

Osnovna šola Franja Malgaja Šentjur

ŽIVETI Z ALERGIJO

RAZISKOVALNA NALOGA

Področje na regijskem srečanju: medicina/zdravstvena vzgoja

Področje na državnem srečanju: druga področja

AVTORJA

Blaž Pavlič

Jure Podgoršek

MENTORICA

Jožica Novak

Šentjur, 2016

KAZALO:

1 POVZETEK	3
2 UVOD	5
2.1 NAMEN RAZISKOVALNE NALOGE	5
2.2 HIPOTEZE	5
2.3 METODE DELA.....	6
3 TEORETIČNI DEL.....	7
3.1 KAJ JE ALERGIJA?.....	7
3.2 VZROKI ZA ALERGIJE.....	7
3.3 VRSTE ALERGIJ – DELITEV ALERGIJ	8
3.4 ALERGENI	9
3.5 KAKO LAJŠAMO OZ. ZDRAVIMO ALERGIJO?	9
3.5.1 Izogibanje alergenom.....	10
3.5.2 Zdravila	11
3.5.3 Imunoterapija.....	11
3.6 KOLIKO OTROK OZ. ODRASLIH JE ALERGIČNIH?	12
3.7 ALI SO ALERGIJE DEDNE OZ. KATERE SO DEDNE?	13
3.8 ODREKANJE PRI ALERGIJI	13
4 EMPIRIČNI DEL	15
4.1 ANKETNI VPRAŠALNIK.....	15
4.2 ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA	16
4.3 INTERVJU Z ALERGIČNIMI UČENCI	19
4.4 INTERVJU S STARŠI ALERGIČNIH OTROK.....	24
4.5 INTERVJU Z ALERGOLOGOM.....	31
5 RAZPRAVA IN ZAKLJUČEK.....	32
6 VIRI IN LITERATURA.....	35
7 SEZNAM FOTOGRAFIJ, TABEL IN GRAFOV.....	37
8 PRILOGE.....	38
Priloga 1: Anketni vprašalnik.....	38
Priloga 2: Vprašanja za intervju z alergičnimi učenci.....	40
Priloga 3: Vprašanja za intervju za starše alergičnih otrok	40
Priloga 4: Vprašanja za intervju z alergologom.....	40
Priloga 5: Soglasje staršev za sodelovanje v raziskavi	41

1 POVZETEK

Število alergij je v porastu. V teoretičnem delu smo poskušali odgovoriti na vprašanja, kaj je alergija, kateri so vzroki zanjo, katere vrste alergij in alergenov poznamo, kako lajšamo alergijo. Zanimalo nas je tudi, koliko ljudi je alergičnih, ali so alergije podedovane in čemu se morajo alergiki odreči.

Rezultati empiričnega dela so pokazali, da je alergičnih kar 32 % učencev, starih med 12 in 15 let, od tega jih je 39 % alergijo podedovalo. Večina intervjuvanih učencev in staršev meni, da so se navadili živeti z alergijo in da niso prikrajšani, kljub temu pa alergije vplivajo na kvaliteto življenja učenca in njegove družine. Večina alergičnih učencev in njihovih staršev meni, da so dobro poučeni o alergiji.

Ključne besede: alergija, dednost, alergeni, življenje alergika, poučenost o alergiji.

ABSTRACT

The number of allergies is in increase. In theoretical part we were trying to answer the following questions: what is allergy, what causes it, which allergies and allergens do we know, in what way can we ease our allergies. We were also interested in the number of people that are allergic, whether the allergies are inherited and what is forbidden for them.

The results of empirical part have shown that 32 % of students between the age of 12 and 15 are allergic and 39 % among them actually inherited the allergy. Most of the students and their parents think that they are used to living with allergy and that they are not deprived because of that. Despite everything allergy affects their quality of life. Most of them think that they are well educated about allergy.

Keywords: allergy, heritability, allergens, the life of allergic person, knowledge about allergy.

Zahvaljujeva se učencem naše šole, ki so rešili anketo in odgovarjali na intervjuje, še posebej njihovim staršem, ki so nama pomagali do informacij. Prav tako se zahvaljujeva učiteljicama Simoni Fridl in Mateji Štraus, ki sta popravili najine pravopisne napake, in učiteljici angleškega jezika Maji Belej, ki je prevedla povzetek raziskovalne naloge.

Zahvaljujeva se dr. med., spec. druž. med. Esteri Podgoršek iz šentjurskega Zdravstvenega doma in alergologinji iz SB Celje dr. med. Andreji Obermayer.

Posebej se morava zahvaliti še najini mentorici Jožici Novak, prof.ped. in zgo., ki je v naju verjela do konca in naju spodbujala.

2 UVOD

Število alergijskih bolezni se povečuje in po nekaterih podatkih je alergičnih že četrtnina prebivalstva. Na alergije poleg genetskih dejavnikov vplivajo tudi onesnažen zrak, drugačna hrana, v zgodnji dobi pa tudi pretirana čistoča in higiena, ko otrok ni dovolj izpostavljen infektom. Poleg tega alergije tudi obremenjujejo zdravstveni sistem (<http://www.abczdravja.si/index.php/8-novice/91-smo-ze-alergicni-na-alergije>). Ocenjujejo, da bo do leta 2020 alergična že polovica svetovnega prebivalstva (<http://www.krka.si/sl/v-skrbi-za-vase-zdravje/v-skrbi-za-vase-zdravje/alergija-in-astma/alergija-znana-neznanka/1521/>).

Zaradi učencev, ki so alergiki, smo mnenja, da so mnogi izmed njih prikrajšani za normalno življenje.

2.1 NAMEN RAZISKOVALNE NALOGE

Namen raziskovalne naloge je:

- ugotoviti, ali so med osnovnošolsko populacijo alergije res tako zelo razširjene,
- ali je pogostost alergij višja kot pri naših starših ali starih starših,
- ali na pojav alergij oz. v kakšni meri vpliva dednost,
- spoznavanje življenjskega standarda alergičnih učencev.

2.2 HIPOTEZE

Pred raziskovalnim delom smo si postavili naslednje hipoteze:

1. Ocenjujemo, da je alergičnih med 10 % in 20 % učencev.
2. Pogostost pojavljanja alergij pri učencih je višja kot pri njihovih starših oz. starih starših. Pri 20 % alergičnih učencev je alergija dedna.
3. Alergije vplivajo na kvaliteto življenja vsakega posameznika in družine.

4. Alergični učenci in njihovi starši menijo, da so ustrezno poučeni o ukrepih za preprečevanje alergij.

2.3 METODE DE LA

Pri raziskovalnem delu smo uporabili naslednje metode dela:

- metoda dela z literaturo (Iskali smo dela priznanih strokovnjakov s področja alergij, novejša informacija smo našli na svetovnem spletu.),
- postavitev hipotez,
- anketni vprašalnik (Anketirali smo vse učence od 6. razreda dalje.),
- analiza anketnega vprašalnika,
- intervju z alergičnimi učenci (Za soglasje za intervju smo zaprosili starše.),
- intervju s starši alergičnih otrok,
- intervju z alergologom,
- preverjanje hipotez.

3 TEORETIČNI DEL

3.1 KAJ JE ALERGIJA?

»Alergija je nenormalna, preveč burna reakcija imunskega sistema na stik z alergenom, na katerega se je telo alergične osebe prej senzibiliziralo in ki pri zdravi osebi ne povzroči nikakršne motnje« (Mušič, 2006, str. 11).

»Beseda alergija je sestavljena dveh grških pojmov: alos pomeni drugače in ergon, ki ga lahko prevedemo kot delovanje. Medicina pod drugačnim delovanjem pojmuje povečano reakcijo telesnega obrambnega sistema proti določenim naravnim ali umetnim snovem iz našega okolja, ki jih človeško telo brez problema prenaša« (Rakoski, 1998, str. 16).

3. 2 VZROKI ZA ALERGIJE

Pomemben vpliv, ki je vzrok večjega števila alergij, je sodoben način življenja. Čim bolj se v določenem okolju uveljavlja "civiliziran" način življenja, več je alergij. Civilizacija brez dvoma prinaša onesnažen zrak, ta pa kvari dihalno sluznico. Zato alergeni (npr. cvetni prah) lažje pridejo skozi okvarjeno sluznico do imunskih celic, te se potem odzivajo z reakcijo. Industrija ponuja številne vrste hrane za dojenčke, zato jih manj dojijo, to pa pomeni večjo verjetnost za nastanek alergij (https://www.revija_vita.com/index.php?stevilkavita=77&naslovclanek=Na_kaj_smo_alergi%C4%8Dni?). Alergična oseba napačno prepozna alergen kot škodljivo snov. Razlog, zakaj imunski sistem naredi to napako, še ni dokončno pojasnjen. Ena od možnih razlag je, da se imunski sistem ne sreča z dovolj velikim številom škodljivcev v zgodnji otroški dobi in zaradi tega začne reagirati tudi na neškodljive snovi. To razlago imenujemo "higienska hipoteza". Da je stvar še bolj zapletena, tudi vsaka umazanija ni zdrava. Otroci v nekaterih velikih ameriških mestih, ki živijo v revnih in umazanih predelih mest, najpogosteje obolevajo zaradi astme, ki je tipična alergijska bolezen otrok.

