

נזלת אלרגית

מי שלא חווה את הסבל שגורמת נזלת אלרגית לא יכול להשתתף בסבלו של הסובל. מתי מעט בין הרופאים יחשבו שנזלת אלרגית הנה מחלה/תופעה שראוי בכלל לתת עליה את הדעת. מדהים, אולם רוב האינפורמציה על נזלת אלרגית באה מהכתבות העליונות המופיעות בכל שנה בין פורים לפסח ולרוב מעוטרת בכותרת המבריקה והמקורית "אביב הגיע אפצי בא....." רופאים המקבלים את התמחותם בבתי חולים כלל לא פוגשים אנשים כאלה, וכיצד ידעו להתייחס כמו למחלות אישפוזיות קשות? רק הסובלים, ולעיתים בני משפחתם מבינים שמדובר בתופעה רחבת היקף ובעלת משמעות מעבר לאנקדוטה. גם לי כרופא מומחה בתחום לקח מספר שנים להפנים את המשמעות של ילד עם נזלת אלרגית הגודל לגער מופנם ולעיתים לגבר או אישה סובלים בחברה, מנשימה רעשנית, פגיעה בחוש הריח ונמנעים מפעילות ספונטנית מבלי לחשוב ולבדוק באיזה סביבה ובאילו תנאים תיעשה פעילות זו. אולם את ההמחשה המרשימה ביותר חוויתי תוך כדי כתיבת פרק זה כאשר צעירה, בת 27 בסיום הביקור ולאחר שהסברתי לה את האפשרויות וכתבתי המרשמים והיעוץ פנתה אלי בפנים דומעות ואמרה לי אני פשוט בוכה מתסכול... לסובלים ולרופאיהם מוקדש פרק זה.

"נזלת אלרגית" הנה מחלה המזוהה ביותר עם נושא האלרגיה, מכונה לעיתים גם "קדחת השחת" ועוד שמות וכינויים. נזלת כ"כ מזוהה עם אלרגיה שיש המכנים כל נזלת בשם "אלרגיה", כמו שיש המכנים כל מקרר בשם "פריגידר".

היות והאף מהווה את מקור המעבר העיקרי והראשוני של גומרים חיצוניים למערכת הנשימה, לא יפלא אפוא שמחלה הפוגעת ברירית האף שכוחות מאד בחולים אטופיים (אלרגיים). התפתחות נזלת אלרגית מתרחשת כאשר חומרים בעלי פוטנציאל אלרגי – כגון אבקני צמחים (עצים, דשאים, שיחים), נבגי עובשים אלרגיים, מרכיבים אנטיגנים של קרדית אבק הבית, ובע"ח – עוברים בחלל האף ונלכדים ע"י הריריות האמורות לסננם. מכאן הדרך לריגוש אלרגי וגרימת דלקת אלרגית הדרך קצרה כפי שהוסבר בפרק הראשון.

מפתיעה העובדה כי נזלת אלרגית למרות היותה אחת המחלות או התופעות הקליניות השכיחות ביותר, מקומה בתודעה הציבורית והרפואית משנית. לעיתים נראה כי ההתייחסות אל נזלת אלרגית יותר כאנקדוטה ופחות כאל מחלה המפריעה לתפקוד.

הנה כמה מספרים נזלת אלרגית פוגעת בלפחות 15-25% מהאוכלוסייה, מהווה אחת מ 10 הסיבות העיקריות לביקור אצל רופא ראשוני (משפחה, פנימי וילדים). שכיחות המחלה בעליה בעולם המערבי וההוצאות על תרופות ואיבוד תוצר הנן משמעותיות ביותר. לאור נתונים אלו יש שתי סיבות עיקריות לתת התייחסות למחלה זו. האחת, נזלת אלרגית אינה מסכנת חיים ולכן רבים מהסובלים – התרגלו לסבול וחושבים שנזלת אלרגית היא תופעה שיש להשלים עמה ולא לטפל ולהתלונן. הסיבה השנייה שאולי קשורה ואולי אף הגורמת לראשונה, חוסר התייחסות של חלק מהרופאים, אשר חסרים את הכלים לאבחון וההכשרה לטיפול אופטימלי. רופאים מקבלים את עיקר הכשרתם המקצועית בבתי חולים ושם לא מאושפזים חולים בגלל נזלת אלרגית ולכן הם לא נתקלים בבעיה זו עד אשר הם מתחילים לעבוד בקהילה.

