
UDEŘÍ,
DŮVĚŘUJTE
AUTOINJEKTORU



Informace pro
**POTRAVINOVÉ
ALERGIKY**



MEDA
MEDA Pharma s.r.o.
Kodaňská 1441/46, 101 00 Praha 10
tel.: + 420 234 064 204, www.medapharma.cz

CZ-EP-01-2015, Spnen 2015

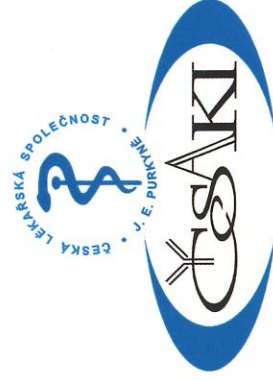
Alergie je často nazývána epidemií moderní doby.

Na celém světě neustále přibývá lidí alergických na některou složku životního prostředí (pyly trav, plevulů a dřevin, roztočí domácího prachu, vzdušné plísně, srst, sliny i exkrementy různých zvířat, hmyzí jedy, latex a mnoho dalších), ale také na léky a různé potraviny. A vždy, když jsme novináři osloveni my, lékaři pracující v oboru alergologie a klinická imunologie s dotazem proč tomu tak je, a kdy a zda se ten vzestupný trend někdy zastaví, naše odpovědi jsou neurčitě a vyhýbavě.

Nevíme. Co ale víme nebo alespoň tušíme je to, jak se bránit a co dělat, aby alergik strádal co nejméně. Základním léčebným postupem v alergologii je odstranění (eliminace) nebo alespoň omezení kontaktu s alergizující látkou. Abychom věděli, před čím se chránit a čemu vyhýbat, musíme ale vědět, kde na nás číhá nebezpečí. Náš významný alergolog specializující se na problematiku potravinové alergie, který také poskytoval při vzniku této brožurky cenné rady, Martin Fuchs, kdysi vydal knížku s názvem „Alergie číhá v jídle a pití“. A toho by si měli být pamětliví všichni, kteří se s touto formou alergie již setkali, ať už ve svých rodinách nebo ji zažili sami na sobě. Proto je chvályhodné, že tato publikace předkládá čtenáři návod, jak rozpoznat první projevy nemoci, jak léčebně reagovat při jejich vzniku. Jak postupovat při reakci život ohrožující (anafylaktické) a také jak předvídat výskyt různých alergenních složek ve stravě dětí i dospělých.

Text této publikace prošel odbornou recenzí členů výboru České společnosti alergologie a klinické imunologie České lékařské společnosti J. E. Purkyně (ČSAKI) a byl přijat jednoznačně pozitivně. Autoři se podařilo výstižnou a srozumitelnou formou sepsat ty nejdůležitější informace a přehledně je sumarizovat do knižčky sympatického formátu i grafického uspořádání. Jsem rád, že mohu v zastoupení recenzentů dát tomuto dílku garanci naší odborné společnosti.

Doc. MUDr. Vít Petráň, CSc.,
předseda ČSAKI



ÚVOD

Tato příručka je určena pro děti, dospívající, dospělé, rodiče a opatrovníky dětí, kterým byla potvrzena diagnóza potravinové alergie. Máte-li podezření na tuto diagnózu u sebe či svých blízkých, poraďte se svým dětským či obvodním lékařem. Pomohou kontaktovat alergologa, specialistu, který se potravinovou alergií zabývá. Je nutné si uvědomit, že žádná dietní opatření by neměla být „jen tak“.

Tento průvodce potravinovou alergií nabízí praktické rady a informace. Upozorní vás na životní situace, se kterými se můžete setkat, dá podněty k vytvoření prostředí a jídelničky tak, aby vám alergie na potraviny neznepříjemňovala život. Pomůže vám vyhnout se alergenům. Zároveň podá informace o přístupu k dětem, které trpí potravinovou alergií. Nechybí ani slovník alergologických termínů. Alergolog určí diagnózu potravinové alergie, poučí vás o režimových opatřeních a dietě, doporučí léčbu a vybaví vás potřebnými léky. Vaše vzájemná spolupráce a dobrý vztah jsou velmi důležité. Následující řádky nenahradí jeho cenné informace, rady a péči. V případě jakýchkoli nejasností se obraťte na svého lékaře.

KDE ZAČÍT?