Vsekakor pa različne higienske navade niso edini razlog za nastanek alergije, pomembna je tudi dednost, izpostavljenost cigaretnemu dimu, izpostavljenost alergenu in drugo (<http://www.klinika-golnik.si/dejavnost-bolnisnice/opis-bolezni-in-preiskav/alergija.ph>).

3.3 VRSTE ALERGIJ – DELITEV ALERGIJ

Za alergije nimamo točno določene delitve, zato jih lahko delimo na več načinov.

Glede na različen vstop alergenov v naše telo ločimo:

- inhalacijske (pelod, pršice, plesni, hlapljive kemikalije),
- kontaktne (nikljev sulfat, lanolin, kalijev dikromat – vsebujejo jih dišave, kot je npr. kolonjska voda),
- alergeni na strup v pikih žuželk (ose, čebele, sršeni in drugi insekti),
- “nutritivne alergene v hrani in pijači” (živalski: jajca, kravje mleko, raki, školjke, svinjsko meso...),
- alergene v zdravilih (antibiotiki, analgetiki, aspirin, lokalni in splošni anestetiki, hormoni, encimi...) (Mušič, 2006).

Glede na izvor alergena poznamo:

- alergija na hrano (najpogostejša) – mleko, jajca, moka, oreščki, ribe, soja...,
- alergije na delovnem mestu: zdravstveni delavci – lateks, kuharji – morski sadeži, tekstilci – barve, varilci – kovine ...,
- alergije na živali: dlake, živalski prhljaj...

3.4 ALERGENI

Alergeni so beljakovine ali druge snovi, ki se vežejo na beljakovine v našem telesu. Alergenom, ki več kot polovici senzibiliziranih oseb povzročijo alergijsko reakcijo, pravimo močni; šibki so takrat, ko alergijske znake povzročijo le pri približno 10 % senzibiliziranih oseb. Praviloma alergene najdemo skoraj v vseh okoljih. Alergeni v naše telo najpogosteje vstopajo z vdihovanjem, uživanjem hrane in pijače, pri piku žuželk ali skozi kožo.

Najpogostejši alergeni so:

- pršice v hišnem prahu,
- cvetni prah trav, dreves, plevelov,
- plesni,
- dlaka in perje domačih živali,
- živila (jajca, mleko in mlečni izdelki, žito in žitni izdelki, sadje, morski sadeži, arašidi, soja),
- tekstilni izdelki in krzno,
- kozmetični izdelki,
- čistila in kemikalije,
- kovine (krom, nikelj, platina),
- strupi žuželk,
- nekatera zdravila.

3.5 KAKO LAJŠAMO OZ. ZDRAVIMO ALERGIJO?

Alergijo lahko lajšamo z izogibanjem alergenov in uporabo tablet, zdravimo pa z imunoterapijo.

Preden izvedemo katero koli izmed teh terapij, moramo seveda opraviti teste, ki nam povedo, na katere alergene smo alergični. Poznamo jih več vrst: kožni testi (ni starostne omejitve), vbodni testi, testi z obliži, krvne preiskave, provokacijski testi.

3.5.1 Izogibanje alergenom

Je prvi in najbolj učinkovit ukrep pri zdravljenju alergij. Kdor ve, na katere snovi je alergičen, se bo lahko izogibal alergenom brez težav, tisti pa, ki ne pozna vzroka oziroma povzročitelja alergije, in ki se ga ne da potrditi z nobenim testom ali lastnimi poskusi, mora biti previden. Natančno mora opazovati snovi, s katerimi pride v stik, tako da bo v primeru izbruha alergije približno vedel, s katerimi alergeni je bil v stiku. Na takšen način morda lahko sam odkrije vzrok ali alergen. Včasih se nam zgodi, da se ne moremo vedno izogniti kritičnim alergenom. To se lahko zgodi pri večkratni alergiji (ko smo alergični na več različnih alergenov) ali alergiji na hrano. To je še posebej težko, saj so dandanes že skoraj v vseh živilskih izdelkih kritični alergeni (soja, oreščki). Pri križnih alergijah nisi nujno alergičen na noben alergen posebej, a ko se skupaj znajdetta dva alergena, lahko njuna združitev napove alergijski izbruh. Včasih se lahko zgodi, da dobimo alergijo med opravljanjem službe (kirurg – lateks, frizer – kemikalije, ki jih uporabljajo pri delu). V takšni situaciji bi se moral posameznik sam odločiti, če ga alergija preveč ovira ali pa bo lahko delo opravljal še enako kvalitetno (Dr. Antonic, Dr. Rentschler, 1999).

Osnova zdravljenja alergijske bolezni je izogibanje alergenom, kolikor je to mogoče. Zato morate vedeti, za kateri alergen ste preobčutljivi in kateri so možni navzkrižni alergeni. Če ste na primer alergični na cvetni prah, bodite v času cvetenja čim več v zaprtih prostorih in se izogibajte telesnim aktivnostim na prostem. Okna naj bodo zaprta, zračenje kratko (samo pozno zvečer ali zgodaj zjutraj). Zvečer si umijte lase, oblačil ne odlagajte v spalnici. Če je možno, v sezoni cvetenja načrtujte dopust v okolju z drugačnim podnebjem (ob morju, v gorah). Seznanite se s časom cvetenja alergenih rastlin, količino cvetnega prahu v zraku lahko spremljate na spletnih straneh Inštituta za varovanje zdravja (<http://www.ivz.si>) ali Agencije Republike Slovenije za okolje (<http://www.arso.gov.si>). Pri izogibanju pršici je ključnega pomena ureditev spalnice in postelje. Pršica se naseli v vse vrste materialov. Uniči jo temperatura nad 60 stopinj in pod 0 stopinj, zato izberite posteljnino, ki jo lahko operete pri visoki temperaturi. Ne uporabljajte blazin in odej, polnjenih s perjem,

vzmetnico pa prekrijte s posebno prevleko proti pršicam. Uporabljajte sesalnike s filtri za majhne delce (filtri HEPA). Iz spalnice odstranite ves tekstil, ki ga ni mogoče oprati pri ustrezni temperaturi (npr. zavese, preproge). Tudi pri urtikariji je pomembno, da se izogibate alergenom. Pogosto jo povzročajo prehranski alergeni, predvsem kravje mleko, jajca, nekatere vrste sadja in zelenjave (jagode, marelice, kivi, banane, citrusi, paradižnik, paprika, korenje, stročnice in še mnoge druge vrste), oreščki in morski sadeži. Urtikarija je lahko posledica pika žuželke ali pa gre za alergijo na cvetni prah, plesni ali zdravila. Pogosto je odziv na okoljske dejavnike, kot so mraz, sonce in vročina, ali pa se pojavi na mestih, kjer je bila koža v stiku z alergenom kovino (spojino niklja in kroma), kozmetičnim pripravkom (parfumom, dezodorantom, barvo za lase), usnjem ali gumo. Če veste, kateri alergen jo povzroči, se mu lažje izognete (http://www.krka.si/media/prk/dokumenti/0547_2009_feb_alergija_astma.pdf).

3.5.2 Zdravila

Ker pa izogibanje alergenom ni vedno mogoče, vam zdravnik lahko predpiše zdravila, ki zavirajo alergijsko reakcijo.

Z zdravili zmanjšamo neprijetne težave ali jih vsaj ublažimo. Za zdravljenje alergičnih obolenj se uporabljajo trije najpomembnejši tipi zdravil:

- antialergična sredstva (npr. antihistaminiki),
- protivnetna sredstva (npr. kortikosteroidi),
- zdravila, ki ožijo krvne žile (adrenalin) in širijo dihalne poti (bronhodilatatorji) (Schmelz, 1999).

3.5.3 Imunoterapija

Specifična imunoterapija je vzročno zdravljenje senenega nahoda (alergijskega rinokonjunktivitisa), astme in redkeje drugih alergij takojšnjega tipa, pri čemer bolniku vnašajo v telo vedno večje odmerke specifičnega alergena, ki povzroča alergijske

simptome. Želimo doseči, da nam alergen ne bi povzročal alergijske reakcije. Specifična imunoterapija mora potekati zelo previdno, kajti izpostavljanje bolnika prevelikim količinam alergena lahko sproži tudi nevarno alergijsko reakcijo.

To zdravljenje zmanjša ali ustavi alergijske simptome, zmanjša ali ustavi porabo zdravil proti alergiji, preprečuje poslabšanje alergijskega rinitisa in prehod v astmo, preprečuje nastanek novih senzibilizacij. Že pred desetletji so to zdravljenje izvajali s podkožnimi injekcijami. Zadnjih 10 let so proučevali in uvedli novo metodo, pri kateri se specifični alergen nanaša na ustno sluznico pod jezik. Metodo so uvedli tudi že v Sloveniji(<http://www.klinika-golnik.si/dejavnost-bolnisnice/opis-bolezni-in-preiskav/33/>).

Trajanje imunoterapije je odvisno od pojava imunosti na alergen. Po navadi trajajo od 3 do 5 let, redkeje dlje od 5 let. Če se ista alergija spet pojavi, je potrebno imunoterapijo ponoviti.

