



## POKRZYWKA I OBRZĘK NACZYNIORUCHOWY

### Jakie są cele tej ulotki?

Ulotka ta została sporządzona, aby dostarczyć szczegółowych informacji o pokrzywce (ang. *urticaria*) i obrzęku naczynioruchowym (*angioedema*). Wyjaśnia czym są te schorzenia, jakie są ich przyczyny, jak można na nie przeciwdziałać i gdzie znaleźć więcej informacji na ten temat. Pierwsza część ulotki omawia głównie zwykłe postaci pokrzywki i obrzęku naczynioruchowego. W drugiej części ulotki opisano inne postaci pokrzywki i omówiono czym różni się one od zwykłej postaci.

### Czym jest pokrzywka i obrzęk naczynioruchowy?

- Pokrzywka jest chorobą często spotykaną. Występuje u około 20% ludzi co najmniej raz w ciągu życia. W języku angielskim używa się również nazw *hives* lub *nettle rash*. Charakterystyczne dla pokrzywki krótkotrwałe obrzęki nazywamy białkami pokrzywkowymi (*weals*) - patrz poniżej.
- Obrzęk naczynioruchowy to cięższa postać pokrzywki.

Osoba dotknięta chorobą może mieć objawy tylko pokrzywki lub tylko obrzęku naczynioruchowego lub obu schorzeń jednocześnie. Najczęściej spotykanym typem pokrzywki jest "pokrzywka zwykła", która może mieć postać ostrą lub przewlekłą. Ostra postać pokrzywki/obrzęku naczynioruchowego utrzymuje się od kilku dni do sześciu tygodni. Pokrzywka przewlekła zgodnie z definicją trwa ponad sześć tygodni.

W dalszej części ulotki opisano inne, rzadziej spotykane typy pokrzywki. Opisano również pokrzywkę naczyń (*urticarial vasculitis*), która różni się od pokrzywki zwykłej tym, że charakterystyczna dla pokrzywki wysypka jest wywołana zapaleniem naczyń krwionośnych.

## **Co jest przyczyną pokrzywki i obrzęku naczynioruchowego?**

Oba schorzenia wywołane są wydzielaniem histaminy w komórkach tłuszczowych skóry. Proces ten może być powodowany wieloma czynnikami fizycznymi, jak wysiłek fizyczny czy bezpośredni ucisk na skórę, a także wywołany przez niektóre pokarmy i leki oraz infekcje. Rzadko jednak znajduje się zewnętrznych przyczyn w zwykłej postaci pokrzywki lub obrzęku naczynioruchowego. U niektórych pacjentów ze zwykłą pokrzywką przewlekłą wydzielanie histaminy w komórkach tłuszczowych wywołane jest czynnikami znajdującymi się we krwi (np. przeciwciała skierowane przeciw komórkom tłuszczowym własnego organizmu) - proces ten nazywamy autoimmunizacją (*autoimmunity*). Badania w tym kierunku nie są ogólnodostępne i zazwyczaj nie zmieniają niczego w zastosowanym leczeniu.

Przyczyny ostrej pokrzywki są często niemożliwe do zidentyfikowania, ale mogą nimi być infekcje (przeziębienie, grypa, zapalenie gardła). Niemal każdy lek może powodować objawy ostrej pokrzywki, a najczęściej wywołują je leki przeciwbólowe, zwłaszcza aspiryna i ibuprofen (oraz leki im podobne), antybiotyki (zwłaszcza z grupy penicylin) oraz szczepionki. Obrzęk naczynioruchowy może być wywołany przez inhibitory konwertazy angiotensyny (*ACE inhibitors*) - leki stosowane w leczeniu nadciśnienia. Pokarmy nie powodują zazwyczaj ostrej pokrzywki, ale zdarza się, że orzechy, ryby, pomidory, warzywa lub owoce z rodziny jagodowych mogą stanowić przyczynę objawów.

## **Jakie są objawy pokrzywki i obrzęku naczynioruchowego?**

Głównym objawem pokrzywki jest swędzenie, natomiast obrzęk naczynioruchowy nie jest zazwyczaj swędzący. Objawy pokrzywki mogą być bardzo nieprzyjemne ze względu na swędzenie i wygląd skóry, natomiast nie mają one bezpośredniego wpływu na ogólny stan zdrowia. W rzadkich przypadkach obrzęk naczynioruchowy może powodować opuchliznę języka lub gardła, co prowadzi do trudności w oddychaniu i przełykaniu. Objawy te, choć bardzo niepokojące, rzadko stanowią zagrożenie dla życia, z wyjątkiem przypadków ostrej alergii pokarmowej lub lekowej oraz rzadko występującej dziedzicznej postaci obrzęku naczynioruchowego.

## **Czy pokrzywka i obrzęk naczynioruchowy są chorobami dziedzicznymi?**

Najczęściej spotykana zwykła postać pokrzywki i obrzęku naczynioruchowego nie jest chorobą dziedziczną.