Lékař vám diagnostikoval potravinovou alergii a vysvětlil příčinu vašich potíží, doporučil režimová opatření a dietu a vybavil vás léky. Domluvil se s vámi na dalším postupu a termínu plánované kontroly. Ve vašem případě je důležité:

- znát problematickou potravinu či potraviny a umět se jim vyhýbat (ve všech podobách, včetně skrytých forem)
- vědět, jak a kdy se alergická reakce může projevit
- být vždy připraven reagovat na kritickou situaci, mít vždy při sobě léky z balíčku první pomoci a umět je použít
- získat další informace o potravinové alergii z odborných zdrojů
- upozornit okolí na vaši alergii a tím předcházet nečekanému setkání s alergenní potravinou



CO JE DŮLEŽITÉ VĚDĚT O POTRAVINOVÉ ALERGIÍ?

POTRAVINOVÁ ALERGIE JE NEŽÁDOUCÍ REAKCE NA POTRAVINU, KTERÉ SE ÚČASTNÍ IMUNITNÍ MECHANISMY.

Jde o nepřiměřenou reakci imunitního systému nejčastěji proti bílkovinám, výjimečně proti jiným látkám, obsaženým v potravinách.

Pozor! Ne každá nežádoucí reakce na potravinu je alergie. Může jít o neimunologickou nesnášlivost (intoleranci) z důvodu nedostatku určitého enzymatického natrávení potravy, anebo kontaminací (znečištění) potravin, například jedovatými látkami.

POTRAVINÁ, KTERÁ U VÁS VYVOLÁVÁ ALERGICKOU REAKCI, OBSAHUJE „POTRAVINOVÝ ALERGEN“.

ALERGIE SE MŮŽE PROJEVIT V KTERÉMKOLIV VĚKU

Velkou skupinu potravinových alergií tvoří děti do 3 let, součástí skupiny jsou i děti vyhradně kojene. Nejčastějšími alergeny v této věkové skupině je krávkové mléko, vejce, pšeničná mouka. Zvláštností alergie na základní potraviny u nejmenších dětí je možnost jejího postupného ustupu až vyhasnutí (do 6-ti let věku vyhasne až v 95% případech).

U dospělých převládají alergie na ovoce a zeleninu, které se často projevují svěděním v ústech bezprostředně po konzumaci - tzv. orálně alergickým syndromem. Reakce na potraviny se mohou projevit místně, při vážných reakci postihují více orgánů, nejzávažnější reakce jsou celkové. Vážné reakce mohou způsobit zejména arašídů, ryby, koryši, stromové ořechy, semena.

Počet potravinových alergií celosvětově stoupá. Ve vyspělých zemích ji trpí okolo 6-8% dětí a 2-4% dospělých. Odpověď na otázku „Proč potravinových alergií přibývá a jaká je příčina vzniku této alergie?“ není jednoduchá. Na jejím vzniku se podílí genetické faktory, vliv stravy, životního prostředí a způsobu života v přetechizované společnosti.

JIŽ NEPATRNÉ MNOŽSTVÍ ALERGENU V POTRAVĚ MŮŽE SPUSTIT VÁŽNOU ALERGICKOU REAKCI

Bílkoviny a další látky, které mohou způsobit alergickou reakci, patří mezi alergeny. Podobné alergeny nalezneme v rostlinné i živočišné říši u naprosto nepříbuzných druhů díky jejich jedinečné a univerzální funkci. Často slouží k ochraně a umožňují přežití druhu, jejich podobnost je evolučně výhodná. Bohužel kvůli této vlastnosti mohou reakci způsobit i potraviny, které původně přecitlivělost nevyvolaly. Milujeme pak o zkrácené alergii. Například člověk, který má alergické projevy po konzumaci lískových ořechů, může mít reakci i na ořechy vlašské díky podobnému složení. Některé alergeny se tepelným zpracováním mění a poté již potíže nezpůsobí (jsou termolabilní). Naopak jiné alergeny přetrvávají i po zpracování při velmi vysoké teplotě (jsou termostabilní).

REAKCE NA ALERGENNÍ POTRAVINU

Alergickou reakci může vyvolat potravina, kterou jíte poprvé, ale i ta, kterou jste již dříve konzumovali a reakci u vás nevyvolala.

Alergické reakce mohou vyvolat široké spektrum potíží - od mírných až po závažné a život ohrožující. Při vážné reakci je nutné podat léky z balíčku první pomoci, volat 112 nebo 155 a nahlásit alergickou reakci.

Proběhla reakce nemůže předpovědět závažnost reakce budoucí.

NEJZÁVAŽNĚJŠÍ ALERGICKÁ REAKCE SE NAZÝVÁ ANAFYLAXE, LÉKEM PRVNÍ POMOCI JE ADRENALIN.