3.6 KOLIKO OTROK OZ. ODRASLIH JE ALERGIČNIH?

Prof. dr. Mitja Košnik iz klinike Golnik navaja, da ima trenutno 15 % prebivalstva vsaj blago alergično reakcijo.

Alergijske bolezni prizadenejo od 20 do 30 % ljudi. Največkrat se začnejo v mladosti ali celo v zgodnjem otroštvu. Z leti se večina alergijskih bolezni ublaži ali celo izzveni, vendar pa najhujše lahko trajajo tudi do poznih let in se začnejo slabo odzivati na zdravljenje (https://www.revija-vita.com/index.php?stevilkavita=77&naslovclanek=Na_kaj_smo_alergi%C4%8Dni?).

Ocenjujejo, da ima alergijo na prehranske (nutritivne) alergene od 1 do 2 % ljudi, med otroci do 3. leta pa celo 8 % (Mušič, 2006).

3.7 ALI SO ALERGIJE DEDNE OZ. KATERE SO DEDNE?

Kako dobro deluje naš imunski sistem, je zapisano v naših genih. Velika verjetnost, da nosimo takšno dedno zasnovo v sebi tudi mi, je, če obolevajo tudi naši bratje oz. sestre, starši oz. stari starši. (Rauch-Petz, 2002).

Pri podedovani nagnjenosti se bolezen pojavi pod pogojem, da nastanejo okoliščine zanjo. Otrok se ne rodi kot alergik, ampak lahko podeduje nagnjenost k alergiji.

Zanimivo je, da so sodobne študije pomen dednosti za nastanek alergij prepričljivo potrdile in ga postavljajo čedalje bolj v ospredje. Če nobeden od staršev nima alergijske bolezni, je verjetnost, da bo alergijsko bolezen dobil otrok med 8 in 10 %. Če ima eden od staršev alergijsko bolezen, je verjetnost, da bo otrok imel alergijsko bolezen približno 20 %. Če imajo starši enako alergijsko bolezen, je tveganje za otroka večje od 70% (https://www.revijavita.com/index.php?stevilkavita=77&naslov=clanek=Na_kaj_smo_alergi%C4%8Dni?).

Schmelz (2006) navaja, da če noben sorodnik nima alergije, je tveganje, da otrok zboli za alergijo 5–15 %, če ima alergijo en starš ali eden ob bratov in sester, se tveganje poveča na 20 do 40 %, če jo imata oba starša pa celo na 60 %.

Če sta alergična oba starša, je verjetnost, da bo otrok razvil alergijo 75 %, če je alergičen eden od staršev pa 50% (Obermayer, 2016).

3.8 ODREKANJE PRI ALERGIJI

Alergijske bolezni spadajo med najpogostejše zdravstvene probleme razvitega sveta. Pomembno zmanjšujejo delovno učinkovitost in učni uspeh ter slabšajo kakovost življenja.

Alergije so neprijetna nadloga, s katero bolj ali manj uspešno hodimo skozi življenje oziroma letne čase. V izjemnih primerih pa nam lahko celo ogrozijo življenje (http://www.krka.si/media/prk/dokumenti/0547_2009_feb_alergija_astma.pdf).

Zelo pomembno je, da je družina alergika obzirna do njegovih težav (npr. ne imeti določenih živali, načrtovanje dopusta, priprava hrane).

Ustanove in javnost se na splošno ne zavedajo posledic, ki jih imajo alergijske bolezni na posameznika in družbo, ali so o njih napačno obveščene. Alergijske reakcije so lahko blage do zmerne ali celo usodne. Bolnike lahko spremljajo vse življenje in ne zmanjšujejo kakovosti življenja samo njim, temveč tudi njihovim družinskim članom in negovalcem. Pomenijo veliko socialno in ekonomsko breme za družine ter sistem socialnega in zdravstvenega varstva. V preteklih desetletjih se je povečalo prizadevanje za boljše razumevanje socialno-ekonomskega bremena alergije glede na njene posledice za z zdravjem povezano kakovost življenja in stroške zdravstvene oskrbe. Ankete kažejo, da ima alergija zelo velik vpliv na bolnikovo poklicno, socialno in družinsko življenje: skoraj 70 % bolnikov meni, da jih v življenju omejuje. Omejuje njihove telesne dejavnosti in družabno življenje. Zaskrbljeni so zaradi možnih hudih reakcij po zaužitju določenih živil ali po pikih žuželk. Zaradi zamašenega nosu ali nosnega izcedka in kihanja so nezadovoljni in razdražljivi. Otroci z alergijami imajo lahko učne težave, odrasli pa so manj uspešni pri poklicnem delu.

Podatki kažejo, da usposobljeni in poučeni bolniki uspešneje obvladujejo bolezen in preprečujejo znane dejavnike tveganja. Kažejo tudi, da lahko z ustreznim obveščanjem in izobraževanjem zmanjšamo stroške bolezni, ker tako zmanjšamo pogostnost akutnih napadov in poslabšanje simptomov. Čeprav lahko izobraževanje poveča količino denarja, ki ga porabijo posamezniki, njihove družine in sistem zdravstvenega varstva za zdravila, hkrati drastično zmanjša število nujnih stanj, sprejemov v bolnišnico in dni izostankov od pouka in dela, kar pomembno zmanjša skupne stroške zdravljenja alergije (http://www.dpbs.si/upload/12912207774cf67729577e8_62825491ee_MANIFEST_ALERGIJSKEGA_BOLNIKA.pdf).

4 EMPIRIČNI DEL

4.1 ANKETNI VPRAŠALNIK

Z anketo smo želeli izvedeti, ali učenci naše šole poznajo alergije, koliko učencev je alergikov, ali imajo podobne težave tudi ožji sorodniki.

Anketa je obsegala sedem vprašanj: 4 odprtega tipa in 3 zaprtega tipa. Učenci so reševali spletno anketo, narejeno na spletni strani www.1ka.si.

Anketo je rešilo 209 učencev od 6. do 9. razreda. Od tega je bilo 54 % ženskega in 46 % moškega spola.

Tabela 1: Anketirani učenci glede na razred

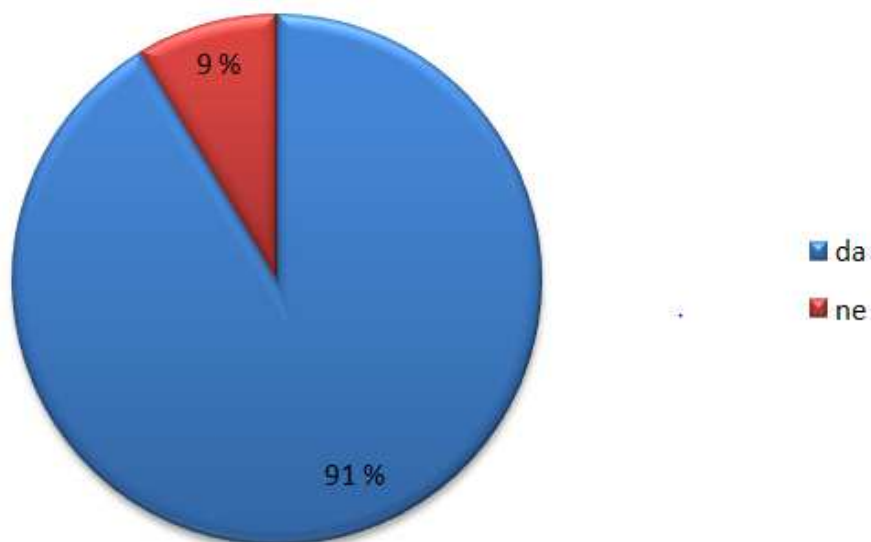
	Skupaj	
	število	%
6. razred	46	22
7. razred	53	25
8. razred	54	26
9. razred	56	27
Skupaj	209	100

V anketi je sodelovalo 56 devetošolcev, 54 osmošolcev, 53 sedmošolcev in 46 šestošolcev.

4.2 ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA

1. Ali poznaš pomen besede alergija?

Graf 1: Poznavanje besede alergija



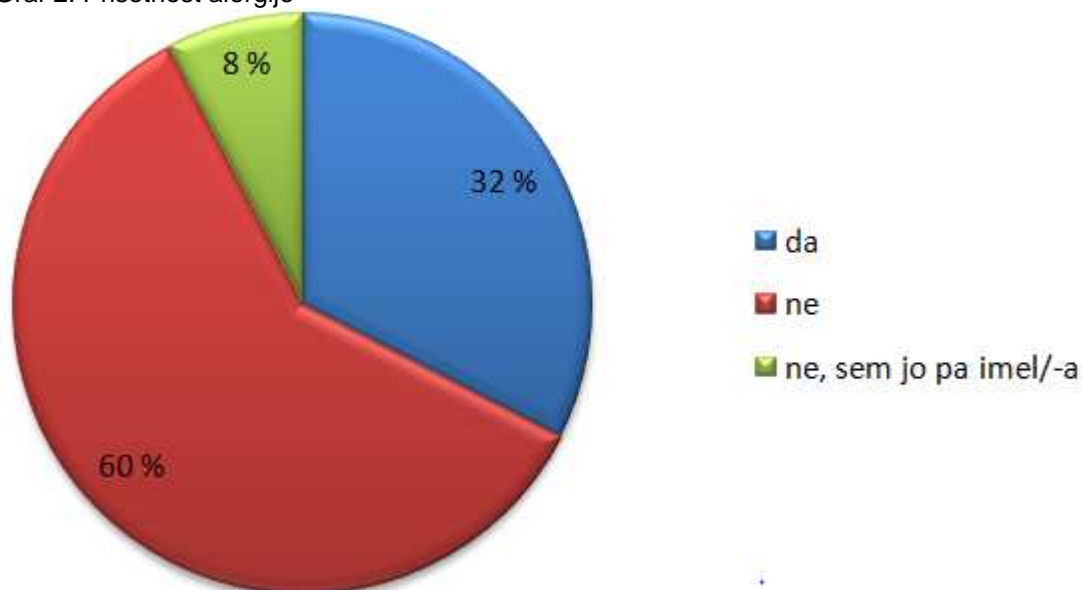
191 učencev je odgovorilo, da poznajo pomen besede alergija, 18 jih pomena besede ne pozna – med njimi je več mlajših anketiranih.

