



## Kaj je alergijski nahod?

Alergijski nahod (**alergijski rinitis**) je v otroštvu in mladostništvu zelo pogosta kronična bolezen, ki prizadene nosno sluznico. Nastane zaradi preobčutljivosti imunskega sistema na sicer nenevarne snovi iz okolja, kot so “cvetni prah” (pelodi dreves, trav in plevelov), pršice, živalska dlaka, plesni idr. Pri otrocih in mladostnikih se lahko pojavlja sezonsko (npr. seneni nahod spomladi in poleti zaradi cvetnega prahu v ozračju) ali skozi vse leto, če so sprožilci stalno prisotni v otrokovem okolju (npr. pršica, živalska dlaka).

## Kako prepoznamo alergijski nahod?

**Najpogostejše težave** so kihanje, srbenje v nosu, voden izcedek iz nosu, zamašenost nosu, dihanje skozi usta. Pogosto so prisotne tudi srbeče, rdeče in solzne oči (v tem primeru govorimo o alergijskem konjunktivitisu). Otroci lahko pogosto drgnejo nos (t. i. “alergijski pozdrav”), dihajo skozi usta ali slabše spijo. Pri dolgotrajnih težavah se lahko pojavijo tudi utrujenost, razdražljivost in slabša koncentracija.

Alergijski rinitis včasih težje ločimo od prehlada, je pa za alergijski rinitis značilno, da otroka srbi nos in kiha, ves čas vztraja prozoren izcedek iz nosu, težave trajajo dlje časa in se ponavljajo v določenih obdobjih oz. ob izpostavljenosti sprožilcem. Ob tem otrok ne kaže morebitnih drugih znakov prehladnega obolenja (npr. povišane telesne temperature). Alergijskemu rinitisu je lahko pridružena astma, zato je ob pojavu ponavljajočega se kašlja (predvsem nočnega kašlja in/ali kašlja ob naporu), piskanja v prsnem košu ali oteženega dihanja vedno potreben pregled pri zdravniku.

Senzibilizacijo (prisotnost protiteles) lahko dokažemo z alergološkimi testi: običajno s kožnimi vbodnimi testi, redko se alergolog odloči za krvne preiskave.

Nekateri otroci s sezonskim alergijskim nahodom ob uživanju določene hrane rastlinskega izvora (sadje, oreščki) poročajo o srbečici v ustni votlini. Temu pojavu rečemo **oralni alergijski sindrom**, ki je posledica navzkrižnih alergenov med pelodi in hrano (tipičen primer: breza in jabolko). Običajno ob tem ne pride do večjih težav. S toplotno obdelano hrano pa se otrok težavam lahko izogne.

## Kako postopamo?

Za uspešno obvladovanje težav so primerni različni ukrepi:

1. V največji možni meri se priporoča **izogibanje sprožilcem**.

**Ob alergiji na cvetni prah.** Če ima otrok v času visoke koncentracije cvetnega prahu kljub redni terapiji še vedno izrazite težave, naj se izogiba večjim fizičnim naporom na prostem. Po prihodu domov naj se otrok preobleče, si umije roke, obraz, izpere nosno sluznico, očesne veznice (s fiziološko raztopino ali z umetnimi solzami), prečeše lase, po potrebi oprha celo telo in umije lase, da odstrani alergene. Prostore zračimo le v času najnižje koncentracije cvetnega prahu. Otrokova oblačila in posteljnina naj se v obdobjih cvetenja sušijo v notranjih prostorih ali s sušilnim strojem. Za načrtovanje aktivnosti na prostem in predvidevanje pojava težav pri otroku se lahko na spletu spremlja krajevno koncentracijo določenih alergenov v zraku ali uporablja digitalno aplikacijo MASK-air, s katero se tudi nadzoruje urejenost bolezni.

**Ob alergiji na pršico.** Da bo stika s pršico čim manj, se svetuje pogosto pranje posteljnine in blazin (pri temperaturi nad 60 °C), uporaba protialergijskih zaščitnih prevlek za vzmetnice in blazine, pogosto zračenje prostorov, izpostavljanje posteljnine sončnim žarkom ter zmanjšanje količine hišnega prahu v prostoru (odstranitev preprog, plišastih igrač).

Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.



2. Z večkratdnevним izpiranjem nosu s hipertonično ali fiziološko raztopino mehansko odstranjujemo alergene iz nosne sluznice in tako lajšamo simptome.

3. Največkrat bolezen obvladujemo z zdravili: z nosnimi glukokortikoidnimi in/ali antihistaminskimi pršili in z antihistaminiki (v obliki sirupa ali tablet). Če so sočasno prisotne težave tudi z očmi, se tudi te zdravi (z antihistaminiki v obliki kapljic). Ko gre za sezonsko pojavljanje težav, je smiselno že ob pričetku sezone cvetenja določene rastline pričeti z ustreznim lokalnim zdravljenjem.

4. V primerih, ko so težave kljub upoštevanju danih navodil in redni uporabi zdravil zelo izrazite in otroka motijo pri vsakodnevem funkcioniranju, se lahko uvede zdravljenje s specifično **imunoterapijo**. S tem dosežemo, da se otrokov imunski sistem po daljšem časovnem obdobju na določen sprožilec prilagodi in se nanj ne odziva več tako burno.

## Kdaj k zdravniku?

- Če težave trajajo dlje časa ali se ponavljajo,
- če težave vplivajo na otrokovo vsakodnevno življenje (spanje, šolsko delo, igro),
- če izvedeni ukrepi doma niso zadostni,
- če niste prepričani, ali gre za alergijski rinitis,
- če je pridružen ponavljajoči se kašelj (predvsem ponoči ali ob naporih).

### Pregled pri zdravniku je nujen:

- če se pojavi piskanje v prsih ali oteženo dihanje.



Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.