מאפיינים של נזלת אלרגית :

נזלת אלרגית מתאפיינת בסימנים קליניים מגוונים, מעניין לציין שהסימפטום השכיח ביותר אינו בהכרח נזלת אלא גודש אפי עם הרגשת אף סתום וחוסר יכולת לנשום דרך האף. בחולים אחרים נזלת מימית עם או בלי התעטשויות הנה התופעה המאפיינת. גרד בחך ודמעת משלימות את הרשימה של השורה הראשונה של התופעות. חולים רבים סובלים מהפרעות בחוש הריח, קשיי שינה, נחירות ועייפות כרונית. איבוד מלא או חלקי של חוש הריח מהווה תלונה מתסכלת ביותר אשר קשה להבנה אצל אלו אשר אינם תורנים. גם לישון עם פה פתוח (ולנחור) ולקום בבוקר עם יובש בגרון או אף כאבי גרון אנו חוזן נפרץ אצל הסובלים מנזלת אלרגית.

בחלק מהחולים התופעות של נזלת אלרגית קיימות במהלך כל השנה באחרים רק בעונות מעבר אולם המקרה השכיח ביותר הוא של תופעות קלות כל השנה עם החמרות עונתיות. בדומה לזה יש החולים

הסובלים במהלך כל היום ובכל אתר בעוד האחרים רק בבקרים ו/או בערבים או רק במקומות מסוימים. הסיבות להבדלים אלו נעוצות בעיקר באופי וזהות האלרגנים להם רגיש החולה. אלו האלרגיים לאלרגנים תוך ביתיים כל שנתיים – כגון קרדית אבק הבית – יסבלו במהלך השנה ובעיקר בבית, ובמיוחד במיטה ובבוקר. אישה (או גבר) אשר מתעטשים ודומעים בעת הוצאת פריטי לבוש מהארון ג"כ מפגינים סימנים אופניים לאלרגיה לקרדית אבק הבית. לאלו לא נמליץ בדרך שיגרה להחליף שקית בשואב אבק אלא א"כ באמת מגיע להם עונש משמעותי.... לחולים הסובלים כל השנה יש "נזלת אלרגית כל שנתיים" (perennial allergic rhinitis) לעומתו את החולה המתלונן על התפרצות דמעת עיטושים ונזלת בעת טיול בפסח ברמת הגולן ניתן לסווג כסובל מ"נזלת אלרגית עונתית" (seasonal allergic rhinitis). לעיתים ניתן לדייק ולזהות את האלרגן רק מהסיפור כמו אותה צעירה שבכל נסיעה לאימה בירושלים סבלה מאלרגיה. לא, היא לא הייתה אלרגית לאמא שלה אלא לצמח בשם כתלית יהודה (*wall pellitory, parietaria judaica*) הנפוץ בירושלים (ובעוד מקומות ראה פרק 2) ופורח מפברואר ועד ליוני. הסיפור היה יכול להיות דומה גם אם לא היה חתול. חולה מטופלת שלי הנוסעת פעם בשנה לבלגיה לבקר האבא, יודעת היטב היא ללא תלות בעונה מצוות כיבוד אב תהיה מכופלת כיון שתהיה מלווה בסימפטומים מהחתולים שלו. הנה כי כן נזלת אלרגית יכולה להיות כל שנתיים, עונתית או תלויה בחשיפה ספציפית. לא כל החמרה או התפרצות תלויה בחשיפה לאלרגן. אלו הסובלים מנזלת אלרגית כל שנתיים או ממושכת גם גירוי לא ספציפי, כגון עשן סיגריות, ריח חריף או אף שינויי בטמפרטורה יכולים לגרום להחמרה. למה הדבר דומה, לזריית מלח על זרוע חשופה, אם הזרוע בריאה לא נחוש בעקצוץ אולם בזרוע פצועה כאשר הרירית חשופה, נרגיש במלח בעוז. לכן, גם כאשר הגירוי להחמרה נראה לא אלרגי הבסיס למחלה יכול בהחלט להיות אלרגן.