Autoinjektor s adrenalinem vám předepíše váš lékař. Na našem trhu je jediný preparát s názvem EPIPEN®.

Důležité informace:

- I přes opatrnost může u vás dojít k alergické reakci, buďte na ni psychicky připraveni a balíček první pomoci mějte při sobě.
- U vážné reakce proveďte opatření dle instrukcí (viz dále) bez zbytečného odkladu.
- V případě vážné reakce neváhejte s aplikací autoinjektoru s adrenalinem, a to i přes oděv. Pokud je to nutné, aplikujte druhou dávku po 5 minutách nebo později.

Podání autoinjektoru s adrenalinem je při anafylaktické reakci život zachraňující.



VÁŽNÉ PŘÍZNAKY PŘI ANAFYLAKTICKÉ REAKCI



DÝCHÁNÍ

zrychlené dýchání, ztížené dýchání, pískoty, kašel



KŮŽE

rozšířená kopřivka, zarudnutí kůže, svědění zejména dlaní a plosek



SRDCE

slabost, mdloby, kolapsový stav až bezvědomí, promodrávání nebo bledost



ZAŽÍVACÍ ÚSTROJÍ

zvracení, bolesti břicha, průjem



HRDLO

svědění, otok hrdla, potíže s polykáním, dýcháním



DALŠÍ

počít strachu z možné smrti, panika nebo naopak spavost, křeče



ÚSTA

svědění jazyka a/nebo rtů



NEBO KOMBINACE

kombinace mírných a vážných příznaků na různých částech těla

APLIKUJTE AUTOINJEKTOR S ADRENALINEM

Pokud se potíže nelepší, je možné podat druhou dávku za 5-15 minut.

Uvědomte si, že antihistaminika ani bronchodilatační inhalační léky na anafylaxi nestačí.

POSKYTNĚTE PRVNÍ POMOC:

1. **Podajte léky z balíčku první pomoci dle pokynů.**
2. Zůstaňte v přítomnosti nemocného a uklidněte jej, zamezte dalšímu vstřebávání alergenu, zamezte přehřátí či prochlazení.
3. Vhodná poloha - položte jej, zvedněte mu dolní končetiny, nebo jej uložte do stabilizované polohy, při dušnosti je vhodnější polosed.
4. Zajistěte základní životní funkce, v případě nutnosti zahajte resuscitaci, přednostně masáž srdce.
5. Přivolejte RZP (telefonní číslo 155, 112), nahlaste „anafylaktická reakce“.
6. Po příjezdu předejte posádce informace o reakci, podaných lécích, předejte použitý autoinjektor.

MÍRNÉ PŘÍZNAKY PŘI ALERGICKÉ REAKCI



NOS

svědění, vodnatá rýma, kýchání



KŮŽE

lokalizované svědění, kopřivka



ÚSTA

svědění



ZAŽÍVACÍ ÚSTROJÍ

nevolnost, nepříjemné zažívací pocity

1. Podajte léky z balíčku první pomoci dle pokynů.

2. Zůstaňte s nemocným. Uklidněte jej.
3. Informujte o příhodě pacientovi blízké (rodice, partnera).
4. **Pokud se zhoršují příznaky alergické reakce, aplikujte autoinjektor s adrenalinem.**
5. O průběhu a závažnosti reakce informujte ošetřujícího lékaře.

PŘÍZNAKY ALERGICKÉ REAKCE U MALÝCH DĚTÍ

Je nutné si uvědomit, že i děti mohou mít potravinovou alergii (dokonce i ty, které jsou kojene). Projevy u dětí mohou být rozmanité. K objektivnímu posouzení situace většinou od nich nemáme přesný popis potíží.

POZOROVATELNÉ PŘÍZNAKY MALÝCH DĚTÍ PŘI ALERGICKÉ REAKCI

celkový neklid, pláč

kožní a slizniční příznaky - kopřivka (obtížně rozeznatelné u dětí s ekzémem, kopřivka může chybět u nejmenších dětí), otok obličejů, jazyka, hrdla
rychle vzniklý kašel, dušení, sípání, pískoty, ztížené dýchání, dušnost
nevolnost, křečovitě stažení břišních svalů, náhlé zvracení, průjem
zrychlení tepu srdce, nepravidelnost srdečního rytmu, pocení, bledost
mdloba, bezvědomí

JAK SE VYHNOUT ALERGENŮM

Je důležité vědět, co nakupujete, jak a co připravujete a jíte.

JEDINÝ ZPŮSOB, JAK PŘEDCHÁZET ALERGIČKÉ REAKCI JE VYHNOUT SE POTRAVINOVÉMU ALERGENU.