Na vprašanje pojasni, kaj je alergija, so navajali, da je »*nekaj, na kar si alergičen oz. nečesa ne smeš, bolezen, okužba, da ne smeš priti v kontakt z neko snovjo, ko se ti nekaj zgodi na koži, da telo nekaj zavrača*«.

Učenci so navedli 29 različnih alergij. Med njimi najpogosteje (več kot 5 odgovorov) omenjajo alergijo na cvetni prah, hišni prah, različno hrano, pršice, jajca, živalsko dlako, rastline).

2. Ali imaš alergijo?

Graf 2: Prisotnost alergije



Kar 68 oz. slaba tretjina anketiranih učencev ima alergijo, 16 jo je imelo.

3. Na kaj si alergičen/-a oz. katere vrste alergijo imaš?

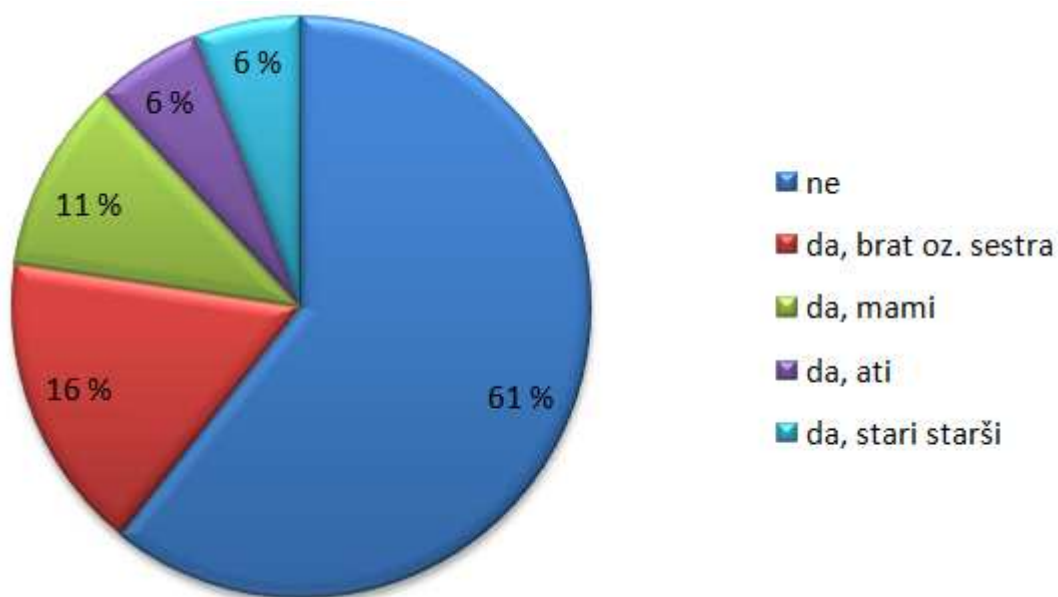
Tabela 2: Vrsta alergije

Vrsta alergije	Pogostost pojavljanja
Cvetni prah	21
Živalska dlaka	10
Rastline	9
Piki žuželk/mleko	8
Oreščki/ pršice	7
Zdravila	6
Sadje	4
Jajca/atopijski dermatitis	2
Suh zrak/med/sonce/mraz/škrob/cimet/mehčalec	1

30 % vseh alergičnih učencev je alergičnih na cvetni prah, 15 % na živalsko dlako. Sledijo alergije na rastline, pike žuželk in mleko.

4. Ali je alergičen kdo od staršev oz. ožjih sorodnikov?

Graf 3: Alergije v družini oz. ožjem sorodstvu



51 učencev od 84 (ki imajo alergijo oz. so jo imeli) je odgovorilo, da starši oz. ožji sorodniki niso alergični. 33 učencev oz. 39 % pa ima alergika tudi v družini oz. ožjem sorodstvu. Največkrat so alergični tudi njihovi sorojenci.

4.3 INTERVJU Z ALERGIČNIMI UČENCI

Izbrali smo 6 učencev, ki imajo alergijo, in jih povprašali, na kaj so alergični, kdaj so izvedeli, kakšne težave so imeli, ali jemljejo zdravila, ali se morajo čemu odreči, ali imajo podobne težave tudi v družini (intervju z alergičnimi učenci – priloga 2).

Melani nam je v intervjuju povedala:

1. Na kaj si alergična?

Alergična sem na živalske dlake in cvetni prah. Imam atopični dermatitis, rinitis, astmo in sem rahlo alergična na sonce.

2. Kdaj si izvedela, da imaš alergijo?

Alergična sem, odkar se spomnim (odkrili pri dveh letih).

3. Kakšne težave si imela, da je bila tvoja alergija diagnosticirana?

Imela sem srbečico, težje sem dihala, pojavljali so se mi izpuščaji, izcedek iz nosu ...

4. Ali poznaš izvor tvoje alergije?

Izvora svoje alergije ne poznam.

5. Ali jemlješ kakšna zdravila? Kakšna in kako pogosto?

Da, redno jemljem tablete Xyzal – enkrat na dan, Flixotide – dvakrat na dan, histaminike in Ventolin po potrebi (posledično hitreje zaspim).

6. Ali je alergija, ki jo imaš, vezana na letni čas oz. okolje?

Da, alergija je vezana na letni čas in okolje (alergija na cvetni prah).

7. Si se morala zaradi alergije čemu odreči?

Najprej sem se morala čemu odreči, potem pa tudi ne več (odreči sem se morala domačim živalim in izogibati se moram močnemu soncu).

8. Se zdi, da si o svoji alergiji oz. ukrepih dobro osveščena?

Da, o alergiji sem dobro obveščena (dermatolog in splet).

9. Ali ima kdo od sorodnikov podobne težave?

Ne več. Nihče od sorodnikov nima podobnih težav.

Valentin Romih je povedal:

1. Na kaj si alergičen?

Alergičen sem na pršice, hišni prah, vso živalsko dlako, travni pelod, cvetni prah, na akacijo in ambrozijo, pse, mačke, žitarice (ob cvetenju), lekadol...

2. Kdaj si izvedel, da imaš alergijo?

Da imam alergijo, sem izvedel pri približno štirih letih.

3. Kakšne težave si imel, da je bila tvoja alergija diagnosticirana?

Pri osmih mesecih sem kar naprej kašljal in kihal ter imel izpuščaje.

4. Ali poznaš izvor tvoje alergije?

Moja alergija je prirojena.

5. Ali jemlješ kakšna zdravila? Kakšna in kako pogosto?

Aerius: ko cveti (marec–september), Flixotidediscus 50mg (vse leto), Ventolin (ob hudih napadih astme).

6. Ali je alergija, ki jo imaš, vezana na letni čas oz. okolje?

Alergija je vezana na okolje in letni čas.

7. Si se moral zaradi alergije čemu odreči?

Odreči sem se moral stiku z živalmi, času, ko sem zunaj, ko cveti ambrozija in druge rastline oz. po košnji. Ne smem jesti ali vohati rož.

8. Se zdi, da si o svoji alergiji oz. ukrepih dobro osveščen?

Dokaj.

9. Ali ima kdo od sorodnikov podobne težave?

Da, podobne težave imajo daljni sorodniki.

Rok nam je povedal:

1. Na kaj si alergičen?

Alergičen sem na arašide in surovo jajce.

2. Kdaj si izvedel, da imaš alergijo?

Da sem alergičen na arašide sem ugotovil pri treh letih, za jajca pa pri testiranju pri šestih mesecih.

3. Kakšne težave si imel, da je bila tvoja alergija diagnosticirana?

Imel sem izpuščaje kot pri koprivi.

4. Ali poznaš izvor tvoje alergije?

Moja alergija naj bi bila dedna.

5. Ali jemlješ kakšna zdravila? Kakšna in kako pogosto?

Jemljem tablete proti alergiji in kremo Elocom in Elidel. Vzamem samo po potrebi.

6. Ali je alergija, ki jo imaš, vezana na letni čas oz. okolje?

Ne, alergija ni vezana na letni čas oz. okolje.

7. Si se moral zaradi alergije čemu odreči?

Da, ne smem uživati smokijev in nekaterih sladic, ki imajo veliko jajc. Če kdo v prostoru je smokije, moram paziti, da se me ne dotakne.