סימנים מיוחדים:

נזלת אלרגית לא נגמרת רק בנזלת ואף הסתום. החולים סובלים גם מעקצוץ באף ולעיתים בחך, כדי להתגבר על תופעות אלו בדרך תרבותית (ללא חיטוט באף) מפתחים הסובלים טריקים המתבטאים במעין "טיקים" שמטרתם לגרום גרד והרגעת הגירוי. אחת התנועות הידועות של הסובלים היא "הצדעה אלרגית" (allergic salute) המתבטאת שפשוף קצה האף עם כף יד או אצבע. אלו שהגירוי בחך מכחכים. אולם המאפיין העיקרי של חולים אלו הצורך בממחטה צמודה. אחד "הקייסים" המשוכללים שראיתי כולל שקית ניילון, בתוכה גליל נייר טואלט מנייר עדין ורך, ובחלל הפנימי של הגליל הפיסות המשומשות. קיט זה ראיתי אצל נערה בת 17, כך היא הולכת כל יום לבית הספר. נזלת אלרגית לא מתחילה בימים או בחודשים הראשונים לחיים אלא בגיל של מספר שנים והשכיחות הולכת ועולה לקראת סוף העשור הראשון לחיים ובמהלך העשור השני והשלישי.

אבחון נזלת אלרגית

נעזרים באינפורמציה אשר סופקה עד כה. התיאור אופייני לאחת הצורות ומאושש ע"י הוכחת האלרגיה ע"י תבחין עור (טסטים) או הדגמת IgE ספציפי (רסט) לאלרגן/נים ייחודיים. ה"חוכמה" של הרופא צריכה להתבטא ביכולתו לקשור את התסמינים ותוצאות המבחינים ולהחליט מה חשוב, מה רלוונטי ומה מהוה ממצא אקראי בלבד.

הטיפול בנזלת אלרגית:

הטיפול כאילו לקוח מספר הוראות צבאי מתחלק ל 3 חלקים – **טיפול מניעתי סביבתי, טיפול תרופתי וחיסונים.**

טיפול מניעתי סביבתי

טיפול מניעתי סביבתי הנו מעשי לגורמים מסוימים. הדוגמה הבולטת ביותר הנה אלרגיה לחיות מחמד – כלב ובמיוחד חתול. לכאורה אין קל יותר מלהרחיק בע"ח, אם אכן זוהה כגורם האלרגיה. במציאות הנושא קשה יותר, אנשים נוטים להקשר מאד לחיות המחמד שלהם, לפעמים חית המחמד שייכת בכלל לבן הזוג או לאח, בקיצור מתן ההוראה להרחיק את חייית המחמד קלה יותר מאשר הביצוע, בדומה להוראה לעשות דיאטה... זאת ועוד, יש לזכור שלפחות לגבי חתול גם לאחר הרחקתו מהסביבה, האלרגנים שלו נשארים עמנו למשך כששה חדשים. לגבי קרדית אבק הבית ונבגי עובש אמצעי המנע יעילים חלקית (ראה פרק 14). ההימנעות מגורמים חוץ ביתיים ועונתיים לעיתים קשה ביותר, אולם

התועלת לעיתים ממש מדהימה. זכור לי איש עסקים אשר היה חוזר מתערוכה בגרמניה והחל לסבול מנזלת אלרגית. כמובן יש בגרמניה עצים אלרגניים שאינם מצויים בישראל כגון שדר (birch) ויש גם ישראלים שהמדינה הזו גורמת להם לאלרגיה. אולם באדם זה נמצאה אלרגיה לברוש. לאחר תשאול מכוון הסתבר כי התערוכה נערכה תמיד בפברואר והאיש היה חוזר לקראת עונת הפריחה של הברוש. יתר על כן מביתו למכונית הייתה שדרת ברושים. עצתי הייתה לכרות העצים. להפתעתי אמר האדם אם זה יפתור לי הבעיה זה יעשה ואכן לאחר כריתת עצי הברוש הבעיה נעלמה. מקרים אלו אינם הכלל ורוב הסובלים נזקקים לטיפולים נוספים מעבר לטיפולם סביבתיים מניעתיים.