Pravidelné čtení etiket je bezpečný způsob, jak vybrat stravu bez alergenů a předjet alergické reakci. V některých případech je nutné se informovat o složení u výrobce. Osvědčila se metoda „trojí kontroly etikety“ - poprvé, když potravinu vybíráte a kupujete, podruhé, když se jí chystáte připravit a po třetí, než ji servírujete. V rodinách s malými potravinovými alergiky je vhodné, aby dospělý potravinu zkontroloval a na viditelném místě označil červenou či zelenou nálepkou. Potom si i malé dítě dokáže vybrat vhodnou potravinu a nedojde k omylu či záměně ani v případě, že o dítě příležitostně pečuje jiná osoba.

BEZPEČNÁ POTRAVINA JE JEN TA, O KTERÉ JSTE SI JISTI, ŽE ALERGEN NEOBSAHUJE.

Pokud jídlo připravujete, můžete se sami přesvědčit o vhodnosti jednotlivých surovin. To úplně nepatří v jídelnách, restauracích, stáncích s rychlým občerstvením.



OSNAČENÍ POTRAVIN

Základní požadavky na označování všech potravin jsou obsaženy v zákonu č. 110/1997 Sb. o potravinách a tabákových výrobcích, ve vyhlášce č. 113/2005 Sb. o způsobu označování potravin a tabákových výrobků a v dalších ustanoveních. Nařízení EU č. 1169/2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům udává povinnost informovat spotřebitele vhodnou formou o přítomnosti alergenů u balených, zabalených i nebalených potravin. Informační povinnost v EU se vztahuje na 14 potravinových alergenů:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> obiloviny obsahující lepek | <input type="checkbox"/> suché skořápkové plody (tj. ořechy) a výrobky z nich |
| <input type="checkbox"/> korníši a výrobky z nich | <input type="checkbox"/> celer a výrobky z něj |
| <input type="checkbox"/> vejce a výrobky z nich | <input type="checkbox"/> hořčice a výrobky z ní |
| <input type="checkbox"/> ryby a výrobky z nich | <input type="checkbox"/> sezam a výrobky z něj |
| <input type="checkbox"/> jádra z podzemnice olejné (arašídů) a výrobky z nich | <input type="checkbox"/> oxid siřičitý a siřičitany v koncentracích vyšších než 10 mg/kg nebo 10 mg/l, vyjádřeno jako SO ₂ |
| <input type="checkbox"/> sójové boby, sója a výrobky z nich | <input type="checkbox"/> lupina (vlčí bob) a výrobky z ní |
| <input type="checkbox"/> mléko a výrobky z nich (včetně laktózy) | <input type="checkbox"/> měkčíši a výrobky z nich |

Přesné složení potravin vám poskytne prodávající nebo výrobce potravin. Informace o složení můžete získat na webových adresách: www.nutridatabaze.cz (databáze složení potravin v ČR) www.CZFCDB.cz (Centrum pro databázi složení potravin), www.zdravapotravina.cz, www.potravinynapranry.cz a dalších webových stránkách.

Mezi nejčastější alergenní potraviny patří tzv. „silná osmička“



STRAVOVÁNÍ S POTRAVINOVOU ALERGIÍ

POKUD JSTE POTRAVINOVÝ ALERGIK, JE PRO VÁS ZÁSADNÍ ZNÁT SLOŽENÍ POTRAVIN, KTERÉ JÍTE.

Je na vás, abyste pozorně četli jídelní lístek a ptali se obsluhy nebo toho, kdo jídlo připravil, co vaše porce jídla obsahuje a co obsahovat může. Informujte o potravinové alergii okoli a zdůrazněte, že i minimální množství alergenní potraviny může vyvolat reakci.

V PŘÍPADĚ, ŽE POTRAVINOVOU ALERGIÍ MAJÍ VAŠE DĚTI, UČTE JE UŽ OD NEJÚLTĚJŠÍHO VĚKU ROZEZNÁVAT, KTERÉ POTRAVINY JSOU PRO NĚ BEZPEČNÉ.

Uložte pro ně vhodné potraviny, které si mohou brát samy, na vyhrazené místo (police, krabice). Pokud neumí číst nebo jsou malé, je vhodné při každém vybalování nákuupu viditelně označit bezpečné a zakázané potraviny, například zelenou nálepkou ty vhodné a červenou nálepkou zakázané. Naučte své dítě ptát se, zda pokrm neobsahuje látku, na kterou je alergické, a to před každou konzumací.

