

AKO SA PRIPRAVIŤ NA NÁVŠTEVU LEKÁRA

Prejdite si tento dokument a vyplňte ho čo najpresnejšie. Nechali sme vám miesto aj na poznámky.



1 zo 4

MOJE OČAKÁVANIA OD TEJTO NÁVŠTEVY LEKÁRA

Premyslite si, čo očakávate od tejto návštevy lekára. Čo by vám najviac aktuálne pomohlo?

- Dostať diagnózu na základe mojich príznakov
- Zistiť, čo robiť, aby som lepšie zvládal/a môj stav
- Riešiť iné možnosti liečby
- Iné

Poznámky

MOJE PRÍZNAKY

Aké sú vaše príznaky, ako vás ovplyvňujú a kedy ste si ich prvýkrát všimli?



Na strane 3 nájdete **tabuľku na sledovanie príznakov** alergie, ktorá ovplyvňuje vaše dýchacie cesty. V prípade potravinových alergií si vedzte denník o tom, čo ste jedli a aké máte príznaky.



Ľudia s alergickou nádchou môžu po konzumácii niektorých čerstvých potravín pociťovať svrbenie, mravčenie v ústach alebo opuchnuté pery. Nazýva sa to **orálny alergický syndróm**. Pozrite si sprievodcu lekárskymi pojmami na strane 4.

Nos:

- Upchatý
- Kýchanie
- Tečúci
- Zápal/bolesť dutín
- Svrbiaci

Oči:

- Svrbenie
- Začervenanie
- Slenie

Ústa:

- Svrbenie
- Mravčenie/pichanie
- Opuchnuté pery alebo ústa

Prŕuca:

- Kašeľ
- Stiahnutý hrudník/zimnica

Pokožka:

- Vyrážky
- Žihľavka

Trávenie:

- Hnačka
- Bolesť brucha
- Nevoľnosť
- Zvracanie

Únava a vyčerpanie:

Iné:

Poznámky

Kedy sú moje príznaky najhoršie:

- Jar
- Po celý rok
- Leto
- Vnútri
- Jeseň
- Vonku
- Zima
- Neviem

Čo môže byť spúšťačom mojich príznakov: (potenciálne spúšťače; látky, ktorým ste často vystavený; diagnostikované alergény)

- Peľ
- Niektoré potraviny
- Prach
- Tabakový dym
- Zvieratá
- Iné
- Bodnutie hmyzom
- Neviem

Moje príznaky ovplyvňujú:

- Spánok
- Produktivitu v škole/práci
- Aktivity v prírode
- Fitness/športové aktivity
- Rodinný život
- Spoločenské udalosti
- Celkovú kvalitu života
- Iné

klarify

Na alergie už nie ste sami

**ALERGIE V MOJEJ RODINE A MÔJ ZDRAVOTNÝ STAV**

Majú vaši rodinní príslušníci diagnostikované alergie, prípadne majú prejavy ako napríklad alergická nádcha, astma, potravinové alergie, žihľavka alebo vyrážky:

Áno Nie Neviem

Mal som alebo aktuálne mám tieto ochorenia:

- Ekzém
- Astma
- Iné

Pravdepodobnosť vzniku alergie je vyššia, ak sú alergickí aj iní členovia vašej rodiny.



Poznámky

MOJA LIEČBA ALERGIE

Uveďte zoznam odskúšaných liekov na alergiu, iných liekov, doplnkov stravy a takisto uveďte aj všetky vaše známe alergie na lieky.



Lieky, akými sú **antihistaminiká** a **kortikosteroidy**, môžu v danom momente pomôcť zmierniť príznaky. **Alergénová imunoterapia** sa však zameriava na preškolenie vášho imunitného systému a môže priniesť dlhodobú úľavu.

- Symptomatické lieky, ako sú antihistaminiká alebo kortikosteroidy:**
 - Tablety/kapsuly
 - Sirup
 - Nosový sprej
 - Očné kvapky
 - Inhalátor
 - Krémy alebo pleťové vody
- Alergénová imunoterapia**
- Iné**
- Nevyskúšal/a som žiadne lieky proti alergii**

Poznámky

ČO BY SOM CHCEL/A VEDIĤ

Príprava otázok na návštevu lekára vám pomôže využiť váš čas naplno a získať potrebné informácie. Tu je niekoľko námetov:

Môžem si dať urobiť alergologický test na zistenie spúšťačov mojej alergie? Čo by to obnášalo?

Čo môžem urobiť, aby som sa vyhol alergénom a pomohol predchádzať príznakom?

Existuje riziko, že by sa z mojej alergie mohla vyvinúť astma?

Aké sú možnosti liečby? Bola by pre mňa vhodná alergénová imunoterapia?

Máte nejaké informačné materiály, ktoré si môžem prečítať doma?

Poznámky

Sme tu na to, aby sme vám poskytli praktické rady a tipy, ktoré vám pomôžu zvládať každodenný život s alergiami lepšie.

klarify

Na alergie už nie ste sami

TABUĽKA NA SLEDOVANIE PRÍZNAKOV

Ovplyvňujú alergie vaše dýchacie cesty? Zaznamenajte si vaše príznaky a ako sa prejavujú.



