

Strucca da fain – l'allergia la pli frequenta

■ In'allergia è ina reacziun ipersensibla da l'organissem sin substanzas estras ch'èn en sasez nunprivlusas. Questas substanzas – per regla proteïns cuntegnids en pollen, chariels, animals, mangiativas, medicaments ed auter – numnan ins allergens. Sch'ìls pertutgads vegnan en contact cun quests allergens reagescha il corp a moda defensiva. Da quai resultan ils tipics sintoms d'in'allergia sco starnidar, il nas che cula u la pel che morda. L'allergia la pli derasada è l'allergia da pollen u strucca da fain.

Ils davos decennis èn las allergias s'augmentadas marcantamain en ils pajais industrialisads. Ins suppona che l'aut nivel d'igièna saja in dals motivs persunter. Il sistem d'immunitad è dumandà oz bler pli pauc da sa defender cunter inimis nativals che pli baud. Perquai ha el per part pers l'abilitad da pudair differenziar tranter substanzas nuschaivlas e proteïns nunprivlus.



Il sistem d'immunitad è dumandà oz bler pli pauc da sa defender cunter inimis nativals che pli baud. Perquai ha el per part pers l'abilitad da pudair differenziar tranter substanzas nuschaivlas e proteïns nunprivlus.

Allergias – trais exempels

Emprim exempel: Michael ha 16 onns. Dapi quatter onns ha el la strucca da fain senz'asma. Mintgamai cura ch'el mangia in kiwi u ina melona, senta el plinavant ch'i piztga en il culiez. El consultescha in allergolog. Quel intervegn che Michael ha dus giats e dus chauns a chasa. Sia matrassa è veglia, ils plimatschs ed ils tarpets èn novs ed emplenids cun plimas. Michael na fima betg. En sia famiglia na datti naginas allergias. Sin fundament dals tests d'allergias vegn fatga la diagnosa da rhinoconjunctivitis en cas da contact cun pollen da plantas, cun fains, cun chariels e cun chavels da chauns.

Segund exempel: Nathalie ha 19 onns. La futura pastenera sa chatta en il terz onn d'emprendissadi. Dapi trais onns cula il nas tar Nathalie. Sch'ella vegn en contact cun farina, tussa ella. Fin

qua n'è Nathalie mai stada tar il medi pervia da quai. Ses mauns mordan, uschepert ch'ella prenda en maun il sgrattin da pasta da gomma. Ina saira sto ella ir sco cas d'urgenza en l'ospital pervia d'ina attatga dad asma. L'allergolog diagnosticgescha in'allergia da farina e da cautschuc (latex). L'emprim sto ella sa laschar tractar pervia da ses asma e pervia da sia rinitis. A la lavur porta ella da qua envi ina masca e guants da vinil che na cuntengan betg latex. Ella va regularmain tar il medi. Grazia a questas mesiras ha ella ussa meglier.

Terz exempel: Anna ha 18 onns e fa l'emprendissadi da coiffeusa. Ella n'ha mai gi in'allergia fin qua; er n'eran betg enconuscentas allergias en sia famiglia. Durant sia lavur lava ella chavels e fa ondulaziuns permanentas. Ses mauns èn savens bletschs. Ella nettegia il salun da coiffeusa cun products da nettegiar. Trais mais suenter ch'ella ha cumenzà ses emprendissadi remartga ella in eczem vi da ses mauns. Durant las vacanzas svanescha el. Mo strusch ch'ella è puspè a la lavur sa mussa el puspè e pegiurescha. L'allergolog fa tests da la pel cun las substanzas ch'ella dovra tar sia lavur. Ils tests conferman che Anna ha in'allergia cunter pliras substanzas che vegnan duvradas per colurar ils chavels u per far ondulaziuns permanentas. Per tractar l'eczem survegn ella ina crema che retegna l'inflamaziun ed ina crema per ils mauns ch'ella sto uscher en regularmain. Tar lavurs ch'ella vegn en contact cun aua, porta Anna dad ussa davent guants da mangola e suren guants da vinil. Tranten unscha ella en ina crema proteginta suenter ch'ella ha lavà ils mauns. La saira unscha ella en regularmain ina crema da grass.

