



Ofnæmi og afnæming

Hér er að finna upplýsingar um afnæmingarmeðferð (allergen-specific immune therapy) við ofnæmi og svör við algengum spurningum.

Hvað er ofnæmi?

Ofnæmi kemur fram þegar ónæmiskerfi líkamans bregst óeðlilega við ýmsum efnum í umhverfinu, t.d. frjókornum. Slík efni eru kölluð ofnæmisvakar. Ónæmiskerfið bregst við ofnæmisvakanum með því að framleiða sértæk mótefni, IgE. Við það myndast bólga í slímhúðum og ofnæmiseinkenni koma fram, eins og kláði í augum, nefstífla, hnerri og stundum astmi.

Algengustu orsakir ofnæmis hér á landi eru frjókorn frá grösum og trjám, dýr og býflugna- og geitungastungur. Rykmauraofnæmi er sjaldgæft á Íslandi. Ástæðan fyrir því að sumir einstaklingar þróa með sér ofnæmi er ekki þekkt en oft er ofnæmi í ættinni.

Hvernig er hægt að meðhöndla ofnæmiseinkenni?

- Mikilvægt er að forðast ofnæmisvakann.
- Nota reglulega lyf sem draga úr einkennum eða fyrirbyggja þau.
- Afnæming fyrir ofnæmisvakanum.

Er hægt að forðast ofnæmisvaka?

Mikilvægast er að forðast ofnæmisvakann. Það er auðvelt ef um ofnæmi fyrir dýrum er að ræða. Hægt er að draga úr ofnæmisvökum frá dýrum með ýmsum aðgerðum. Erfiðara er að forðast frjókorn en hægt er að styðjast við frjódagatöl t.d. frá Náttúrufræðistofnun Íslands, www.ni.is, og fylgjast með veðurspá á sumrin. Þegar þurrt er og vindasamt má búast við að fleiri frjókorn séu í lofti.

Gagnlegar upplýsingar er einnig að finna á vefsíðu Astma og ofnæmisfélags Íslands, www.ao.is.

Er hægt að losna við ofnæmiseinkenni með lyfjameðferð?

Ofnæmislyf draga úr losun bólgumiðla og draga þannig úr ofnæmiseinkennum. Með reglulegri inntöku ofnæmislyfja, notkun barkstera í nef og augndropa eftir þörfum er hægt að draga verulega úr einkennum og sumir verða nánast einkennalausir. Ef þú hættir að taka lyfin koma einkennin aftur. Lyfin lækna þig ekki en draga úr ofnæmiseinkennum og bæta þannig líðan.

Er hægt að losna við ofnæmiseinkenni með afnæmingu?

Með afnæmingu geta viðbrögð líkamans við því sem veldur ofnæmi minnkað. Hjá mörgum dregur meðferðin úr einkennum frá augum, nefi og lungum þannig að hægt er draga úr lyfjameðferð.

Hentar afnæming öllum?

Afnæming hentar fyrst og fremst þeim sem eru með mikil ofnæmiseinkenni þrátt fyrir fulla lyfjameðferð. Lykilatriði er að hafa reynt fyrst fulla lyfjameðferð í a.m.k. eitt sumareða eitt ár. Afnæming hentar einnig þeim sem hafa hratt versnandi einkenni á milli ára. Miklar aukaverkanir af ofnæmislyfjum og inntaka barkstera er einnig ábending fyrir afnæmingarmeðferð. Afnæming er kjörmeðferð hjá einstaklingum með bráðaofnæmi gegn býflugum og geitungum.

Á Íslandi er boðið upp á afnæmingu fyrir grasi, birki, köttum, hundum, býflugum og geitungum.

Hversu oft færðu meðferð?

Meðferðinni er skipt í tvær lotur sem nefndar eru „upphafsmeðferð“ og „viðhaldsmeðferð“. Fyrri lotan varir yfirleitt í 15 vikur. Þá er lyfjagjöf í sprautuformi einu sinni í viku.

Lyfjaskammtur er aukinn lítilega vikulega. Þegar fullum skammti, „viðhaldsskammti“, er náð er meðferðin veitt næst eftir tvær vikur, síðan eftir fjórar vikur og í framhaldinu á 6-8 vikna fresti, út meðferðartímann. Meðferðin tekur 3-5 ár.

Lykilatriði er að mæta reglulega til þess að ná sem bestum árangri. Ef of langur tími líður á milli lyfjagjafa þarf að minnka skammta. **Ef meira en 16 vikur eru liðnar frá síðustu meðferð, er meðferðinni hætt.** Ef óskað er eftir að halda áfram í afnæmingu, þarf að hefja meðferðina upp á nýtt sem er afar tímafrekt og kostnaðarsamt.

Hvað er mikilvægt að hafa í huga fyrir meðferð?

Til að draga úr líkum á ofnæmisviðbrögðum er mikilvægt að vera við góða heilsu og með lítil ofnæmiseinkenni. Annars er meðferðin ekki gefin. Ef þú ert í vafa, hafðu þá samband við hjúkrunarfræðinga í síma **825 5836 eða 543 6040**. Áður en sprautu er gefin er spurt um líðan þína og hvernig þér leið eftir síðustu sprautu. Ef þú ert með astma sem þarfnast lyfjameðferðar er mjög mikilvægt að taka astmalyfin reglulega á meðan afnæmingarmeðferð stendur. Ekki er mælt með bólusetningu vikuna sem þú færð meðferð og í vikunni þar á eftir.

Hvar færðu sprautuna?

Ofnæmisvakanum er sprautað undir húð á upphandlegg. Handleggurinn getur orðið svölftið bólgin rétt eins og við venjulega bólusetningu. Í upphafi er skammturinn mjög lítill en fer vaxandi eftir því sem þol líkamans eykst.

Algengast er að afnæma gegn einum til tveimur ofnæmisvökum í senn. Ofnæmisvakinn er framleiddur úr náttúrulegum efnum.

Hvað gerist eftir sprautuna?

Biða þarf á göngudeildinni í 30 mínútur eftir sprautuna vegna mögulegra ofnæmis-einkenna. **Finnir þú fyrir minnstu óþægindum átt þú að láta hjúkrunarfræðing vita af þeim strax.** Ef allt er í lagi eftir tilskilinn tíma, gefur þú þig fram við hjúkrunarfræðing sem skoðar stungustað. Móttökuritari gefur þér nýjan tíma. Gott er að vera með ofnæmistöflu á sér sama dag og taka hana ef kláði er mikill á stungustað. Ofnæmistöflur hafa ekki truflandi áhrif á meðferðina. Sumum er ráðlagt að taka alltaf ofnæmistöflu fyrir meðferð. Algennt er að finna fyrir þreytu daginn sem meðferðin er veitt.

Allir fá væg ofnæmisviðbrögð sem lýsa sér sem roði, bólga og kláði á stungustað og er það eðlilegt. Í einstaka tilfellum geta komið fram einkenni eins og útbreiddur kláði, útbrot eða nefstífla. Fáir þú slík einkenni ferðu beint til hjúkrunarfræðings. Þessi einkenni eru meðhöndluð með ofnæmislyfjum.

Einkenni bráðaofnæmis geta komið fram, eins og andþyngsli, astmi, svimi, hraður hjartsláttur, klæjandi útbrot og almenn vanlíðan. Þá færðu viðeigandi meðferð sem stöðvar viðbrögðin. Gefin eru ofnæmislyf og barksterar og stundum adrenalínsprautu. Ef slík viðbrögð koma fram þarftu að jafna þig alveg áður en þú útskrifast af deildinni og hugsanlega þarf að endurskoða meðferðina.

Hvað eru síðkomin ofnæmisviðbrögð?

Í allt að sólarhring að lokinni meðferð geta komið fram síðkomin ofnæmisviðbrögð. Þetta eru staðbundin viðbrögð á stungustað, eins og bólga og kláði. Þau eru skaðlaus, en mæla þarf hversu stór bólguhellan er og upplýsa hjúkrunarfræðing um það í næstu komu. Það gefur mikilvægar upplýsingar um hvaða áhrif lyfjagjöfin hafði á þig og hversu stóran skammt má gefa af ofnæmisvaknum.

Afar sjaldgæft er að fá síðkomin alvarleg ofnæmisviðbrögð. Hafðu ofnæmislyf tiltæk sama dag og þú færð meðferð. Ef þú finnur fyrir alvarlegum ofnæmiseinkennum þarftu að leita strax á næstu bráðamóttöku eða heilsugæslustöð. Til að draga úr líkum á alvarlegum síðkomnum ofnæmisviðbrögðum er mikilvægt að forðast mikla líkamlega áreynslu, heit böð og að nudda stungustaðinn, sama dag og meðferðin er veitt. Ekki má drekka áfengi afnæmingardaginn.

Hversu fljótt virkar afnæmingin og hversu lengi endast áhrifin?

Það er mjög einstaklingsbundið, en flestir upplifa áhrif af meðferðinni eftir 7-15 vikur. Stundum tekur það lengri tíma. Að lokinni meðferð vara áhrifin í 7-10 ár.

Hvað gerist ef þú verður barnshafandi eða ert með barn á brjósti?

Afnæmingu er hægt að halda áfram þrátt fyrir þungun ef þú ert komin í „viðhaldsmeðferð“. Ef meðferðin er nýlega hafin er henni hætt. Það er í lagi að vera með barn á brjósti á meðan meðferð stendur.

Er hægt að meðhöndla krossofnæmi með afnæmingu?

Sumir með gras- og birki ofnæmi fá kláða í munnhol af ýmsum fæðutegundum. Það kallast að vera með krossofnæmi. Hugsanlega geta þessi einkenni orðið vægari við afnæmingu, en krossofnæmi við fæðu eitt og sér er aldrei ábending fyrir afnæmingu.

Leita þarf strax á næstu heilsugæslustöð eða bráðamóttöku ef vanlíðan kemur fram sama dag eða daginn eftir að meðferð er gefin.

Í neyðartilfellum er hringt í 112.

Stuðst var við þýðingu á efni frá ALK samtökunum við gerð þessa fræðsluefnis.