STRAVOVÁNÍ DOMA

Vybírejte vhodné a čerstvé suroviny pro přípravu svého jídla. Ověřte si vždy bezpečnost potraviny. Pátrejte po složení konzumovaných potravin, čtěte pečlivě etikety, ptejte se prodávačů potravin. Pokud máte pochybnosti o přítomnosti alergenu, ptejte se přímo výrobce potraviny.

Bezpečnost je na prvním místě.

Nikdy nezkoušejte „jen kousek“ potraviny, která by mohla obsahovat váš alergen. I malíčkový kousek alergenní potraviny může být životu nebezpečný.

Vyhýbejte se potravinám, které by mohly být kontaminovány alergenní potravinou.

Důležitý je správný postup při zpracování potravin.

Většina alergenů v potravinách je termostabilní, to znamená, že tepelná úprava (vaření, smažení, pečení, mražení) alergenicitu potravin nemění. Některé potravinové alergeny jsou termolabilní, to znamená, že po dostatečném tepelném zpracování (pečení či vaření) se alergenicita snižuje. Ale pozor, jsou tu i potraviny, u kterých se po tepelném zpracování alergenicita zvyšuje, například u pražených arašídů. Přesné informace vám podá ošetrující lékař.

Jak dojde ke cross-kontaktu potravin?

Vybíráte si potraviny, které neobsahují pro vás nebezpečné alergeny. Pokud se vhodná potravina dostane do kontaktu s potravinou, která nebezpečné alergeny obsahuje, dojde ke smíchání jejích složek. Ve výsledku vaše jídlo obsahuje malé množství druhého, alergenní potraviny, přestože ji nevidíte. Pamatujte, že i nepatrné

LÁTKY MLÉČNĚHO PŮVODU NA ETIKETÁCH



- mléko, sušené mléko (milk powder, dry milk, milk dried)
- kysané mléko, acidofilní mléko, kondenzované mléko
- mléčný prášek, mléčná sušina, mléčný protein
- tvaroh, podmásíl, jogurt
- smetana, sušená smetana
- máslo, přepuštěné máslo ghee, máslový olej
- zmrzlina obsahující mléčné výrobky
- sýr
- sýrovátka, sýrovátkový koncentrát, sýrovátkový prášek (whey, whey concentrate, whey powder), hydrolyzovaná sýrovátka, sýrovátkový protein
- kaseinát, kasein, hydrolyzovaný kasein, syřený kasein
- laktalbumin

OBILOVINY OBSAHLIJÍCÍ LEPEK NA ETIKETÁCH



- mouka pšeničná (pšenice ozimá, špaldá, tvrdá pšenice, durum, semolina)
- bulgur
- kuskus
- triticale
- mouka žitná
- mouka ječná
- kroupy
- ječný slad
- ovesné vločky
- karnut
- lepek, gluten
- pšenice může být přítomná i v glukóзовém sirupu nebo rostlinném/modifikovaném škrobu

SÓJA NA ETIKETÁCH



- TVP - texturovaný sójový protein
- sójový protein
- sójové lusky
- sójová pasta, omáčka
- sójové maso
- sójový granulát, extrudát, drť
- sójová vláknina
- sójové mléko, většina sušených rostlinných mlék, sójové jogurty a sýry
- tempeh
- měkké a tvrdé tofu
- lecitin sójového původu, označený E322 (používá se jako antioxidant, emulgátor a najdeme jej ve většině čokolád, v majonéze, žvýkáčkách, jogurtech, sušenkách, pečivu, krémech)
- některé zvyřazňovače chuti s obsahem glutamátu sodného (E621, MSG)

LÁTKY VAJEČNĚHO PŮVODU NA ETIKETÁCH



- ovoglobulin
- ovalbumin
- ovomukoid
- vitelin
- livetin
- phosvitin
- lysozym (E1105)
- lecitín (pokud je vaječného původu, což se z označení E322 nedozvíme)
- globulin
- emulgátory
- koagulanty

Vaječná složka může být součástí některých léků a očkovacích látek.

množství alergenu může u alergika vyvolat alergickou reakci. Proto je nutné předcházet kontaminaci vašeho pokrmu alergenní potravinou. Je nutné předcházet tzv. cross-kontaktu.