8. Se zdi, da si o svoji alergiji oz. ukrepih dobro osvešččen?

Da, o alergiji sem dobro obvešččen.

9. Ali ima kdo od sorodnikov podobne težave?

Podobne težave ima tudi sestra.

Tilen Božič nam je povedal:

1. Na kaj si alergičen?

Alergičen sem na oreščke, arašide, mačjo dlako, brezo, vrbo, lesko, cvetni prah, trave, pršico in plesen (imam celoletni alergijski rinitis in astmo).

2. Kdaj si izvedel, da imaš alergijo?

Vem že od majhnega, ker sta me starša vsak dan opozarjala na nevarnosti alergije.

3. Kakšne težave si imel, da je bila tvoja alergija diagnosticirana?

Imel sem neurodermatitis in alergijsko astmo ter alergijo na jajca.

4. Ali poznaš izvor tvoje alergije?

Ne, izvora alergije ne poznam.

5. Ali jemlješ kakšna zdravila? Kakšna in kako pogosto?

Vsakodnevno jemljem Flixotide, med šolanjem vsak dan vzamem Aeries, po potrebi Ventolin, Nasonex, kapljice za oči Zaditen, za hujše primere imam vedno s seboj Medrol, v primeru anafilaksije nosim s sabo vedno dve injekciji Epipena.

6. Ali je alergija, ki jo imaš, vezana na letni čas oz. okolje?

Alergija na cvetni prah je vezana na okolje.

7. Si se moral zaradi alergije čemu odreči?

Ja, veliko stvarem. Odreči sem se moral vsej hrani, ki vsebuje, lahko vsebuje ali je bila proizvedena v tovarni, kjer uporabljajo oreščke in arašide. Zaradi alergij se moram odreči večini vabil na rojstnodnevne zabave, poroke, obisk prijateljev, ker je največji problem pri oreščkih in arašidih že v vonju, dotiku in poljubu. Včasih tudi kakšni šolski in obšolski dejavnosti, ker je premalo ljudi poučenih o alergiji in anafilaksiji, svojim željam in nekaterim ciljem. Poleg tega ne bom mogel opravljati nekaterih poklicev.

8. Se zdi, da si o svoji alergiji oz. ukrepih dobro osveščen?

Da, pri zdravniku se ne izve veliko, veliko se moraš naučiti in poiskati podatke o alergijah sam. Največ sta mi povedala starša, udeležili smo se brezplačnih predavanj.

9. Ali ima kdo od sorodnikov podobne težave?

Moj mlajši brat ima hudo alergijo na oreščke in arašide – anafilaksija, celoletni alergijski rinitis.



Fotografija 1: Dermatitis

Osmošolka Katja nam je povedala:

1. Na kaj si alergična?

Alergična sem na kravje mleko.

2. Kdaj si izvedela, da imaš alergijo?

Za alergijo so starši izvedeli ob rojstvu.

3. Kakšne težave si imela, da je bila tvoja alergija diagnosticirana?

Postalo mi je slabo, začela sem kihati, ko sem pojedla kaj mlečnega.

4. Ali poznaš izvor tvoje alergije?

Izvora svoje alergije ne poznam.

5. *Ali jemlješ kakšna zdravila? Kakšna in kako pogosto?*

Ne jemljem nobenih zdravil.

6. *Ali je alergija, ki jo imaš, vezana na letni čas oz. okolje?*

Ne, alergija ni vezana na letni čas.

7. *Si se morala zaradi alergije čemu odreči?*

Odreči sem se morala vsem mlečnim izdelkom.

8. *Se zdi, da si o svoji alergiji oz. ukrepih dobro osveščena?*

Mislím, da sem o svoji alergiji oz. ukrepih dobro obveščena.

9. *Ali ima kdo od sorodnikov podobne težave?*

Alergije na mleko nima nobeden od sorodnikov, ima pa bratec alergijo na pršico.

Osmošolec nam je zaupal:

1. *Na kaj si alergičen?*

Alergičen sem na pršico in cvetni prah.

2. *Kdaj si izvedel, imaš alergijo?*

V 5. razredu sem izvedel, da imam alergijo.

3. *Kakšne težave si imel, da je bila tvoja alergija diagnosticirana?*

Ob naporu sem zelo oteženo dihal, zato je bila moja alergija diagnosticirana.

4. *Ali poznaš izvor tvoje alergije?*

Izvora moje alergije ne poznam.

5. *Ali jemlješ kakšna zdravila? Kakšna in kako pogosto?*

Jemljem zdravila. Na začetku sem jemal tablete Singular, sedaj pa zjutraj in zvečer Flixotide (astma), ob cvetenju pa še Aeries.

6. *Ali je alergija, ki jo imaš, vezana na letni čas oz. okolje?*

Alergija na cvetni prah je vezana na letni čas.

7. *Si se moral zaradi alergije čemu odreči?*

Zaradi alergije se mi ni bilo potrebno odreči ničemur.

8. *Se zdi, da si o svoji alergiji oz. ukrepih dobro osveščen?*

Da, zdi se mi, da sem o alergiji oz. ukrepih dobro obveščen.

9. *Ali ima kdo od sorodnikov podobne težave?*

Da, mami ima podobne težave.

4.4 INTERVJU S STARŠI ALERGIČNIH OTROK

Anketirali smo tudi starše alergičnih otrok. Postavili smo jim 6 vprašanj (intervju s starši alergičnih otrok – priloga 3). Odgovorila nam je tudi mamica predšolskega otroka.

Melanijini starši:

1. Kdaj in kako ste izvedeli, da ima vaš otrok alergijo?

Izvedeli smo pri dveh letih.

2. Ali imate (vi ali ožji sorodniki) podobne težave kot vaš otrok?

Da, so jih imeli, a zdaj ne več.

3. Kako alergija vpliva na vas in vašega otroka?

Alergije nimajo velikega vpliva. Mogoče je malo več skrbi.

4. Se morate zaradi alergije čemu odreči?

Odreči smo se morali prekomernemu gibanju na soncu na morju.

5. Katere ukrepe izvajate za preprečevanje alergije?

Jemanje zdravil, antihistaminikov.

6. Mislite, da ste o alergiji dovolj poučeni? Kdo vas je seznanil?

Da, poučeni smo zelo, s strani dermatologov.

Valentinov oče:

1. Kdaj in kako ste izvedeli, da ima vaš otrok alergijo?

Pri sinovih osmih mesecih. Pojavili so se izpuščaji po telesu in globok kašelj.

2. Ali imate (vi ali ožji sorodniki) podobne težave kot vaš otrok?

Ne.

3. Kako alergija vpliva na vas in vašega otroka?

Zelo močno, saj je zaradi alergije dobil tudi astmo.

4. Se morate zaradi alergije čemu odreči?

Veliko stvarem: ko cveti, ne sme hoditi na sprehod, ne sme imeti psa ali mačke, ob cvetenju ambrozije in akacije se mora zadrževati znotraj...

5. Katere ukrepe izvajate za preprečevanje alergije?

Zdravila, protialergijska posteljnina, redno čiščenje.

6. Mislite, da ste o alergiji dovolj poučeni? Kdo vas je seznanil?

Precej sem obveščен; s tem me je seznanila doktorica na Rakitni, kjer je bil moj sin na zdravljenju in smo starši imeli predavanje.

Rokovi starši:

1. Kdaj in kako ste izvedeli, da ima vaš otrok alergijo?

Pri šestih mesecih se je pokazala alergija na kravje mleko (do OŠ je izzvenela), takrat je bil tudi testiran pri dermatologu. Testi so pokazali še alergijo na jajca, ki jih še danes ne sme, in sicer surova (npr. majoneza), določene kreme in peciva, sladice, ki vsebujejo pretežno oz. veliko jajc. Pri štirih letih smo ugotovili še alergijo na arašide (smoki), ki je še danes prisotna.

2. Ali imate (vi ali ožji sorodniki) podobne težave kot vaš otrok?

Da, njegova sestra je prav tako imela alergijo na kravje mleko in jajca, danes samo na surova jajca in cvetove breze, jelše, leske. Njegova strica, teta in sestrična imajo razne alergije: na jajca, prah, luskavico...

3. Kako alergija vpliva na vas in vašega otroka?

V obdobju, ko se pojavi alergija, je Rok veliko bolj nemiren, manj skoncentriran, saj ga zelo srbi po koži, včasih peče. Midva pa takrat dežurava, predvsem ponoči večkrat preverjamo, ali so zdravila pomagala, ali se slučajno alergija širi, ali težko diha. V primeru hudega poslabšanja je potrebno takoj k zdravniku, da ne bi prišlo do težav z dihanjem. Izogibamo se jedem, ki vsebujejo alergen, vsa družina se je prilagodila. Kadar je otrok drugje, si vedno v skrbeh, ali slučajno kdo uživa smokije. Dovolj je že, da se ga nekdo samo dotakne z roko, »umazano« od smokija, in se mu pojavijo izpuščaji, podobni koprivnici, ki se mu začnejo takoj vidno širiti po telesu. Zato večkrat pokličemo, preverimo, kaj uživajo, ali je vse v redu. Rok mora biti pozoren na okolico, po navadi zapusti prostor, če so v njem smokiji. Včasih je to zanj zelo moteče, ker se ne more sprostiti in uživati.