Mesiac:	Nos			Oči			Dýchanie			Únava			Liečba		Ako príznaky narušili môj deň Zlý spánok, nesústredenosť, absencia v škole alebo práci, nutnosť vyhýbať sa určitému miestu alebo činnosti, nemožnosť stretnúť sa s priateľmi...
Dátum													Áno	Nie	
01															
02															
03															
04															
05															
06															
07															
08															
09															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															
24															
25															
26															
27															
28															
29															
30															
31															



Čo je alergia?

- Alergie sú spôsobené nadmernou aktivitou imunitného systému.
- Vaše telo zamieňa neškodné látky (alergény) za hrozbu.
- Imunitný systém vytvára špecifické protilátky proti alergénu, ktoré môžu spôsobiť alergickú reakciu.
- Príznaky môžu byť mierne až závažné, môžu byť lokálne alebo môžu postihovať celé telo.

Bežné alergologické testy

Od testov neočakávajte jasnú odpoveď „áno alebo nie“. Váš lekár porovná výsledky s vašou anamnézou.

Kožné prick testy zisťujú reakcie na zriedené alergény nakvapkané na vašu kožu, do ktorej sa potom jemne pichne.

Krvné testy na alergiu zisťujú, či máte v krvi protilátky proti nejakým alergénom.

Bežné lieky proti alergii

Krátkodobá úľava

Antihistaminiká blokujú histamín uvoľňovaný vašim telom počas alergickej reakcie.

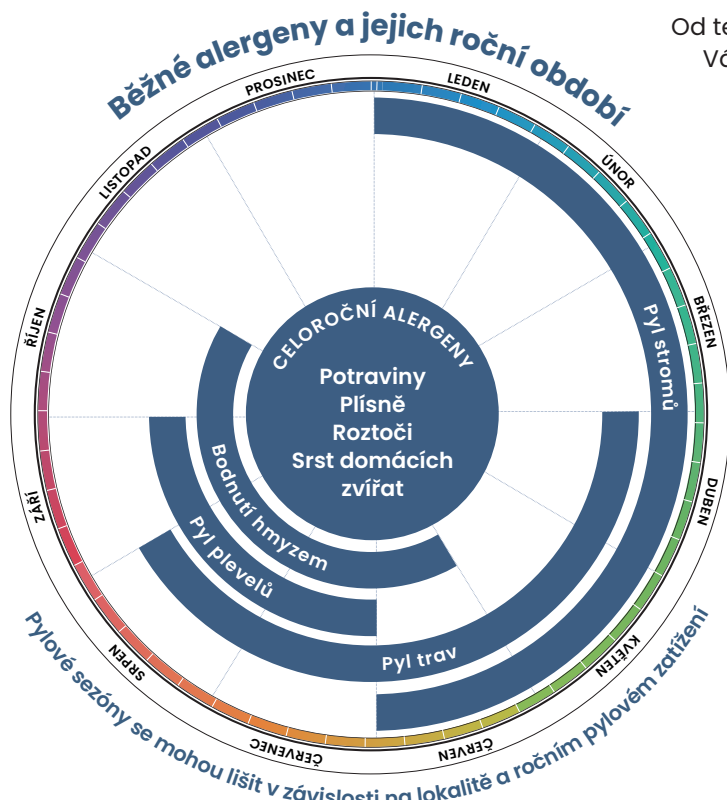
Kortikosteroidy napodobňujú hormón kortizol vo vašom tele a znižujú alergický zápal.

Dlhodobá úľava

Alergénová imunoterapia sa zameriava na preškolenie vášho imunitného systému pomocou pravidelných malých dávok alergénu. V závislosti od alergie je k dispozícii vo forme tabliet, kvapiek alebo injekcií.

Pre naliehavé prípady

Adrenalinové autoinjektory liečia závažné alergické reakcie vrátane anafylaxie.



Niekoľko medicínskych pojmov pre lepšie porozumenie alergiám

- **Alergény:** Látky, ktoré vyvolávajú alergické reakcie.
- **Alergická rinitída:** Alergický zápal sliznice nosa, ktorý spôsobuje príznaky ako výtok z nosa, svrbenie alebo upchatie nosa a kýchanie. Často sa nazýva aj alergická nádcha.
- **Anafylaxia:** Zriedkavá, náhla a závažná alergická reakcia, ktorá pos postihuje celé telo a môže byť život ohrozujúca.
- **Orálny alergický syndróm:** Ľudia s peľovou alergiou môžu mať mierne lokálne príznaky alergie z konzumácie určitých čerstvých potravín. Niektoré bielkoviny v potravinách sú podobné tým, ktoré sú v peľi, a mätú tak vaše telo, ktoré na ne následne reaguje rovnako, ako na alergén.
- **Potravinová alergia alebo potravinová intolerancia:** Alergia na potraviny je prehnaná reakcia imunitného systému na určité potraviny. Potravinová intolerancia znamená, že vaše telo má ťažkosti s trávením danej potraviny.

Sme tu na to, aby sme vám poskytli praktické rady a tipy, ktoré vám pomôžu zvládať každodenný život s alergiami lepšie.

klarify

Na alergie už nie ste sami