Přímý cross-kontakt

- pokud máte alergii na kiwi, nestačí je vybrat z ovocného salátu
- pokud máte alergii na bílkovinu kravského mléka, nestačí odstranit máslo z namazaného chleba nožem

Nepřímý cross-kontakt

- pokud máte alergii na rybí maso, nesmí být váš pokrm smažený na pánvi a oleji, ve kterém byla smažená ryba
- pokud máte alergii na pšeničnou mouku, nesmí být vaše polévka nalita stejnou naběračkou, kterou se předtím nalávala polévka z jíšky
- pokud máte alergii na ořechy, nedávejte si kopečkovou zmrzlinu, zmrzlinu s vašim alergenem mohli nabírat zákazníci před vámi

Tipy, jak předejít cross-kontaktu

Pokud připravujete jídlo bez alergenů, uvaďte je jako první a zakryjte je, aby nedošlo k nepřímému cross-kontaktu. Poté připravujte další pokrm.
Užívejte krájecí přenka, nádoby a přibory řádně umyté. U citlivých alergiků se osvědčilo používání zvláštního nádobí a přiborů. Utěrky a houbičky na nádobí vždy čisté. Umývejte si řádně ruce.
Pokud si nejste jisti, že ke cross-kontaktu mohlo dojít například v jídelnách či restauracích, potravinu nekonzumujte.

STRAVOVÁNÍ MIMO DOMOV

Naiženi Evropské Unie „O poskytování informací o potravinách spotřebitelům“, ukládá povinnost informovat předepsaným způsobem o přítomnosti alergenů u balených, zabalenných i nebalených potravin. U prvních dvou jsou alergeny vypsané na etiketách obalu. U nebalených potravin musí být informace o přítomných alergenech poskytnuty v blízkosti nabízené potraviny (na cedulce, na tabuli) anebo na vyžádání.

K většině alergických reakcí dochází při konzumaci potravin mimo domov.

Poskytnutí informací o alergenech je povinné také v restauracích, jídelnách, bufetech a rychlém občerstvení. Nebojte se ptát personálu stravovacího zařízení, obsluhy. Informujte obsluhující personál o tom, že máte potravinovou alergii a informujte se o tom, jaké suroviny jsou použity při přípravě vašeho vybraného pokrmu. Požádejte, aby zaměstnanci provozu zajistili, že vaše porce nebude kontaminována alergenní potravinou při přípravě a během servírování (nádobí myté v myčce, používání čistých nožů, podložek při krájení, připravováno na pánvi a/nebo oleji, na kterém nebyla alergenní potravina).

ŠKOLA

Potravinovou alergii trpí nejméně 4-7% dětí. Ke 20% alergických reakcí po požití potraviny dochází ve školách. Až 2/3 škol mají mezi žáky alespoň 1 dítě s rizikem anafylaxe.

Velmi důležitá je spolupráce rodičů se školou. Snažte se získat maximum informací o potravinové alergii vašeho dítěte ještě před tím, než nastoupí do školy. Předějte informace zaměstnancům školy, včetně zaměstnancům stravovacího provozu. Každý rodič by měl upozornit a vysvětlit:

- jakým potravinám se jeho dítě musí vyhnout
- příznaky alergické reakce
- význam léčby, první pomoci při reakci
- správný postup použití autoinjektoru

Snažte se vytvořit plán a opatření pro vaše dítě tak, aby nebylo kvůli svému onemocněním znevýhodněno a mohlo se zapojit do aktivit se svými spolužáky.

POKUD JE VAŠE DÍTĚ VYBAVENO BALÍČKEM PRVNÍ POMOCI, KTERÝ OBSAHUJE AUTOINJEKTOR S ADRENALINEM, LÉKY A INHALAČNÍ SPREJ, MUSÍ JEJ MÍT STÁLE U SEBE.

Co se týká podání či aplikace léků, nemají pedagogičtí pracovníci povinnost podávat ve škole dětem žádné léky. Na druhou stranu to legislativa ani nezakazuje.

Plati povinnost poskytnout první pomoc v případě ohrožení života. Anafylaxe jednoznačně patří mezi vážné, život ohrožující reakce a podání léků z balíčku první pomoci je v mnohých případech život zachraňující. Pokud jedinac potřebnou pomoc neposkytne, ač tak může učinit bez nebezpečí pro sebe nebo jiného, může být stíhán podle trestního zákonníku.

Je vhodné, aby rodiče informovali pedagogické pracovníky o tom, že je dítě alergické, jak se alergie může projevit a že je vybaveno pohotovostními léky. Po dohodě se školou mohou rodiče, nejlépe písemně, požádat školu o podání či aplikaci léků podle připojeného vyjádření lékaře.

