

## Pokrzywka:

Pokrzywka daje dokuczliwe objawy, takie jak swędzenie skóry, czerwone bąble, opuchlizna i obrzęki. Bardzo trudno jest jednak dokładnie ustalić co jest ich przyczyną. Z tego też powodu ustalenie sposobu leczenia pokrzywki stanowi istotny problem. Przeczytaj, co może doprowadzić do rozwoju pokrzywki, jak ją rozpoznać i jak skutecznie leczyć.

### Przyczyny:

#### 1) Alergia (pokrzywka alergiczna)

- pokarmowa (ryby, mleko, jaja, orzechy, niektóre owoce, warzywa)
- leki (najczęściej penicylina i jej pochodne, kwas acetylosalicylowy, niesteroidowe leki przeciwzapalne, surowica przeciwwężcowa)
- na pyłki roślin
- naskórek i sierść zwierząt domowych
- składniki pożywienia (barwniki, konserwanty, przyprawy i inne)
- chemikalia
- jady owadów
- lateks (np. w wyniku noszenia rękawic lateksowych)

2) Choroby infekcyjne wywoływane przez bakterie, grzyby i pasożyty przewodu pokarmowego, a także zakażenia wirusowe (np. zapalenie wątroby, HIV).

3) ) Choroby tarczycy - u chorych na pokrzywkę przewlekłą częściej niż w ogólnej populacji obserwuje się obecność przeciwciał przeciw-tarczycowych.

4) Choroby autoimmunologiczne - np. pokrzywka naczyńowa w przebiegu toczenia układowego.

5) Różne czynniki fizyczne, np. zimno, ucisk, gorąco, kontakt z wodą, promieniowanie słoneczne, wibracje, wysiłek prowokujący pocenie się (tzw. pokrzywka cholinergiczna). Do tej grupy zalicza się także dermografizm, czyli pokrzywkę wywołwaną poprzez potarcie bądź zadrapanie skóry.

### Rodzaje pokrzywki :

\* **pokrzywka idiopatyczna** - inaczej pokrzywka samoistna, pojawia się na ciele z nieznanymi przyczynami. W wyniku przebiegu ostrego występuje krócej niż 6 tygodni. Może towarzyszyć jej obrzęk naczyńoruchowy. Natomiast pokrzywka w postaci przewlekłej utrzymuje się ponad 6 tygodni. Jej charakterystyczną cechą jest brak możliwości wykrycia czynnika powodującego jej powstawanie.

\* **pokrzywka cholinergiczna** - pojawia się w wyniku wzrostu temperatury ciała spowodowanego zarówno wysiłkiem fizycznym, jak i ogrzaniem ciała w pozycji biernej. Charakteryzuje się pojawieniem grudek o średnicy 1-4 mm do 20 minut po wzroście temperatury organizmu. Pokrzywka cholinergiczna występuje średnio u 11% populacji.

#### \***pokrzywka polekowa**

- alergiczna - pojawia się na skutek uczulenia na daną substancję, która jest składnikiem leku (np. penicylinę)

- niealergiczna - występuje po spożyciu leków zaostrzających objawy pokrzywki idiopatycznej (np. niesteroidowe leki przeciwzapalne), opioidów, radiologicznych środków cieniujących lub leków zwiotczających mięśnie

\* **pokrzywka aspirynowa** - reakcja na aspirynę zawartą w lekach, a także w produktach spożywczych takich jak: awokado, maliny, wiśnie, wierzbę, lipę, tymianek, barwniki spożywcze, śliwki, ciemne winogrona, czarne porzeczki, jagody, benzoesany. Pokrzywka aspirynowa występuje nawet u 30% cierpiących na przewlekłą postać pokrzywki

\* **pokrzywka kontaktowa** - przyczyną pojawienia się pokrzywki kontaktowej jest bezpośrednia styczność z czynnikami mogącymi ją wywoływać, takimi jak np.: lateks, orzechy, ryby, skorupiaki, żywice, ślinę zwierząt, nadsiarczan amonu, aldehyd mrówkowy itd.

\* **pokrzywka pokarmowa** - jej przyczyną jest reakcja alergiczna na różnego rodzaju pokarmy (najczęściej orzechy, ryby, skorupiaki, różnego rodzaju owoce, jaja, mleko, soję) lub odpowiedź na produkty wyzwalające histaminę.

#### \***pokrzywka fizyczna**

- pokrzywka wodna - będąca objawem alergii na wodę

- pokrzywka słoneczna - pojawia się na skutek reakcji alergicznej na promienie słoneczne

- pokrzywka z zimna - występuje w wyniku nieznacznego obniżenia temperatury ciała (nawet o 2-3 stopnie Celsjusza).

- pokrzywka dermograficzna - będąca skutkiem tarcia

- pokrzywka opóźnionego ucisku - będąca skutkiem ucisku skóry. Jest bardzo bolesna

- pokrzywka wibracyjna - powstaje na skutek wibracji, np. podczas obsługi młota pneumatycznego

#### **Leczenie:**

Leczenie obejmuje przede wszystkim odpowiednią farmakoterapię oraz eliminację czynników wywołujących objawy choroby lub zaostrzających jej przebieg. Jeżeli pokrzywka stanowi objaw innej choroby, leczenie jest ukierunkowane na chorobę podstawową.

Celem leczenia powinna być pełna kontrola objawów pokrzywki, łącznie z uwzględnieniem bezpieczeństwa leczenia i wpływu terapii na jakość życia pacjenta.

O czym osoby z pokrzywką powinny pamiętać?

\*farmakoterapią z wyboru są leki przeciwhistaminowe II generacji, które łagodzą uczucie świądu;

\*leki (np. niesteroidowe leki przeciwzapalne), jeżeli są podejrzewane o wywoływanie i zaostrzenie objawów pokrzywki powinny zostać niezwłocznie odstawione, a ich dalsze stosowanie należy skonsultować z lekarzem;

\*unikanie czynników fizycznych, które wywołują objawy przewlekłej pokrzywki indukowanej (np. noszenia ciężkich toreb w przypadku pokrzywki związanej z uciskiem) są zalecane, ale często trudno do osiągnięcia;

\*stres także może zaostrzać objawy pokrzywki, dlatego warto znać i ćwiczyć metody radzenia sobie z nim.

**Bardzo istotna w leczeniu problemów skórnych jest tlenoterapia ,ponieważ dotlenienie wszystkich komórek i tkanek w organizmie ma wpływ na regenerację i uelastycznienie skóry oraz poprawę kondycji naskórka. Zwiększa się synteza kolagenu i elastyny, nasila się angiogeneza(proces tworzenia się naczyń włosowatych), następuje redukcja ognisk zapalnych i wszelkiego rodzaju alergii oraz zmian skórnych. Komora hiperbaryczna nie dopuszcza do powstawania infekcji i jest skuteczny w redukcji ilości wyprysków, przebarwień i podrażnień.**

<https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/pokrzywka-objawy-diagnostyka-i-leczenie,6712,n,192>

<https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/alergie/pokrzywka-przyczyny-objawy-i-leczenie-pokrzywki-aa-Z9ro-nB8H-U94u.html>