Tge è insumma in'allergia?

In tschintgavel da la populaziun ha in'allergia. In'allergia vegn chaschunada d'ina reacziun surfatga da l'organissem sin ina substanza estra che vegn er numnada allergen (ina sort d'antigen). Normalmain n'èn substanzas da l'ambient betg privlusas ed il corp ha gia sviluppà anticorpus

cunter ellas. Sch'in allergen (per exempel pollen) sa ferma sin in anticorpus, vegnan però producidas substanzas che chaschunan in'inflamaziun allergica – ina spezia d'unfladira – dal nas, dals eglis, da las bronchias u da la pel.

Ils exempels dals giuvenils en il chapitel precedent han illustrà co che las furmas d'allergias las pli frequentas s'expriman: en furma d'inflamaziun dal nas e dals eglis, sco inflamaziun da las bronchias u sco inflamaziun da la pel.

Tge chapeschan ins sut in'inflamaziun allergica dal nas (rinitis) e dals eglis (conjunctivitis)? Ins numna quai er rhinoconjunctivitis. Ils sintoms èn enconuscentas: ins sto starnidar, i morda en il nas, il nas cula u è stuppà. Els eglis mordan, larman, els èn tut cotschens u taggan, ils viertgels dals eglis èn unflads, i morda en las ureglias.

In'inflamaziun allergica da las bronchias sa numna asma. Sch'i vegnan respirads allergens, vegnan las bronchias pli stretgas e la circulaziun da l'aria tras il flad vegn pli plauna pervia da la mucosa. I dat difficultads da respirar u sibla durant il respirar. Rinitis sa mussa per regla avant l'asma.

L'inflamaziun allergica da la pel sa mussa en furma d'eczem u da l'urticlera. Tar eczem è la pel per part encotschnida e morda; ella vegn umida, sitga u plain sfessa. L'urticlera è ina malsogna cun sintoms cumparegliabels al contact da la pel cun urticlas (perquai era il num). La pel cumenza tuttenina a morder fitg en differents lieus, i sa furman bots e la pel unfla. Quests sintoms sa mussan e svaneschan puspè. Sche la gula unfla, exista il privel da sa stenscher.

La strucca da fain e ses stimulators

Circa 15% da la populaziun svizra na po betg mo s'allegrar da la primavaira. La strucca da fain è la malsogna d'allergia la pli frequenta en nossas regiuns. Sper ils sintoms usitads d'ina rhinoconjunctivitis po la mutschigna stuppada en las chavernas situadas daspera dal nas er chaschunar mal las missellas e mal il chau. Tar circa 30% da las personas allergicas vegn perfin chaschunada ina «midada da l'etascha» en las vias respiratoricas inferiuras: a lunga durada sa sviluppa ina strucca da fain, sch'ella na vegn betg tractada, ad asma allergic.

Ma tge propi stimulescha la strucca da fain? Per responder a questa dumonda vulain nus curtamain ans famigliarisar cun in per chavazzins fundamentals da la botanica. I dat duas categorias da plantas: las plantas «primitivas» senza flurs (che sa reproduceschan tras sporas) e las plantas cun flurs. Las plantas cun flurs sa dividan en duas sutgruppas: las plantas cun sem avert (per exempel las coniferas) e las plantas cun sem cuvert (las plantas cun flurs per propi). Tar tut las plantas cun sem ston ils granins da pollen vegnir transportads dals stamins (organ sexual masculin) d'ina flur sin il pistil cun il stigma (organ sexual feminin) d'in'otra. Mo uschia funcziuna la fructificaziun da la flur e la produziun dal sem.

Ins differenziescha – sper singulas furmas spezialas – tranter plantas impollinadas dal vent e plantas impollinadas d'insects. L'impollinaziun tras il vent furma la varianta originara ed è la varianta usitada tar plantas cun sem avert. Ina buna part da las plantas cun flurs per propi han percuenter sviluppà en il decurs da l'evoluziun furmas fascinantas e colurs brigliantas per attrair ils insects.