טיפול תרופתי בנזלת אלרגית:

הטיפול התרופתי המוכר ביותר בנזלת אלרגית הנו טיפול ע"י **אנטי-היסטמינים**. אנטיהיסטמינים הם כזכור קבוצת תרופות החוסמים את הקולטנים להיסטמין. היות וההיסטמין אינו המתווך (המדיאטור) היחיד הגורם לדלקת האלרגית ברור שאנטי היסטמין לא יפתור את כל הבעיה. עם זאת בקבוצה נכבדת של סובלים טיפול עם אנטי היסטמינים גורם להטבה והקלה משמעותית. קיימות היום תרופות אנטיהיסטמיניות אשר אינן מרדימות במינון המומלץ ויש כאלו אשר אפילו במינון מעל המומלץ לא מרדימות (טלפסט), ובהחלט ניתן להיעזר בהן. תרופות אלו נעדרות כמעט לחלוטין תופעות לוואי ומרביתן מותרות למכירה אף ללא מרשם רופא. למקרים הקלים יתכן וטיפול זה מספיק. קיימים גם תכשירים אנטי היסטמינים מקומיים בצורת תרסיס לאף וטיפות עניים – אלו יעילים במקרים קלים. אולם טיפול אנטיהיסטמיני לא מטפל היטב בגודש והדלקת ולכן לא מביא הקלה ומזור לחולים רבים וגם לא מונע סיבוכי הדלקת האלרגית, ראה להלן.

כאמור האנטי היסטמינים לא מטפלים היטב בדלקת הרירית אשר גורמת לבצקת ולגודש הגורמים לאף הסתום. טיפות אף רבות "עוזרות" במהירות וביעילות להפגת בצקת זו. אולם עזרה זו כמוה כמתן סמים לחולה דכאוני – עזרה מיידידת ומחיר כבד בקצה. שימוש בטיפות אף המכווצות כלי דם (כגון אוטריון, פרואף ועוד) גורמות לכך שנוזקים לטיפולים אלו יותר ויותר עד אשר רירית האף נהרסת לגמרי ומפסיקה להגיב לכל טיפול, תופעה המכונה Rhinitis medicamentosa. השימוש בטיפות אלו לא מיועד לחולים אלרגיים ככלל אלא להצטננויות מקריות של חורף. בחולים אלרגיים במקרים קיצוניים, ניתן להשתמש בתכשירים אלו לטווח של יום-יומיים בלבד.

כתחליף יש תכשירים דמויי אפדרין הניטלים דרך הפה, אשר פעולתם דומה למכווצי כלי דם ומעניקים הקלה סימפטומים. תכשירים אלו לעיתים משולבים עם אנטי היסטמינים (נוסידקס, קלרינו). כדי לטפל בדלקת האלרגית פותחו **תרסיסי סטרואידים**. תרסיסים אלו מאד יעילים בהפחתת הבצקת והגודש. יתרונם בכך שנספגים רק במידה מעטה למערכת וכך לא גורמים לתופעות הלוואי של סטרואידים ובנוסף אינם פוגעים בריריות גם לאחר שימוש ממושך. החסרונות הן כי התחלת הרגשת ההטבה לוקחת מספר ימים (כזכור טיפות אף-הטבה מיידידת...) והעבודה שההטבה הנה רק כל זמן שמשתמשים בתרופה. תופעות הלוואי נדירות וכוללות גירוי מקומי א"כ במקרים נדירים ואנקדוטליים דווח עם יצירת נקב במחיצה הפנימית של האף. במקרים קיצוניים קשים יותר יש המשתמשים במתן סטרואידים (קורטיזון) דרך הפה או בזריקה. רצוי מאד להימנע מאופציה זו עקב תופעות הלוואי.

טיפול חיסוני:

מטרת הטיפול חיסוני אינו הקלה מיידידת אלא פתרון או הפחתת האלרגיה לאורך זמן. הסבר מפורט על טיפול חיסוני מופיע בפרק 14. טיפול חיסוני מהווה אמצעי טיפולי מרכזי בנזלת אלרגית. למי להציע הטיפול וכיצד לנהל אותו דורש מומחיות גם לפי העניין וגם לפי הוראות משרד הבריאות.

