



ZDRAVÍ A KRÁSA 03. 02. 2017

Alergie na kovy představuje velkou nepříjemnost. Pozor hlavně na nikl

Alergie na kovy - nejčastěji nikl, chrom, kobalt Alergie na některé chemikálie Alergie na některá léčiva Alergie na přírodní a syntetické...

Dokud se člověk s **alergií na kovy** nesetká, tak si ani neuvědomí, kolik nebezpečí na alergika v jeho okolí vlastně číhá. Pokud jde o předměty, které jsou v našem životě nahraditelné, jako jsou například **šperky, hodinky, kovové obroučky brýlí či knoflíky** na džínsech, pak se jedná o situaci sice poměrně nepříjemnou, ale řešitelnou. Horší je to u věcí, se kterými se setkáváme v běžném rutinním používání v denním životě, jako jsou například **mince, klíče, kliky u dveří, přístroje nebo vodovodní kohoutky** nebo **přístroje a nádobí**.

Nejobvyklejší druhy kontaktních alergií

- **Alergie na kovy** - nejčastěji nikl, chrom, kobalt
- **Alergie na některé chemikálie**
- **Alergie na některá léčiva**
- **Alergie na přírodní a syntetické pryskyřice**
- **Alergie na tea tree oil**
- **Alergie na propolis**
- **Alergie na některé kosmetické výrobky** (zejména na konzervanty v nich obsažené, parfémy a v barvách na vlasy)

Potvrzeným alergenům je třeba se vyhýbat, aby nedocházelo k provokaci příznaků a celkovému

zhoršování zdravotního stavu.

Projevy kontaktní alergie

Alergie se projevuje jako **kontaktní ekzém**, kůže po kontaktu s alergenem okamžitě nebo s časovým odstupem zčervená a začnou se na ní tvořit **červené pupínky** a někdy i puchýřky, které mohou přerůst až v otok a mokvání. Někdy se alergie začne projevovat jako suchá místa v místě kontaktu a kovem. Pokud se alergie neléčí, pak může pokožka začít dokonce tmavnout a praskat.

Kde se alergeny vyskytují?

Nikl, který je nejčastěji alergizujícím kovem, se nachází:

- **Ve špercích** - tedy v náušnicích, řetízcích, náramcích, sponách na vlasy
- V kovových páscích **hodinek**
- V kovových **brýlových obroučkách**
- V **zipech**, cvočcích, knoflících a páskových **sponách**
- V **klenotech** ze stříbra, bílého zlata a alpaky
- V nůžkách, v **příborech**, deštnících, ve spirále varných konvic, v klíčích
- Dveřní **kliky** a nábytkové kování
- Ve vodovodních **kohoutcích**
- V **mincích**
- V některých **potravinách** - u hrášku, špenátu, luštěnin, ve výrobcích ze sóji a ovsa, u ořechů, pórku, sušeného ovoce, margarínu, sledě, ústřice, rajčatového protlaku, u některých multivitaminů, v kakau, kávě a některých zeleninových šťávách
- Kovy se nacházejí v **protézách**, jak zubních, tak i třeba ortopedických

První pomoc při kontaktní alergii na kovy

Alergie na kovy není léčitelná, řešením je pouze vyhýbání se **alergenu**, čímž je možné zklidnit a vyloučit její projevy.

Alergii na kov lze přechytračit, tak, že si například zvolíte takové šperky, ve kterých není obsažen nikl, nebo šperky necháte pokovovat rhodiem, které není alergenem. Možným levnějším řešením je si šperky a knoflíky přetřít bezbarvým lakem. Opaskové **přezky** je možné podlepit průhlednou páskou či lepenkou. **Alergie na kov** je problémem na celý život a při opětovném kontaktu s alergenem se znovu objeví. Buďte tedy opatrní i na poškrábání ochranné vrstvy šperku, například při práci, při sportu apod.

Žluté, bílé zlato a stříbro

Dalším řešením je vybírat si takové šperky, které jsou víceméně „neškodné“. **Žluté zlato** nevyvolá alergii téměř nikdy a **bílé zlato** bývá zpravidla také v tomto ohledu bezpečné. U **stříbra** je zase třeba si vybírat šperky, k jejichž výrobě se nepoužívá nikl - to bývají ty, se symbolem **925**.

Chirurgická ocel

Vhodným výběrem jsou **rhodiované šperky**, ty jsou totiž hypoalergenní a mnohem více odolnější proti oděru. Pro alergiky bývá vhodná i **chirurgická ocel**, která je v současnosti velmi oblíbenou náhražkou stříbra. U některých lidí se však může objevit i **alergie na chirurgickou ocel**.