L'allergia da pollen vegn en emprima lingia iniziada tras la pulvra da flurs da plantas che vegnan impollinadas tras il vent. Questas plantas portan savens flurs da pouca preschientescha e perquai èsi per las personas pertutgadas difficult da distinguer il motiv per lur malessier. Tar l'impollinaziun tras il vent ston vegnir derasads bler dapli pollens che tar l'impollinaziun tras insects. In unic champ da seghel po per exempel trametter passa quatter milliuns granins da pollen sin



Strusch che la stagiun da gripa è a fin, cumenza il temp da la strucca da fain...

FOTO S. HOFSCHLAEGER/PIXELIO



Er las minas dal nitscholer stimuleschan la strucca da fain.

FOTO B. KASPER/PIXELIO

viadi, e quels pon sa derasar, sch'il vent è favuraivel, sin distanzas da 400 kilometers.

Las bleras personas ch'èn allergicas sin pollen reageschan sin pollen da fain. Ina part da las personas pertutgadas vegn confruntada cun ils sintoms da la strucca da fain gia durant ils mais d'enviern tras il pollen dals collers e da l'ogna. Ils stimulators da la strucca da fain ils pli impurtants en Svizra èn:

Pollen da plantas: coller ed ogn (schaner – favrer); badugn e fraissen (mars – avrigl)

Pollen da fain e da graun: fains e seghel (matg – avust)

Pollen dad ervas: assens, ambrosia (avust – settember)

Motivs per l'augment da la strucca e mesiras terapeuticas

La malsogna da la strucca da fain è s'augmentada en Svizra ils ultims 50 onns per pli che diesch giadas. Adina pli savens audan ins l'infirmaziun che las reacziuns allergicas vegnian almain per part favurisadas tras tschertas substanzas nuschaivlas. Las perscrutaziuns las pli novas mussan ch'il pollen daventa tras las substanzas nuschaivlas en l'aria anc pli privlus. Il pollen sa collia numnadamain cun la substanza nuschaivla ozon e cun oxids da nitrogen – pia cun il smog da stad. Il cuntegn d'allergen dal pollen vegn uschia transformà. Personas allergicas – cunzunt uffants – han per regla pli grondas difficultads, sche l'impezzaziun da l'aria è gronda. Er facturs genetics ed evidentamain er il stil da viver d'ozendi (igièna) èn responsabels per l'augment da questa malsogna.

Per tractar ils sintoms cun medicaments vegnan integradas differentas substanzas che reduceschan l'infezzion allergica. Il pli savens vegnan recumandadas uschenumnads antihistaminicums ed antiallergicums en furma da vapisaders, da daguts per ils eglis e da tabletas. Medemamain cun success pon er vegnir fatgas terapias en la medischna complementara, per exempel

en furma da las enconuscentas cullinas u dals enconuscentas daguts. L'unica pussaivladad da sminuir a lunga vista in'allergia da pollen è fin oz la desensibilisaziun. Quai munt ch'il corp vegn disà plaun a plaun vi dal pollen tras squittas sut la pel en, uschia ch'ìls sintoms vegnan mitigads u ch'els na sa fan betg pli valair durant la stagiun da la strucca da fain.

Prevenziun cunter la strucca da fain

Per tut las allergias vala: evitar il contact cun l'allergen reducescha la ristga che l'allergia pegiurescha. Ma evitar l'allergen en connex cun allergias da pollen è difficult. Tuttina vegnan recumandadas intginas mesiras da prevenziun:

- Observar ils rapports davart il pollen
- Evitar activitads corporalas or il liber durant ils dis cun ina gronda contaminaziun da pollen
- Avrir las fanestras mo durant fasas da plievgia pli lungas u baud la damaun
- Serrar las fanestras durant l'ir cun auto, serrar giu la ventilaziun u laschar bajegiar en in filter da pollen
- Lavar ils chavels avant che ir a durmir, betg prender en la chombra da durmir ils vestgids purtads durant il di
- Metter si eglers da sulegl



Pollen sut il microscop. Fotografia colorada.

FOTO PD



Differents tests gidan ad eruir individualmain ils singuls allergens.

FOTO AHA.CH

La preschientaziun:

Dossier «Strucca da fain»

Dapli infurmaziuns:

chatta.ch/?hiid=2858
www.chattà.ch