4. Se morate zaradi alergije čemu odreči?

Pri pripravi hrane upoštevamo, da je pripravljena tako, da jo lahko vsi uživamo, včasih tudi dva menija.

5. Katere ukrepe izvajate za preprečevanje alergije?

Upoštevamo dieto. Smokijev ne kupujemo, prav tako prosimo druge, če gre h komu na obisk, če se lahko za tisti čas odrečejo smokijem. Roka opozorimo na domača peciva, da vpraša, kaj vsebujejo. Do sedaj so vsi sprejeli prošnjo z velikim razumevanjem. Kadar kupujemo izdelke, predvsem nove, vedno preberemo deklaracijo, tudi v tujem jeziku. Imeli smo že slabo izkušnjo, ker v slovenščini ni bilo pravilno prevedeno oz. površno in se je pojavila alergija. K sreči se je dobro izteklo.

6. Mislite, da ste o alergiji dovolj poučeni? Kdo vas je seznanil?

Menim da. Vendar je vsaka informacija – izkušnja, ideja vedno dobrodošla. Večino smo sami poiskali informacije pri prijateljih, na spletu, člankih. Na začetku, to je pred 14 leti, pa nismo bili dovolj poučeni. Niti se o tem ni veliko govorilo, tudi od dermatologov si dobil skope informacije. Marsikdaj si moral sam ugotoviti, kaj otroku odgovarja in kaj ne. Predvsem pa se sam znajti, kako otroku pripraviti hrano, ki mu ne bo škodovala.

Tilnovi starši pravijo:

1. Kdaj in kako ste izvedeli, da ima vaš otrok alergijo?

Z možem sva izvedela, da ima Tilen alergije že pri štirih mesecih. Na testiranje alergij smo bili napoteni v bolnišnico Celje, ker je imel neurodermatitis.

2. Ali imate (vi ali vaši ožji sorodniki) podobne težave kot vaš otrok?

Mlajši sin Tadej ima hudo alergijo na oreščke in arašide – anafilaksija, travo, cvetni prah, pršico, celoletni alergijski rinitis prav tako kot Tilen. Kot otrok sem prebolela ogromno bronhitisov, imam težave z nošenjem vseh vrst nakita (zlato, srebro, kič ...) in na koži se mi pojavi koprivnica ob dotiku kartonskih škatel ..., raznih materialov. Zdravniki pravijo, da so alergije dedne in se lahko dedujejo nekaj dednih kolen nazaj.

3. Kako alergije vplivajo na vas in vašega otroka?

Kljub temu da smo alergije sprejeli in se naučili živeti z njimi, saj so doživljenjske, nas včasih premagajo in smo brezvoljni, žalostni, razočarani. Imajo velik vpliv na zdravje (slabokrvnost, pomanjkanje vitaminov, utrujenost, negativno vplivajo na spanje in koncentracijo), druženje s sovrstniki, uresničevanje ciljev in želja, torej

kakovost življenja si moraš prilagoditi. Namesto da bi svojega otroka učil o svetu, moraš svet učiti o svojem otroku. Žal vdihavanje alergenov, kontaminacija alergenov preko dotika ali poljub osebe, ki je alergene, alergika življenjsko ogroža in velikokrat je ta dejstva komu dopovedati misija nemogoče.

4. Se morate zaradi alergij čemu odreči?

Zaradi alergij smo se morali in se bomo morali marsičemu odreči, velikokrat ne gremo na rojstnodnevno zabavo, poroko, obiske... Problem je počitnikovanje pri drugih, ker ljudje, nažalost včasih tudi sorodniki, jemljejo alergije kot neko kaprico, ki smo si jo izmislili, zanje morda modno muho, ki sploh ni tako huda kot se jo opisuje. Ne razumejo, da alergije nekoga življenjsko ogrožajo. Ne hodimo na gostinske prireditve, prireditve v zaprtih prostorih, kjer je prisotna hrana. Vse obroke vsakodnevno pripravljamo sami doma, v restavracije, picerije ne zahajamo, žal slabe izkušnje.

Zaradi alergij na cvetni prah imamo omejeno gibanje in športne dejavnosti zunaj, zato vikende izkoristimo za izlete v hribe. Problem je tudi pri sodelovanju na raznih dejavnostih, ker so ljudje premalo osveščeni o alergijah, v primeru anafilaksije pa ne znajo ukrepati.

Problem je bil pri odločitvi za bodoči poklic, saj je bilo potrebno nekaj želja popolnoma izključiti.

V času pubertete je še težje, potrebno je ogromno pogovora, ljudje, ki bodo še prišli v naša življenja – partnerke sinov, se bodo žal morale alergenom prav tako odreči in biti pripravljene svoje življenje popolnoma spremeniti.

Da lahko skrbim za sinova, sem ostala doma.

5. Katere ukrepe izvajate za preprečevanje alergije?

V našem domu že 12 let nismo kupili hrane, ki vsebuje, lahko vsebuje ali je bila narejena v tovarni, kjer uporabljajo oreščke in arašide (problem so že osnovna živila – kruh, margarina, olje ..., začimbe). Prav tako pazimo pri izbiri kozmetike, da ne vsebuje mandljevega olja ... Vsak izdelek, ki ga kupimo, podrobno preberemo deklaracijo, tudi v tujem jeziku. Vse obroke pripravljamo sami doma, hkrati se sinova učita, kako si bosta nekoč sama pripravljala vse obroke. Hodimo na izobraževanja. Na internetu redno berem kanadske, angleške, ameriške in

avstralske strani o alergijah, kjer je ogromno pomembnih zdravstvenih podatkov, opozoril, projektov in pomoči za alergike. Zdravila imamo vedno s seboj, ker je za reševanje ob anafilaksiji pomembna vsaka minuta – znanje o dajanju injekcije velikokrat ponovimo. Na telefonu imata sinova za nujni primer plačano aplikacijo iHelp, v denarnici iHelp kartico s podatki o alergijah, zdravila, kontaktne številke... in silikonsko zapestnico z vsemi podatki. Dnevno se pogovarjamo o alergijah. Oba sinova sta že od dveh let in pol od tujcev in sorodnikov pridno zavrnila vsak ponujen keks, namaz ... in rekla, da imata alergije. Hodimo v določene trgovine, ki jih dobro poznamo, izogibamo se polic s smokiji, na oddelku zelenjave in sadja ne hodimo tja, kjer so oreščki in arašidi. Čimveč časa skušamo preživeti na morju, kjer ni problemov z alergijami na cvetni prah.

Stanovanje vsak drugi dan sesamo (sesalec za alergike), metle ne uporabljamo, ker prah samo dviguje. Oblačil ne sušimo zunaj, ker se vanje vpije cvetni prah, zato uporabljamo sušilni stroj. Uporabljamo vlažilnik zraka, ki je hkrati ionizator, in solno pipo.

V času cvetenja trav, dreves ... zaradi navzkrižnih reakcij ne jemo koščičastega sadja, gozdnih sadežev, prepovedano je uživanje jabolk, korenja, peteršilja, popra ...

6. Mislite, da ste o alergiji dovolj poučeni? Kdo vas je seznanil?

Ko smo prvič izvedeli za alergije, je bila poučenost o alergiji zelo slaba, samo česa se ne sme jesti in to je bilo vse. Zdaj se o alergijah vedno bolj raziskuje in govori, tako da je na voljo več podatkov, nekaj izobraževanj, še vedno pa si moraš veliko podatkov in znanja pridobiti sam. Veliko berem zdravstvene zbornike o novostih pri alergijah, dognanjih v tujini, tako da skoraj vsak dan še vedno izvem in se naučim kaj novega ter to posredujem svoji družini in ljudem, ki so nam blizu.



Fotografija 2: Alergija na mačko

Starši osmošolke Katje so nam povedali:

1. Kdaj in kako ste izvedeli, da ima vaš otrok alergijo?

Pri šestih mesecih. Po telesu so se ji pojavili izpuščaji in rdeči madeži.

2. Ali imate (vi ali vaši ožji sorodniki) podobne težave kot vaš otrok?

V naši družini in tudi pri naših sorodnikih ni podobnih težav.

3. Kako alergije vplivajo na vas in vašega otroka?

Alergija je bila sprva za nas zelo obremenjujoča, ampak sčasoma se tega privadiš. Za hčer je bilo lažje, ker še takrat ni vedela, da je njena hrana drugačna.

4. Se morate zaradi alergij čemu odreči?

Zaradi alergije se ne odrekamo, ker njej naredimo iste stvari, samo z drugim mlekom. Za hčer pa je težje, ker če kam gre, ne more jesti isto kot sošolci.

5. Katere ukrepe izvajate za preprečevanje alergije?

Pazimo, da do česa ne pride. Če pa že, ima adrenalinsko injekcijo Epipen.

6. Mislite, da ste o alergiji dovolj poučeni? Kdo vas je seznanil?

O alergiji smo dovolj poučeni. Seznanili so nas zdravniki, dietičarke v bolnišnici v Ljubljani. Tudi sama, ker sem dietni kuhar.