Žádost rodičů školy může vypadat takto (součástí žádosti může být i AKČNÍ PLÁN LAICKÉ POMOCI PŘI ALERGICKÉ REAKCI PO POŽITÍ POTRAVINY vyplněný lékařem, viz následující list):

Náš syn/dcera: nar.: bytem:
navštěvuje vaši školu. Dítě je alergické a může u něj vzniknout alergická reakce. Dítě je vybaveno pohotovostními léky a prosím o jejich podání či aplikaci podle přiloženého vyjádření lékaře.
V dne podpisý zákonných zástupců dítěte:

Návod k poskytnutí první pomoci vyplní váš lékař. Akční plán obsahuje důležité informace pro opatrovatele, pedagogické pracovníky, vedoucí tábora, doprovod při výjezdech a podobně.

AKČNÍ PLÁN LAICKÉ POMOCI PŘI ALERGICKÉ REAKCI PO POŽITÍ POTRAVINY

Jméno:

Datum narození:

Hmotnost:

Diagnostikována alergie na:

Rizikové faktory: anafylaxe v minulosti vážná reakce v minulosti astma

PRÍZNÁKY, KTERÉ JSOU VYVOLÁNY PO POŽITÍ ALERGENNÍ POTRAVINY

**AUTO-
INJEKTOR**

**ANTIHISTA-
MINIKUMI**

KORTIKOID

**BRONCHO-
DILATÁTOR**

pokud snědl(a) alergenní potravinu a nemá příznaky

ústa - svědění rtů, dutiny

ústní, otok rtů, jazyka

hrdlo - pocit cizího

přednětu v krku, chraptot,

dráždivý kašel

kůže - svědění, zarudnutí kůže, výsev kopřivkových pupenů

zažívací ústrojí - pocit na zvracení, křeče v břiše, zvracení, průjem

dýchací ústrojí - pocit ztíženého dýchání, pískání, kašel

oběhový systém - zrychlení či nepravdivost pulsu, pokles krevního tlaku

změny čítí (zraku, sluchu, pocit brnění ad.), bolesti, mdloby, ztráta vědomí, pocit ohrožení života

Hlášení anafylaxe nebo vážné alergické reakce na tísňovou linku RZP 155 nebo 112 oznámte až po podání život zachraňujících léků. Pacienta mějte vždy pod dohledem, slovně jej uklidňujte. V případě nutnosti zahajte resuscitaci.

AUTOINJEKTOR

- lék první volby při anafylaxi, vážné reakci

název:

Aplikujte při vážné reakci nebo v případě, že se stav nemocného zhoršuje i přes podanou léčbu.

Držte se návodu, který je popsán na autoinjektoru - usadte nebo položte dítě, uchopte autoinjektor do dlaně a nachystěte k aplikaci, odstraňte pojistku, zabodněte jej do vnější strany stehna a 10 sekund přidrže.

Pokud do 5 minut, nejpozději do 15 minut, nedojde k zásadnímu zlepšení stavu nebo se původní příznaky začnou vracet, aplikujte druhý autoinjektor.

ANTIHISTAMINIKUM

- lék potlačující alergickou reakci s pozdějším nástupem účinku

název: dávka:

KORTIKOID

- lék ke snížení otoku, potlačení alergické reakce, prevenci vzniku druhé epizody reakce

název: dávka:

INHALAČNÍ BRONCHODILATÁTOR

- lék k uvolnění průdušek (inhalační lék podejte nejlepe přes nástavec)

název: dávka:

Ošetřující lékař:

Telefon alergologické ambulance:

Datum vystavení:

SLOVNÍK POJMŮ

- akutní symptomy alergické reakce - náhle vzniklé příznaky, bezprostředně nebo v krátkém čase po setkání s alergenem
- alergen - látka, která je schopna u vnímavých jedinců vyvolat alergickou reakci
- alergická reakce je přehnaná reakce imunitního systému na látku (alergen), se kterými se setkáváme v prostředí
- anafylaxe - vážná, rychle vznikající celková alergická reakce, která může být i smrtelná
- astma je chronické záhřblivé onemocnění dýchacích cest. Příznakem onemocnění může být dušnost, pískání na průduškách, kašel. Mnoho lidí s potravinovou alergií má také astma. Je u nich větší riziko vzniku vážných reakcí, paří mezi rizikové pacienty.
- autoinjektor s adrenalinem je pohotovostní lék, součást balíčku první pomoci
- balíček první pomoci - balíček, kterým jsou vybaveni alergici po prodělané vážné reakci nebo pacienti riziková, obsahuje léky první pomoci, které ovlivní a potlačí alergickou reakci a kartičku alergika s návodem jejich použití
- celková alergická reakce - alergická reakce, která postihne současně více orgánových systémů - oběhový, dýchací, zažívací, nervový, způsobí změny na kůži a sliznicích a podobně
- cross-kontakt - dojde k němu, pokud se potraviny dostanou do kontaktu s jinými, jejich bílkoviny se smíchají, ve výsledku nemusí být stopy jiné potraviny viditelné. Pro potravinové alergie může být toto smíchání nebezpečné, pokud některé z potravin obsahují alergen.
- dvoufázová reakce (bifázická reakce) - u potravinových alergií se stává, že po odeznění první fáze alergické reakce nastupuje po několika hodinách fáze druhá. Proto je po prodělané reakci vhodné sledování nemocného v nemocničním zařízení a popřípadě jeho vybavení dvěma autoinjektory.
- dyspnoe (dušnost) - stav ztíženého dýchání, pocitem tlaku na hrudi.
- Může být příznakem alergické reakce po požití potraviny.
- edém - otok
- ekzém je chronický, neinfekční kožní zánět, může být alergického i nealergického původu
- eliminační dieta - dieta při které jsou vyřazeny alergen ze stravy, používána pro zjištění potravinového alergenu nebo léčebně
- eliminační test s potravinou je vyšetřovací metoda, kterou se zjišťuje, zda po vyřazení určité potraviny vymizí příznaky