סיבוכים של נזלת אלרגית וקשרי גומלין עם מחלות אחרות:

כפי שנאמר למעלה נזלת אלרגית אינה מחלה קטלנית אולם לא בכל המקרים המחלה נעצרת בשלב של נזלת אלרגית. עקב הגודש האפי יש סתימות של מעברי אויר המשמשים לאיזון לחצים וניקוז. אחד הסיבוכים השכיחים ביותר במצב זה הנו התפתחות **סינוסיטיס חריפה או כרונית**. סינוסיטיס יכולה להיות מלווה בזיהום משני עקב העדר ניקוז. לסינוסיטיס כמובן השלכות יותר חמורות שהעיקריות בניהן זיהום חידקי והחמרה של אסתמה. החמרה של אסתמה או השראת אסתמה ע"י נזלת אלרגית יתכנו גם בהעדר סינוסיטיס. לחלק לא מבוטל של הסובלים מנזלת אלרגית יש דרגה זו או אחרת של אסתמה. הטיפול

בנזלת אלרגית מהווה חלק בלתי נפרד מהטיפול באסתמה. יתר על כן הופעת נזלת אלרגית, במיוחד נזלת כל שנתית (perennial allergic rhinitis), יכולה להקדים את הופעת האסתמה. מאידך טיפול בנזלת אלרגית מפחיתה את רגישות היתר של הסמפונות שהיא הבסיס לאסתמה. אי לכך חלק מהטיפול בנזלת אלרגית מכוון למנוע הופעת אסתמה או לפחות להפחית את חומרתה. ראה גם דיון בנושא אלרגיה כמחלה סיסטמית פרק 16 סיבוכים אחרים כוללים איבוד חוש ריח, נחירות ועייפות.

טיפולים ניתוחיים בנזלת אלרגית:

מגוון טיפולים ניתוחיים מוצעים לחולי נזלת כרונית ולא כאן המקום להיכנס לפירוט. באופן כללי לפני ביצוע ניתוח בחלל האף באינדקציה של נזלת כרונית יש לברר האם הרקע אינו אלרגי. אם הרקע אלרגי יש לשקול היטב אם לנתח או לנסות טיפול אנטי אלרגי. בדומה, לא כל מקרה של סטיית מחיצת האף היא היא הגורמת לסתימה, יש לברר האם יסוד הבעיה אינו אלרגי והמחיצה מהווה רק גורם משלים. השיקול אם לנתח צריך לכלול את כל הפרמטרים וההחלטה צריכה להילקח רק בתום בירור מתאים.

צבא ונזלת אלרגית

הצבא מכיר בנזלת אלרגית כמגבלה והפרופיל של חיילים אלו נקבע ל 82. או 72 לדעת פרופיל זה לא תמיד מתאים. יש חיילים שבהיחשפם לתנאי שירות הכוללים לינה בשקי שינה, שמיכות צמר ומזרונים מאובקים יסבלו מאד, כנ"ל גם חיילים עם נזלת אלרגית עונתית יכולים לסבול מאד בתנאי שדה בעונות הרלוונטיות.

לא כל המנוזלים סובלים מאלרגיה.

ישנן שורה של מחלות המתבטאות בנזלת אולם אינן אלרגיה. נזלת זיהומית – בד"כ על רקע וירלי, לרוב מחלה חריפה הנמשכת מספר ימים. נזלת הנגרמת ע"י תרופות – מספר תרופות גורמות לנזלת חריפה או כרונית העיקריות בניהן אספירין ונגזרותיו (NSAID), Non Steroidal Anti-inflammatory Drugs, תרופות ליתר לחץ דם מסוג חוסמי ACE (ACE inhibitors), נזלת הורמונלית בנשים, נזלת ממזון מתובל, ונזלת על רקע רגשי כולל גירוי מיני. בנוסף יש קבוצה לא קטנה של חולים עם נזלת כרונית מסיבה לא ידועה. עובדה אחרונה זו מעודדת במיוחד, ואומרת לנו הרופאים כי אין לחתום פרק זה אלא יש מקום נוסף ללימוד ומחקר.