Starši osmošolca so povedali:

1. Kdaj in kako ste izvedeli, da ima vaš otrok alergijo?

Da ima naš otrok alergijo, smo izvedeli, ko je bil v 5. razredu. Odkrita je bila astma.

2. Ali imate (vi ali vaši ožji sorodniki) podobne težave kot vaš otrok?

Tudi v ožjem sorodstvu imamo podobne težave.

3. Kako alergije vplivajo na vas in vašega otroka?

Alergija ni huda, zato nas ne ovira močno.

4. Se morate zaradi alergij čemu odreči?

Zaradi alergije se nam ni potrebno ničemur odreči.

5. Katere ukrepe izvajate za preprečevanje alergije?

Z namenom preprečevanja alergije otrok jemlje tablete, izogiba se prahu.

6. Mislite, da ste o alergiji dovolj poučeni? Kdo vas je seznanil?

O alergiji smo dobro poučeni. Seznanil nas je zdravnik, dobili smo razne brošure, pobrskali smo po spletu.

Mamica predšolskega otroka nam je povedala:

1. Kdaj in kako ste izvedeli, da ima vaš otrok alergijo?

Za alergijo (gluten in jajce ter verjetno še kaj) sem izvedla, ko je bil naš dojenček prvič cepljen, saj so se že naslednji dan pokazale grozne spremembe na koži, pojavilo se je nenehno praskanje, ki ga prej ni bilo. Drugo dejstvo pa je, da je bil dojenček takrat prehlajen. Rezultati alergije so bili najprej prikazani s strani alergološke ambulante, ko so dojenčku vzeli kri iz glave. Tega prizora se še danes zelo živo spomnim.

2. Ali imate (vi ali vaši ožji sorodniki) podobne težave kot vaš otrok?

Ne.

3. Kako alergije vplivajo na vas in vašega otroka?

Po tem dogodku nismo več kot pol leta skoraj nič spali oz. dojenček je spal vse skupaj na dan v povprečju 6 ur, sama sem spala še manj. Ogromno je bilo nošenja ponoči in natikanja rokavic na rokice, da se dojenček ni spraskal do krvi. Pozneje, ko se je pričelo privajanje na običajno hrano, pa je to pomenilo obvezno dve popolnoma ločeni vrsti kuhanja, izredna pazljivost na čistočo, umivanje rok ... Poleg tega je to imelo tudi učinek na izčrpanost in celotno družino.

4. Se morate zaradi alergij čemu odreči?

Pravzaprav me je strah vseh večjih dogodkov, kjer se praznuje, predvsem rojstne dneve, ker otrok še vedno ne sme jesti navadnega kruha, peciva, priboljškov, torte. Predvsem torta je tista, ki povzroča solze v otroških očeh in posledično tudi ostalim v naši družini. Ravno iz tega razloga nosimo praviloma hrano že kar s seboj.

5. Katere ukrepe izvajate za preprečevanje alergije?

Druga stvar so restavracije, hoteli oz. hrana izven doma, saj lahko na prste ene roke preštejem, kje je bilo to do sedaj že izvedljivo. Če se temu ne moremo izogniti, zopet odnesemo kakšno hrano kar od doma s seboj. Naslednja stvar je nakupovanje, kjer kar nekaj časa prebiram, kaj vse vsebuje dano živilo, ki ga nameravam kupiti.

6. Mislite, da ste o alergiji dovolj poučeni? Kdo vas je seznanil?

Menim, da bi lahko bila še zagotovo bolj ozaveščena o tej alergiji.

4.5 INTERVJU Z ALERGOLOGOM

Na naša vprašanja v zvezi z alergijami nam je odgovorila dr. Andreja Obermayer iz SB Celje (intervju z alergologom – priloga 4).

1. Ali se strinjate, da je alergičnih 10 % otrok med 10 in 15 let?

S trditvijo se strinjam, saj je po nekaterih podatkih alergičnih 10–20 % vseh prebivalcev na svetu. Pri tem je največja pojavnost alergij prav pri otrocih in mladostnikih.

2. Koliko odstotkov otrok je po vaši oceni alergijo podedovalo?

Če sta alergična oba starša, je verjetnost, da bo otrok razvil alergijo 75 %, če je alergičen eden od staršev pa 50 %.

3. Kako otroci in njihovi starši sprejmejo potrditev alergije?

Otroci in starši večinoma najprej sprejmejo to informacijo z olajšanjem, saj verjetno pričakujejo z odkritjem alergije razrešitev svojih težav.

4. Kako poučite otroke in njihove starše o ukrepih za preprečevanje alergije?

Podamo jim navodila (v ustni kot tudi pisni obliki) o čim večjem izogibanju alergenom, na katerega imajo alergijo, saj tako lahko bistveno omilijo svoje težave.

5. Ali menite, da starši dosledno izvajajo preventivne ukrepe?

Mislím, da večina staršev zelo natančno upošteva preventivne ukrepe.

6. Kako alergije vplivajo na kvaliteto življenja?

Alergije zelo vplivajo na kvaliteto življenja, in sicer je kvaliteta življenja slabša (bolj ali manj stroge diete, izogibanje inhalatornim alergenom – težave, ko so pri prijateljih, kjer ni alergije na pršico, moteno gibanje in druženje v naravi, ko je v ozračju veliko alergenov, izogibanju živalim oz. hišnim ljubljénčkóm.)

5 RAZPRAVA IN ZAKLJUČEK

Hipoteze smo postavili predvsem na podlagi prebiranja literature, lastnih domnevanj in pogovora z alergologinjo.

1. Ocenjujemo, da je alergičnih med 10 % in 20 % učencev.

Zaradi sodobnega načina življenja so alergije v porastu. V literaturi so opažena odstopanja o odstotku alergičnih ljudi, povprečno navajajo, da je alergičnih 20–30 % ljudi. Ker ne živimo v velikem mestu, smo sklepali, da je manj alergičnih učencev.

Analiza ankete je pokazala, da je alergičnih kar 32 % učencev, pri 8 % vprašanih pa je alergija že izzvenela.

Ta odstotek je bistveno višji, kot smo ga pričakovali. Je pa velika večina alergičnih na cvetni prah, živalsko dlako in različne rastline, s čimer ljudje v večjih mestih ne prihajajo v stik tako pogosto.

Hipoteze ne potrjujemo.

2. Pogostost pojavljanja alergij pri učencih je višja kot pri njihovih starših oz. starih starših. Pri 20 % alergičnih učencev je alergija dedna.

Literatura navaja, da ima dednost veliko vlogo pri pojavu alergije. Če ima eden od staršev alergijo, je verjetnost, da jo bo imel tudi otrok približno 20 %, če jo imata oba, pa več kot 70 %.

Pri 39 % alergičnih učencev je na pojav alergije vplivala dednost, več jih je alergijo podedovalo po mami.

Hipoteze ne potrjujemo.

3. Alergije vplivajo na kvaliteto življenja vsakega posameznika in družine.

Alergije zmanjšujejo tudi delovno učinkovitost in učni uspeh, slabšajo kakovost življenja, obremenjujejo zdravstveni in domači proračun. Posamezniki z določenimi alergijami namreč potrebujejo posebno hrano, nego.

Zaradi izogibanja posameznim alergenom so tudi posledično občasno izolirani od družbe (npr. ne smejo na praznovanja, v restavracije, na izlete, se gibati na soncu, imeti določenih živali ...).

Veliko vprašanih alergičnih otrok oz. staršev je napisalo, da so sprva bili prikrajšani, nato pa so se navadili in ne občutijo prikrajšanja. Pri določenih (večkratnih) alergijah pa je prikrajšanje veliko.

Hipotezo potrjujemo.

4. Alergični učenci in njihovi starši menijo, da so ustrezno poučeni o ukrepih za preprečevanje alergij.

Dr. Obermayerjeva nam je dejala, da alergiki ob potrjeni alergiji dobijo navodila v pisni in ustni obliki. Veliko informacij je tudi na svetovnem spletu. Večina jih meni, da so o alergijah oz. ukrepih ob pojavu alergije dobro obveščeni, nekaj pa jih dodaja, da so tudi sami iskali podatke o alergijah.

Hipotezo potrjujemo.

Zelo pomembno je spodbujati bolnike z alergijami in zdravnike k pogovorom o vplivu bolezni na kakovost življenja. Bolniki se morajo naučiti dejavno sodelovati pri ukrepih za preprečevanje in nadzor. Zdravstveni strokovnjaki in drugi (družinski člani, učitelji, prijatelji in vsa javnost) morajo vsakemu posameznemu alergičnemu bolniku zagotoviti kakovostno življenje. Glede na to, da je alergij vedno več, moramo splošno javnost ozavestiti o problemih, s katerimi se srečujejo osebe z alergijami in jo z izobraževanjem spodbuditi k splošnemu preprečevanju alergijskih bolezni.

Hiter porast alergijskih bolezni je znak, da njihov razvoj ni le posledica genetskih, temveč tudi socialnih in okoljskih dejavnikov. Kljub temu da namenjamo odkrivanju vzrokov različnih alergijskih bolezni veliko raziskovalnega dela, o njih še vedno premalo vemo. Še vedno nismo odkrili vseh dejavnikov tveganja. Preden bomo lahko pripravili učinkovite ukrepe za preprečevanje alergij, bomo morali nujno proučiti tudi pomen socialnih in okoljskih dejavnikov.