- erytém - zarudnutí
- expoziční test s potravinou je vyšetřovací metoda, kterou se zjišťuje, zda po podání určité potraviny se projeví alergické příznaky, často jí předchází eliminace určité potraviny
- histamin je látka, která je zodpovědná za většinu příznaků při alergické reakci
- imunoglobulin E (IGE) je protilátka vytvářena v těle, alergici a atopici mají hodnoty IGE zvýšené. Vyšetřuje se laboratorně po odběru krve.
- intolerance potraviny - jde o reakci, která nemá imunologický podklad. Často je s alergickou reakcí zaměňována, díky příznakům např. bolesti břicha nebo výsevu kopřivky po požití potraviny.
- kožní test s potravinou - vyšetřovací metoda, která zjišťuje alergickou přecitlivělost (senzibilizaci) na potravinu. Diagnosta potravinové alergie se stanoví až v případě, pokud má pacient i odpovídající příznaky.
- lokální alergická reakce - alergická reakce, která se projevuje místně
- nauzea - pocit na zvracení
- oddálené příznaky alergické reakce na potravinu - projevy alergické reakce po požití potraviny se mohou projevit i s odstupem několika hodin až dvou dnů. Odhalení spouštěcí potraviny je v tomto případě těžší.
- specifický imunoglobulin E (sIGE) - protilátka na konkrétní potravinu tvořená v těle. Jeho zvýšená hladina pomáhá k diagnostice potravinové alergie. Samotné zvýšení sIGE diagnostu potravinové alergie nestanoví, musí být přítomny i klinické projevy.
- urtikarie (kopřivka) je lékařský název pro svědivý výsev pupenů na kůži, které jsou podobné jako po popálení kopřivou



OBSAH BALÍČKU PRVNÍ POMOCI

- kartička alergika se jménem pacienta a instrukcemi v jakém pořadí a v jakém množství léky podat
- autoinjektor - EpiPen 0.3 mg pro dospělé, EpiPen Junior 0.15 mg pro děti od 7.5 kg do 25 kg. Adrenalin je lék užívaný v akutní medicíně, jeho podání při anafylaxi je život zachraňující. Autoinjektor s adrenalinem umožňuje rychle podání v úvodu reakce samotným pacientem.
- tablety antihistaminika - antihistaminika jsou léky ovlivňující alergickou reakci, zmírňují příznaky alergické rýmy, svědění sliznic a kůže. Dávkování závisí na hmotnosti pacienta.
- tablety kortikoidů - jde o hormonální lék ovlivňující průběh alergické nebo anafylaktické reakce. Jeho podáním se potlačují příznaky během reakce a předchází se dvoufázovému průběhu. Dávkování závisí na hmotnosti pacienta.
- inhalační bronchodilatátor - inhalační lék (při nádechu se aplikuje do plic, nejlépe pomocí nástavce), uvolňuje stažené průdušky při dušnosti, pískotech
- nástavec pro aplikaci inhalačních léků



Dle předlohy FARE:
Your Food Allergy Field Guide 2014
www.foodallergy.org

© MUDr. Mgr. Veronika Solařová
Alergocentrum s.r.o., Šumperk
Ilustrace: Ing. Martin Šilar
Recenzent: MUDr. Martin Fuchs
Odborná garance: Česká společnost alergologie a klinické imunologie

Tato příručka vznikla ve spolupráci se společností Meda Pharma s.r.o.

MEDA