Alergická reakce na zubní implantáty a zubní protézy se vyskytuje sice méně často než alergie kontaktní, o to větší nepříjemnosti a možná nebezpečí však sebou přináší. Přítomnost **niklu** v zubních korunkách, zubních protézách a rovnátkách může vyústit v různé záněty v dutině ústní, záněty sliznice, pocity pálení, afty apod. V případě, že je **alergie na kov** potvrzena, pak se dentální náhrada vyrábí z keramiky nebo pryskyřice.



Alergie na potraviny obsahující nikl

Běžným zdrojem **niklu** je z potravin například proso, pohanka, hrách, oves a ovesné vločky, klíčky, těstoviny, otruby, kapusta hlávková i růžičková, bílé zelí, jablko, zelené části rostlin a jiné plodiny.

Potravinami velice bohatými na nikl jsou rozhodně veškeré **vnitřnosti**, mušle, sója, sójové mléko, špenát, luštěniny, česnek, kapusta, fíky, ananas, maliny, švestky, veškeré ovocné konzervy, také čokoláda a kakao, nikl se objevuje v některých druzích čaje a v některých rybách. Nikl je hojně obsažen i v marcipánu, oříšcích a mandlích, v slunečnicových jádrech a v prášku na pečení.

Běžnou negativní reakcí na nikl, v závislosti na přijaté dávce, je výskyt alergických reakcí na kůži – **zarudnutí pokožky**, tvorba vyrážek nebo puchýřků. Další manifestací, zejména při požití vyšší dávky, je zhoršené dýchání, dušnost, snížení funkce plic a chronická bronchitida.

Při potravinové alergii se logicky vyvarujte potravinám, o nichž víte, že vám alergii vyvolávají. **Nikl** je přítomen i v mnoha potravinách a silnému alergikovi může řádně zkomplikovat život. Pro alergika může být problém dát si třeba i kopečkovou zmrzlinu, která je skladována v kovových nádobách. Určitým problémem pro alergiky mohou být **rychlovarné konvice** s volnou topnou spirálou.

Nikl v kosmetických přípravcích

Nikl je obsažen také v mnoha **kosmetických přípravcích**, v prášcích na praní a v mycích prostředcích na nádobí. Alergici by proto, pokud perou v rukou, měli používat ochranné rukavice, rovněž i při mytí nádobí, oken či podlahy. Dále se alergikům doporučuje nepoužívat ty spreje, laky a tužidla, které také bývají **v kovových obalech**.

Četnost výskytu alergií na kov

Nikl je nejčastějším vyvolavatelem kontaktní alergie. **Častěji se objevuje u žen, než u mužů.** Tato skutečnost čtenějších reakcí u žen je dána tím, že právě ženy se s niklem setkávají častěji při nošení šperků.

Diagnostika alergie na kov

Nejpřesnější metodou k prokázání přítomnosti alergie na nikl či kov obecně je kožní, tzv. **epikutánní test**. Speciálně připravená sloučenina **5% niklu a -2-sulfát** rozpuštěný ve vazelině se nanese na kůži, kde se fixuje náplastí s komůrkou z gázy či z hliníku, nebo se nanáší nejprve na kousek látky, která se poté přiloží na kůži. Fixační náplastí se potom ještě vše dobře připevní na dobu 24 až 48 hodin. První hodnocení se provádí po 30ti minutách od odstranění náplastí. Druhé vyhodnocení testu se koná třetí až čtvrtý den po začátku testování.

Epikutánní test se může provádět teprve, když se zcela **zahojí akutní kontaktní dermatitida**, jinak by hrozilo zhoršení projevů alergického ekzému. Během testu se musí též zabránit kontaktu testovací

látky s vodou, stejně tak je třeba minimalizovat pocení (omezit fyzickou činnost), aby se sloučenina s niklem nespláchla.

Léčba alergie na nikl a další kovy

Zásadní podstatou léčby je vyvarovat se kontaktu s daným alergenem, v tomto případě kovem. Existují **speciální testy**, kterými si každý může ověřit, jestli daný materiál **nikl** obsahuje či nikoliv.

V akutním stádiu ekzému na kůži se ošetřuje **protizánětlivými mastmi**. Většinou tyto masti obsahují v různém množství kortikoidy. Po několika dnech této léčby **ekzém** zcela mizí. Užívání kortikoidních mastí by mělo být ve slabé vrstvě a pouze několik málo dní.

Při chronickém výskytu ekzému však obvykle trvá pokožce déle, než se její silně poškozená stavba a rovnováha opět napraví. Po kúře s kortikoidy je užitečné ošetřovat kůži krémy se zklidňujícím a hydratačním účinkem.