Meniva, da bi za lažje prepoznavanje alergenov v hrani, morale biti vizualne oznake različnih oblik in barv (npr. rdeč krogec bi pomenil vsebnost glutena, moder kvadrat sledi jajc, ...). Pomen znakov pa bi moral biti tudi na plakatu v vseh obratih s hrano (trgovine, restavracije, prehrabena industrija). Na ta način bi bila tudi širša javnost bolje obveščena o vsebnosti alergenov v hrani.

6 VIRI IN LITERATURA

Alergija (online). Golnik. (citirano 10. 12. 2015). Dostopno na: <http://www.klinika-golnik.si/dejavnost-bolnisnice/opis-bolezni-in-preiskav/alerigija.php>.

Alergija in astma (online). Novo mesto: februar 2009. (citirano: 10. 12. 2015). Dostopno na: http://www.krka.si/media/prk/dokumenti/0547_2009_feb_alerigija_astma.pdf.

Bauman, P., Smo že alergični na alergije? Revija ABC zdravja (online). Ljubljana, Revija ABC Zdravja. (citirano: 7. 01. 2016). Dostopno na: <http://www.abczdravja.si/index.php/8-novice/91-smo-ze-alergicni-na-alerigije>.

Ihan, A., Wraber, B. Na kaj smo alergični? Revija Vita (online). Ljubljana, Revija Vita, marec 2012. (citirano 4. 12. 2015). Dostopno na: https://www.revija-vita.com/index.php?stevilkavita=77&naslovclanek=Na_kaj_smo_alerigi%C4%8Dni?.

Imunoterapija (online). Golnik. (citirano 10. 12. 2015) Dostopno na: <http://www.klinika-golnik.si/dejavnost-bolnisnice/opis-bolezni-in-preiskav/33>.

Franchi, V., Valovirta, E. *Manifest evropskega alergijskega bolnika* (online). Ljubljana: Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije, 2007. (citirano 17. 12. 2015). Dostopno na: http://www.dpbs.si/upload/12912207774cf67729577e8_62825491ee_MANIFEST_ALERIGJSKEGA_BOLNIKA.pdf.

Furlan, J. Prehranska alergija in intoleranca. Med.Over.Net (online). Ljubljana, Medovernet, 10. 01. 2012 (citirano 3. 12. 2015). Dostopno na: (<http://med.over.net/clanek/Prehranska-alerigija-in-intoleranca/>).

Kmecl, A., Alergija, znana neznanka (online). Novo mesto. (citirano: 7. 01. 2016). Dostopno na: <http://www.krka.si/sl/v-skrbi-za-vase-zdravje/v-skrbi-za-vase-zdravje/alerģija-in-astma/alerģija-znana-neznanka/1521/>.

Mušič, E., *Živimo z alerģijo*. Ljubljana: Mladinska knjiga založba, 2006. ISBN 86-11-17598-0.

Naš otrok je alerģičen (Delovna skupnost alerģični otrok), Ljubljana: Založba Kres, 1994. ISBN 86-7823-033-9.

Obvladajmo alerģije in astme, Ljubljana: Založba Mladinska knjiga, 2009. ISBN 978-961-01-0632-6.

Rakoski, J., *Alerģije: Spoznavanje, zdravljenje, preprečevanje*. 1. izdaja. Logatec: Kele&Kele, 1998. ISBN:961-6313-02-9.

Rauch-Petz, G., *Alerģije in hrana*. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga, 2002. ISBN 86-11-16097-5.

Rentschler, G., Antonic, M., *Alerģije – spoznavanje in zdravljenje*. Ljubljana: Slovenska knjiga, 1999. ISBN 961-210-135-3.

Schmelz, A., *Alerģije pri otrocih*. Ptujška Gora: Založba IN OBS, 1999. ISBN 961-90654-1-8.

7 SEZNAM FOTOGRAFIJ, TABEL IN GRAFOV

FOTOGRAFIJI

Fotografija 1: Dermatitis (foto: družina Božič)	22
Fotografija 2: Alergija na mačko (foto: družina Božič)	28

TABELI

Tabela 1: Anketirani učenci glede na razred	15
Tabela 2: Vrsta alergije	17

GRAFI

Graf 1: Poznavanje besede alergija	16
Graf 2: Prisotnost alergije	17
Graf 3: Alergije v družini oz. ožjem sorodstvu	18

8 PRILOGE

Priloga 1: Anketni vprašalnik

Spoštovani, spoštovana!

Pred tabo je anketa o alergijah. Pri vsakem vprašanju obkroži črko pred odgovorom. Anketa je anonimna. Rezultati ankete bodo uporabljeni za raziskovalno nalogo na to temo. Prosiva, da podajaš resnične odgovore.

Blaž in Jure

1. Ali poznaš pomen besede "alergija"?

- a) Da.
- b) Ne.

2. Če DA, pojasni, kaj je alergija.

3. Za katere alergije si že slišal? Naštej jih.

4. Ali imaš alergijo?

- a) Da.
- b) Ne.

5. Katere vrste alergijo imaš?

6. Ali je alergičen kdo od staršev ali ožjih sorodnikov?

a) Ne.

b) Da, brat oz. sestra.

c) Da, mami.

d) Da, ati.

e) Da, stari starši.

7. Ali poznaš še koga, ki ima alergijo?

a) Da.

b) Ne.

Hvala!

Priloga 2: Vprašanja za intervju z alergičnimi učenci

1. Na kaj si alergičen/-a?
2. Kdaj si izvedel/-a, da imaš alergijo?
3. Kakšne težave si imel/-a, da je bila tvoja alergija diagnosticirana?
4. Ali poznaš izvor tvoje alergije?
5. Ali jemlješ kakšna zdravila? Kakšna in kako pogosto?
6. Ali je alergija, ki jo imaš, vezana na letni čas oz. okolje?
7. Si se moral/-a zaradi alergije čemu odreči?
8. Se zdi, da si o svoji alergiji oz. ukrepih dobro osveščen?
9. Ali ima kdo od sorodnikov podobne težave?

Priloga 3: Vprašanja za intervju za starše alergičnih otrok

1. Kdaj in kako ste izvedeli, da ima vaš otrok alergijo?
2. Ali imate podobne težave kot vaš otrok (sorodniki)?
3. Kako alergija vpliva na vas in vašega otroka?
4. Se morate čemu posledično odreči?
5. Katere ukrepe izvajate za preprečevanje alergije?
6. Mislite, da ste o alergiji dovolj poučeni? Kdo vas je seznanil?

Priloga 4: Vprašanja za intervju z alergologom

1. Ali se strinjate z oceno, da je alergičnih 10 % najstnikov, starih med 10 in 15 let?
2. Koliko od teh otrok je alergijo podedovalo?
3. Kako starši in otroci sprejmejo potrditev alergije?
4. Na kakšne načine poučite alergične učence in njihove starše o preprečevanju alergije?
5. Ali menite, da starši dosledno izvajajo ukrepe za zmanjševanje pojavnosti alergije?
6. Kako alergije vplivajo na kvaliteto življenja?

Priloga 5: Soglasje staršev za sodelovanje v raziskavi

Osnovna šola Franja Malgaja Šentjur
Ulica skladateljev Ipavcev 2
3230 Šentjur

Šentjur, 4. 1. 2016

Spoštovani starši!

Na šoli že nekaj let uspešno pripravljamo raziskovalne naloge, s katerimi smo opazni tudi na državnih srečanjih mladinskega raziskovalnega dela. Letos tako nastajata dve raziskovalni nalogi. Ena je s področja alergij, pri kateri nas zanima razširjenost alergij med učenci od 6. do 9. razreda, vzroki, vpliv dednosti, odrekanje pri alergiji.

Ker je med alergičnimi učenci tudi vaš otrok, vas naprošamo za sodelovanje v raziskavi. Učencem bi zastavili 9 vprašanj, vam staršem pa 6 (vprašanja so na hrbtni strani). Če se boste odločili za sodelovanje, bo vaš otrok v raziskavi omenjen kot npr. učenec z alergijo na mleko, z vašo pisno privolitvijo pa tudi poimensko.

Na vprašanja lahko odgovorite tako, da ročno napišete odgovore oz. vam vprašanja pošljem po e-pošti in nanje odgovorite. Če želite vprašanja po e-pošti, pišite na: jozica.novak@fmalgaja.si. Odgovore na vprašanja bi potrebovali do petka, 15. 01. 2016. Prosim tudi za podpis soglasja.

Vse dobro in lep pozdrav.

Jožica Novak,
mentorica raziskovalnega dela

SOGLASJE

Podpisani (ime in priimek starša) _____, soglašam,
da moj otrok (ime in priimek otroka) _____,
sodeluje v raziskavi o alergijah.

V raziskavi je lahko omenjen (ustrezno obkrožite):

- a) kot učenec/-ka z določeno vrsto alergije (npr. devetošolec, ki ima astmo),
- b) poimensko (ne pa tudi po priimku),
- c) z imenom in priimkom.

Šentjur, ____ . ____ . 2016

Podpis staršev:
