

Frjókornaofnæmi

Davíð Gíslason, læknir

Flestir horfa til vorsins og hækkingar sýna með fögnuði og eftirvæntingu. Sú tilfinning getur þó verið blöndin hjá þeim sem eru með frjókornaofnæmi, sjúkdóm sem hrjáir um það bil sjöunda hvern ungling á landinu.

Hvað er frjókornaofnæmi?

Frjókorn eru karlkynsfrjóefni plöntunar. Það eru vindfrjóvgaðar plöntur, svo sem grös og birki, sem dreifa mestu frjómagni, en skordýrafrjóvgaðar plöntur geta þó valdið ofnæmi, þótt frjómagnið sé miklu minna. Dæmi um það er túnfífillinn. Frjókornin, sem valda ofnæmi, eru um 20-30/1000 úr millimetra í þvermál og því tæplega sýnileg með berum augum. Þau geta borist tugi metra með vindi og við sérstakar aðstæður borist með háloftavindum tugi kílómetra. Þannig barst mikið magn af birkifrjóum frá Norður-Evrópu til Íslands fyrstu dagana í maí 2006. Frjókornin bersat á slímhúðina í nefinu með því lofti sem við öndum að okkur. Einnig koma þau í snertingu við slímhúð augnanna þótt í minna magni sé. Í frjókornunum eru ofnæmisvakar- prótínsameindir sem kallað geta fram mótefnasvörun hjá þeim sem eru með ofnæmi. Mótefnin eru af svo kallaðri IgE gerð. Þau berast um líkaman með blóðrásinni en hafa sérstaka tilhneigingu til að festast á yfirborð svo nefndra mast fruma, sem mikið er af í húð og slímhúðum. Mast frumur eru sannkallaðar púðurtunnur. Þær innihalda fjölda æðavirkra efna og efna sem draga saman slétta vöðva, auk boðefna sem m. a. kalla til bólgufrumur. Þekktast þessara efna er histamín, sem andhistamín lyfin virka á. Raki slímhúðarinnar dregur ofnæmisvakana úr frjókornunum og leysir þannig úr læðingi ofnæmisviðbrögð ef IgE mótefni fyrir þessum ákveðnu ofnæmisvökum eru til staðar. Í byrjun frjókornatímans er tiltölulega lítið af mast frumum í slímhúðinni, en þeim fjölga eftir því sem líður á sumarið, einkum hjá þeim sem fá ófullnægjandi meðferð, og einkennin verða verri og verri, jafn vel þótt frjómagnið sé óbreytt. Þar við bætist að sé nefið

stíflað er óhjákvæmilegt að anda með munnum og þá berast frjókorn niður í lungun og valda astma. Því er mikilvægt að meðhöndla frjókornaofnæmi á fullnægjandi hátt alveg frá fyrsta degi.

Frjókorn á Íslandi

Hér á landi er fylgst með frjómagni í andrúmslofti í Reykjavík og á Akureyri. Hægt er að fylgjast með mælingunum í Textavarpi sjónvarpsins síðu 169 og á vef Náttúrufræðistofu Íslands www.ni.is. Síðustu 3-4 ár hefur birkið verið óvanalega snemma á ferðinni og fyrstu birkifrjóin hafa komið fyrir 20. maí, en í meðal ári byrjar birkifrjótíminn kringum 25. maí og stendur í hálfan mánuð. Grasfrjóin koma fyrri hluta júní, en þau eru í hámarki seinni hluta júlí og fyrri hluta ágúst. Frjó túsúr-unnar er í hámarki seinni hluta júní. Á Akureyri er gróðurinn um hálfum mánuði seinna á ferð.

Gróðurofnæmi á Íslandi

Gróðurofnæmi, eins og raunar annað bráðaofnæmi, er sjúkdómur ungs fólks. Það byrjar gjarnan hjá börnum og unglingum og fylgir þeim langt fram á fullorðins ár en getur þó vissulega byrjað hjá fólki á miðjum aldri. Eins og áður er getið er sjöundi hver unglingur með frjókornaofnæmi. Þetta er því einn algengasti sjúkdómur sem hrjáir ungt fólk á Íslandi. Þrátt fyrir þetta er ofnæmi mun algengara hjá nágrannabjóðunum, og þar sem frjókornaofnæmi er algengast, í Bandaríkjunum og Sviss, hefur þriðjungur ungs fólks þetta ofnæmi.

Einkenni og greining

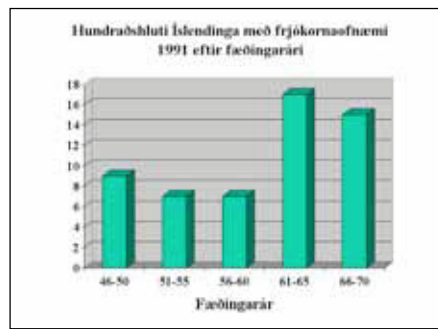
Einkennin eru fyrst og fremst frá nefi og augum. Kláði er afar áberandi, bæði í nefi og augum, sem og hnerrar, nefrennsli og roði í augum. Þegar einkenni eru mikil eða meðferð ófullnægjandi er nefstífla einnig áberandi. Það leiðir til munnöndunar og getur leitt til astma, einkum þegar líður á sumarið. Þegar einkennin eru sem verst myndast bjúgur í slímhimnu



augnanna, stundum svo mikill að erfitt er að loka augunum. Oft er kláði í gómnum og út í eyrun. Sumir fá svo nefnt ofnæmisheilenni í munni (oral-allergy syndrome). Það einkenni af miklum kláða í gómnum, koki og í eyrum við að borða ákveðna fæðu. Stundum eru þessi einkenni þó enn þá alvarlegri og jafnvel bráðhættuleg. Þau eru algengust hjá þeim sem hafa ofnæmi fyrir birki, en koma fyrir við grasofnæmi og latex ofnæmi. Það eru oftast ávextir, sem valda svona einkennum en trjáhnatur og grænmeti geta einnig valdið þeim. Orsök þessa sérkennilega fyrirbæris er sú að viðkomandi fæða inniheldur nákvæmlega eins prótín-sameindir og ofnæmisvakar frjókornanna. Einkenni gróðurofnæmis fer mikið eftir veðurlagi og tíðarfari og þau eru verst þegar mikið frjómagnt er í loftinu. Yfirleitt er hægt að greina gróðurofnæmi af einkennum, en það er staðfest með húðprófum (pikkprófum) eða með því að mæla sértæk IgE mótefni í blóðprufum.

Meðferð

„Þetta er heilt en vel gróíð“, og það er best þegar hægt er að forðast það sem ofnæminu veldur. Þetta er þó ekki svo auðvelt við gróðurofnæmi. Auðvitað mætti hugsa sér að fara á togara á Reykjaneshrygg eða ráða sig sem skálvörð á Sprengisandi, en þetta hentar þó fæstum og allra síst börnum og unglingum. Það má þó kenna börnum og fullorðnum viss hollráð sem dregið geta úr einkennum. Frjómagnið er venjulega



Sértæk lgE mótefni fyrir grasi (%) 1991-1992 hjá fólki á aldrinum 20-44 ára.

• Ísland	11,8	• Bretland	24,2
• Noregur	14,9	• Írland	15,2
• Svíþjóð	17,6	• Ítalía	17,9
• Holland	20,0	• Spánn	11,6
• Belgía	15,6	• Nýja Sjáland	26,4
• Þýskaland	23,4	• Ástralía	29,2
• Sviss	33,7	• Bandaríkin	32,7
• Frakkland	16,6		

mest þegar styttr upp með sólskini eftir rigningar, sérstaklega ef gola bærir gróðurinn. Á slíkum dögum er meira frjómagin í lofti fyrri hluta dagsins og því kannski rétt að hafa hægt um sig þar til líða tekur á daginn. Börn og unglingar með grasofnæmi ættu sem minnst að vera í óslegnu grasi og þau ættu ekki að þurfa að slá gras í unglingavinnunni. Þótt ekki sé það skemmtilegt getur verið rétt að sofa við lokaðan glugga þegar vel viðrar og í ökuferðum er rétt að hafa alla glugga bílsins lokaða. Ekki er heldur rétt að þurrka þvott utan dyra. Forðast ber að nudda augun nema þvo hendur og augnlok áður. Langflestir með gróðurofnæmi þurfa á einhverri lyfjameðferð að halda. Í grunninn er oftast notaðar andhistamín töflur, sem nú orðið hafa litlar sem engar aukaverkanir. Þær hafa dreifða verkun um allan líkaman og slá vel á einkenni bæði frá nefi og augum. Þegar liður á frjótímann og viðkvæmni slímhúðarinnar eykst er þó algengt að bæta þurfi við bólgueyðandi sterum, sem gefnir eru sem neftspray. Það á við um bæði þessi lyf, að eftir að byrjað er að nota þau er best að taka þau á hverjum degi þar til frjótímanum lýkur. Stundum eru einkenni frá augum mjög óþægileg þrátt fyrir þessa meðferð og má þá bæta við augndropum, sem annað hvort eru andhistamín lyf eða lyf sem virka á mast frumur og draga þannig úr ofnæmisviðbrögðum. Augndropana má nota eftir þörfum og þarf ekki að taka þá að staðaldri eins og hin lyfin. Ef lyfjameðferð, eins og hér hefur verið lýst, dugur ekki er stundum grip-ið til þess ráðs að gefa langverkandi barkstera, sem sprautað er í vöðva. Þessi meðferð er öflug en hana ætti aðeins að nota í undantekningartilfellum vegna hættu á aukaverkunum. Í hart nær hundrað ár hefur afnæming verið notuð sem meðferð við frjókorna-

ofnæmi. Þessi meðferð hefur gefið góða raun bæði við grasofnæmi og birkiofnæmi. Hún felst í því að gefa sprautur undir húð með vaxandi skömmtum af ofnæmisvökum. Í byrjun eru sprauturnar gefnar á viku fresti í 16-18 vikur, en eftir það á sex vikna fresti í þrjú til fimm ár. Af þeim sem ljúka þessari meðferð fá um 80% töluverðan eða mjög góðan bata, sem stundum er varanlegur en helst annars í nokkur ár. Þessi meðferð er vandasöm og þarf að vera í höndum vanra aðila. Þrátt fyrir það geta komið upp alvarlegar aukaverkanir sem strax þarf að bergðast við. Hún er ekki mjög mikið notuð af þeirri ástæðu og því hversu tímafrek hún er. Á síðustu áratugum hafa margskonar rannsóknir farið fram á ýmsum afbrigðum afnæmismeðferðar. Óskaðan væri sú að hafa bólefni, líkt og við mænusótt, sem ekki þyrfti að gefa nema nokkrum sinnum og sem væri hættulaust og gæfi fullkomna vörn gegn ofnæminu. Enn mun nokkur bið eftir slíku lyfi. Hins vegar hefur ný aðferð verið þróuð við afnæmismeðferð, sem felst í því að gefa ofnæmisvaldinn í töflu, sem látin er bráðna undir tungunni. Sjúklingurinn þarf að taka eina töflu á dag árið um kring. Meðferðin hefur áhrif en ekki er enn þá vitað hvort hún er eins virk og sprauturnar eða hversu lengi þarf að halda henni áfram til að fá varanlegan árangur. Hér á landi er nýskráð lyfið Grazax frá ALKAbelló, sem gefið er með þessum hætti. Það inniheldur ofnæmisvaka frá vallarfoxgrasi, en vallarfoxgras hefur mikið krossnæmi við aðrar grastegundir og hefur því áhrif við allt grasofnæmi. Tíminn einn getur skorðið úr um það hvernig þessi meðferð mun reynast.

Ofnæmi og ferðalög

Einkenni um gróðurofnæmi er oftast vægara á Íslandi en í flestum löndum Evrópu, nema þá í lok júlí

og fyrri hluta ágúst. Þetta er þó mjög breytilegt vegna óstöðugrar veðráttu hér á landi. Þegar ferðaaætlun er gerð fyrir sumarfrí í öðrum löndum er mikilvægt að taka með í reikninginn hvenær frjótíminn er í því landi sem fara á til. Það er t. d. ekki skynsamlegt að fara til Spánnar eða Portúgal í júní, þegar frjómagin þar er í hámarki. Í Evrópu eru grasfrjóin í hámarki frá 20 maí til 10 júlí, nema í Skandinavíu þar sem frjótíminn er nokkru seinna á ferð. Það er skynsamlegast að ferðast til Evrópu á þeim tíma þegar einkenni eru í hámarki hér á landi, því þá er mjög farið að draga úr frjómagni í Evrópu. Á sama hátt gætu ofnæmissjúklingar í Evrópu leitað sér skjóls hér á Íslandi þegar frjómagnið er í hámarki í þeirra heimalandi.

Gróðurofnæmi og hlýnandi veðurfar

Ýmsir hafa látið í ljós áhyggjur af því að hlýnandi veðurfar muni hafa í för með sér aukið gróðurofnæmi hér á landi. Víst er um það að sé veðurfar hlýnandi má vænta þess að allur gróður dafni miðað við það sem nú er. Vonandi munu stór landsvæði, sem orðið hafa uppblæstri að bráð, ná einhverju af sinni fyrri grósku aftur og gróðurþekjan ná hærra upp til heiða en nú er. Það mun hafa í för með sér aukið magn af grasfrjóum. Á síðari árum hefur mikill kraftur verið í skógrækt og sérstök áhersla verið lögð á hana til bindingar koltvísýrings. Verði mikið gróðursett af birki má ætla að veruleg aukning verði á birkifrjóum og það mun hafa í för með sér aukið ofnæmi. Raunar má sjá aukningu á frjómagni í Reykjavík s. l. fjögur ár. Í Skandinavíu eru miklir barrskógar, sem ekki valda neinu ofnæmi. Ef áhersa vær lögð á ræktun þeirra hér á landi þyrfti ekki að óttast aukið ofnæmi af þeim sökum.