

a prostředky na čištění nosu a podporu jeho funkcí. Patří sem solné roztoky a dekogestanty (13).

Příklady k eliminaci alergenů z okolí pacienta uvádí tabulka 6. V každém případě není možné alergen zcela odstranit, doporučuje se proto vyhýbat se rizikovému prostředí, dbát na osobní prevenci kontaktu s alergenem, dekontaminaci interiérů a pacienta.

Antihistaminika působí jako kompetitivní inhibitory na histaminových receptorech. H1-antihistaminika velmi dobře potlačují časné projevy alergické rýmy, svědění, kýchání, sekrece. Málo ovlivňují nosní neprůchodnost. V perorální formě máme volně dostupné některé velikosti balení přípravků s účinnými látkami

loratadin, cetirizin, levocetirizin, nově také desloratadin a bilastin. Vyznačují se relativně rychlým nástupem účinku, dávkují se zpravidla 1x denně. Nezpůsobují obvykle sedaci, pouze u citlivějších pacientů. Levocetirizin, desloratadin a bilastin se označují jako antihistaminika 3. generace, mají imunomodulační efekt, vystupňovaný protialergický a protizánětlivý účinek a vyšší bezpečnost. Antihistaminika 1. generace se pro svůj výrazně sedativní efekt a další nežádoucí účinky v léčbě nepoužívají, s výjimkou dimetindenu u dětí. Přehled obchodovaných přípravků s uvedením dávkování a poznámek k nežádoucím účinkům, interakcím a možnosti podání v těhotenství nebo během kojení je v tabulce 7.

Tab. 6. Příklady opatření k eliminaci alergenů (podle 7, 11)

Preventivní opatření k eliminaci alergenů
V domácnosti udržovat teplotu do 20 °C a relativní vlhkosti 40–50 % k zabránění rozmnožování roztočů. Prádlo sušit mimo byt. Pořídít sušičku prádla. Lůžkoviny prát na 60 °C. Polštáře a přikrývky z dutého vlákna. Speciální protialergické povlaky. Čalouněný nábytek nahradit koženým. Omezit bytový textil, závěsy, bez koberců. Stíratelné podlahy. Vysavač s HEPA filtrem. Prostředek k odstranění roztočů ExAller® spray. Plyšové hračky dítěte alergika vymazat.
Zvířecí mazlíčci obecně nevhodní. Koupání zvířat 2x týdně (speciální šampony). Úklid na vlhko. Pozor na návštěvy rodiny/přátel chovající zvířata, zdroj vnesených alergenů.
Během vrcholící pylové sezóny omezit vycházky z domu, po dešti lepší. Po návratu ulpělý pyl odstranit opláchnutím vlasů a převlečením oděvu. Načasovat větrání. Čističky vzduchu. Do oken filtrační prostředek, např. navlhčené prostěradlo. Sekání travnatých ploch. Pylový zpravodaj na www.pylovasluzba.cz nebo www.pyly.cz .
Nekouřit. Vyvarovat se osvěžovačům vzduchu, silným parfémům, silně parfémovaným kosmetickým přípravkům.
Při výskytu plísni důsledná sanace. Prevence ovlivněním vlhkosti vzduchu, odstranění kontaminovaného materiálu, např. zemina květináče.

Tab. 7. Antihistaminika perorální v léčbě alergické rýmy

Účinná látka	Léčivý přípravek	Dávkování	Poznámky
Dimetinden	Fenistil gtt	Děti od 1 měsíce do 1 roku: pouze na doporučení lékaře. Děti 1–12 let: 2 kapky/kg/den rozdělené do 3 dávek. Dospělí a děti od 12 let: 20–40 kapek 3x denně.	Opatrně u dospělých s glaukomem, hypertrofií prostaty, epileptiků. IT: Lékové skupiny potencující sedaci a anticholinergní NÚ. NÚ: únava, spavost, nauzea, suchost v ústech, závratě. Gravidita + kojení: nedoporučuje se.
Cetirizin	Alerid tbl, Analergin tbl, Cetixin tbl, Zodac tbl, Zyrtec tbl	Děti od 6 do 12 let: 2 × 5 mg (1/2 tbl). Dospělí a děti od 12 let: 1 × 10mg (1 tbl). *úprava dávky při snížené funkci ledvin	Opatrně u epileptiků. IT: s alkoholem (sedace). NÚ: GIT obtíže, pruritus, vyrážka, ospalost, únava, sucho v ústech. Cetixin tbl – neobsahuje laktózu. Gravidita: opatrnost. Kojení: opatrnost; dle LactMed lze příležitostně, ne dlouhodobě (17).
	Zodac por gtt sol, Zyrtec por gtt sol	Děti 2–6 let: 2x denně 2,5 mg (5 kapek). Děti 6–12 let: 2x denně 5 mg (10 kapek). Dospívající od 12 let: 1x denně 10 mg (20 kapek).	Viz cetirizin tbl. Léková forma por gtt sol obsahuje parabeny.
Loratadin	Claritine tbl	Dospělí a děti od 2 let a váhy > 30 kg: 1 × 10 mg (tbl).	Opatrně u poruch funkce jater. IT: s inhibitory CYP 3A4 a 2D6. NÚ: bolest hlavy, nervozita, únava, somnolence, zvýšení chutě k jídlu. Gravidita: nedoporučuje se. Kojení: dle SmPC se nedoporučuje, dle databáze LactMed se při krátkodobém podání nízkých dávek neočekávají NÚ (17).
Levocetirizin	Analergin Neo tbl, Xyzal tbl, Zenaro tbl	Děti 6–12 let: 1x denně 5 mg (1 tbl). Dospělí a děti od 12 let: 1x denně 5 mg (1 tbl). *úprava dávky při snížené funkci ledvin	Viz cetirizin.
Desloratadin	Dasmini tbl, Desloratadin Xantis tbl	Dospělí a děti od 12 let: 1x denně 5 mg (1 tbl).	NÚ: únava, sucho v ústech, bolest hlavy. Gravidita: nedoporučuje se. Kojení: dle SmPC zvážit přínos, dle LactMed se neočekává negativní účinek na kojení (17).
Bilastin	Xados tbl, Nestibil tbl	Dospělí a děti od 12 let: 1x denně 20 mg (1 tbl).	IT: s potravou a ovocnými šťávami (grapefruit, pomeranč, jablko) – užívat nalačno. NÚ: somnolence, bolest hlavy, závratě, únava. Oba přípravky neobsahují laktózu. Gravidita a kojení: nedoporučuje se.

Vysvětlení zkratk: CYP – cytochrom P450, IT – interakce, GIT – gastrointestinální trakt, NÚ – nežádoucí účinky, SmPC – souhrn údajů o přípravku; zpracováno dle souhrnu údajů o přípravku (16). Poznámky: volně prodejně nejsou všechny velikosti balení