## **Jak wygląda zwykła postać pokrzywki i obrzęku naczynioruchowego?**

Białe pokrzywkowe mogą być koloru cielistego, różowego lub czerwonego. Mogą mieć różne kształty i rozmiary, ale zazwyczaj podobne są do poparzenia pokrzywą. Ważnym cechem pokrzywki jest to, że pojedyncze zmiany skórne znikają z reguły w ciągu jednego dnia, a czasami nawet w ciągu kilku godzin. Niemniej jednak pozostawiają czasami ślady, zwłaszcza u dzieci. Mogą wtedy pojawić się nowe białe w innych miejscach. W pokrzywce zwykłej białe mogą pojawić się gdziekolwiek na ciele i w każdej chwili.

Białe lub różowe, gębsze opuchlizny obrzęk naczynioruchowego pojawiają się najczęściej na powiekach, ustach, a czasami też w jamie ustnej (ale mogą pojawić się gdziekolwiek). Zazwyczaj nie są swędzące i zanikają w ciągu kilku dni. Jeśli choroba dotyczy dłoni i stóp, można w nich odczuwać napięcie i ból.

## **Jak diagnozowana jest pokrzywka zwykła?**

Sam wygląd wysypki lub jej opis są zazwyczaj wystarczające, aby lekarz postawił diagnozę. U większości pacjentów przyczyna choroby pozostaje nieznana, ale lekarz może zadać kilka pytań, aby spróbować ją zidentyfikować. Nie istnieje żaden wiarygodny test wykrywający przyczynę pokrzywki, ale jeśli odpowiedzi pacjenta zasugerują jak przyczynę lekarz może zlecić badania.

- Przy pokrzywce ostrej dodatkowe badanie zazwyczaj nie jest konieczne. W rzadkich przypadkach, jeśli lekarz podejrzewa reakcję alergiczną, dermatolog lub alergolog może przeprowadzić specjalne badanie krwi wykrywające obecność przeciwciał w krwioobiegu lub punktowy test skórny.
- W przypadku pokrzywki przewlekłej alergię rzadko bywa przyczyną choroby, zatem testy alergiczne nie są konieczne. U niewielkiego procenta pacjentów pokarmy lub zawarte w nich barwniki i konserwanty zdają się nasilać objawy pokrzywki, zalecane jest więc prowadzenie dzienniczka żywieniowego. Substancje te można najpierw usunąć z diety, aby sprawdzić czy przyniesie to poprawę, a następnie znów je wprowadzić, aby potwierdzić, że przyczyniają się do objawów pokrzywki. Niestety pokrzywka jest tak zmienną chorobą, że ten sposób nie zawsze jest dokładny i nie zawsze zidentyfikuje przyczynę problemu.

## Czy można wyleczyć zwykłą pokrzywkę i obrzęk naczynioruchowy?

Opisane poniżej terapie raczej tymi objawy niż leczenie chorób. U pojedyńczych pacjentów z przewlekłą postacią pokrzywki zwykłej, wysypka utrzymuje się od 6 do 12 miesięcy, a następnie stopniowo zanika, choć może trwać znacznie dłużej. Zazwyczaj nie pojawia się ponownie. U niektórych osób przebieg choroby jest nieprzewidywalny.

## Na czym polega leczenie pokrzywki zwykłej?

- Ważne, aby unikać *wszelkich czynników nasilających objawy pokrzywki*. Czynniki te wymieniono poniżej w rozdziale "Jaka jest moja rola?".
- Leki przeciwhistaminowe (*antihistamines*) blokują działanie histaminy i u wielu osób mogą zmniejszyć objawy swędzenia i wysypki, ale nie usuwają pokrzywki całkowicie. Jeśli pokrzywka pojawia się często, najlepiej regularnie przyjmować leki przeciwhistaminowe. Istnieje wiele różnych rodzajów tych leków. Starsze z nich często powodują senność. Nowsze leki o wiele rzadziej powodują senność, ale mogą mieć takie działanie w połączeniu z alkoholem. Żaden lek przeciwhistaminowy nie jest najlepszy dla wszystkich, w związku z tym lekarz może być zmuszony wypróbować kilka różnych leków, aby znaleźć ten najbardziej odpowiedni dla danego pacjenta. Zażywanie leków przeciwhistaminowych może być konieczne przez cały okres utrzymywania się pokrzywki. Ciężkie skutki uboczne obserwuje się bardzo rzadko, ale niektóre leki mogą sporadycznie powodować wzrost masy ciała, a innych należy unikać w połączeniu z pewnymi lekami.
- Inny rodzaj leków przeciwhistaminowych, jak cymetydyna (*cimetidine*) i ranitydyna (*ranitidine*), które stosowane są zwykle w leczeniu wrzodów żołądka, może wspomagać działanie standardowych leków przeciwhistaminowych w leczeniu chorób skóry.
- Preparaty stosowane miejscowo, jak pył kalaminowy (*calamine lotion*) lub mentol w kremie nawadniającym (*aqueous cream*) mogą działać łagodząco.
- Jeśli tabletki przeciwhistaminowe nie pomagają, należy zgłosić się do lekarza, który przeprowadzi dalsze badania lub przepisze *inne leki*. Niektóre z nich, jak *montelukast* (stosowany w leczeniu astmy) mogą nie być przeznaczone do leczenia pokrzywki, ale mogą okazać się przydatne.
- Steroidy doustne mogą być niekiedy podawane przez krótki okres czasu w leczeniu ciężkich nasileni pokrzywki ostrej lub przewlekłej, ale generalnie nie są konieczne.

- Nowe metody leczenia, działające przez hamowanie układu odpornościowego, jak cyklosporyna (*ciclosporin*), stosowane są u niektórych najcięższych chorych pacjentów w specjalistycznych klinikach leczenia chorób skóry i alergii i mogą mieć korzystne działanie.
- Zastrzyki z adrenaliny, np. epinefryna (*epinephrine*), które pacjent może sobie sam podawać, często skutkują natychmiastową ulgą, ale ta forma leczenia stosowana jest wyłącznie w najbardziej ekstremalnych przypadkach (np. jeżeli pokrzywka lub obrzęk naczynioruchowy powodują trudności z oddychaniem).

### Jaka jest moja rola?

- Unikaj wszelkich czynników, które mogą nasilać objawy pokrzywki, takich jak wysoka temperatura, ciasna odzież, alkohol oraz leki zawierające aspirynę, a jeżeli to możliwe, również podobnych leków, takich jak ibuprofen (paracetamol zwykle nie powoduje problemów).
- Unikaj leków zwanych inhibitorami konwertazy angiotensyny (*ACE inhibitors*), często stosowanych w leczeniu nadciśnienia, zwłaszcza jeżeli masz objawy obrzęku naczynioruchowego.
- W rzadkich przypadkach jeżeli wykazano, że pewne pokarmy, barwniki i konserwanty powodują problemy - należy ich unikać.
- Jeżeli masz trudności w oddychaniu lub przełykaniu pilnie zgłoś się po pomoc lekarską.
- Warto rozważyć zakup bransoletki *Medic Alert*, która poinformuje innych ludzi o twojej chorobie, jeżeli Ty nie będziesz w stanie tego zrobić.

*Medic Alert Foundation:*

1 Bridge Wharf

156 Caledonian Road, London N1 9UU

Tel: (020) 7833 3034

Darmowy numer telefonu: 0800 581 420

### Inne typy pokrzywki

- **Pokrzywka fizykalna (*Physical urticaria*)**. Inne typy pokrzywki wywoływane są przez czynniki fizyczne, takie jak wysoka i niska temperatura, potarcie lub ucisk skóry, a nawet woda. Błędną pokrzywkę pojawiają się zwykle w ciągu kilku minut i utrzymują się do godziny, za wyjątkiem opóźnionej pokrzywki z ucisku (*delayed pressure urticaria*). Pokrzywki fizykalne występują zwykle u zdrowych młodych dorosłych i są często spotykane. Mogą występować w połączeniu z pokrzywką zwykłą lub innymi pokrzywkami fizykalnymi, a

4 Fitzroy Square, London W1T 5HQ

Tel: 020 7383 0266 Fax: 020 7388 5263 e-mail: [admin@bad.org.uk](mailto:admin@bad.org.uk)

Registered Charity No. 258474

ich stan poprawia się wraz z upływem czasu. Należą do nich następujące rodzaje pokrzywki:

Pokrzywka dermograficzna (*Dermographism, Skin writing*). W tym typie pokrzywki zwykle pojawiają się po fizycznym potarciu lub otarciu skóry, a uczucie swędzenia jest bardzo intensywne, zwłaszcza w wysokich temperaturach. Białe pokrzywkowe i czerwone łady często przybierają kształt linii w miejscach zadrapania i utrzymują się zazwyczaj nie dłużej niż godzinę. Przyczyna przeważnie nie pozostaje niezidentyfikowana.

Pokrzywka z zimna (*Cold urticaria*). Zimno, w tym deszcz, wiatr i zimna woda powodują swędzenie i powstawanie białych pokrzywkowych na oziębionych partiach skóry. Pływanie w zimnej wodzie może powodować intensywne powstawanie białych pokrzywkowych i omdlenia, dlatego należy go unikać. Operowani pacjenci muszą przed operacją poinformować personel medyczny o tym, że cierpi na pokrzywkę z zimna, aby wziął pod uwagę możliwość wystąpienia jej objawów w trakcie zabiegu. Przyczyna pokrzywki z zimna pozostaje zazwyczaj niezidentyfikowana.

Pokrzywka słoneczna (*Solar urticaria*). Jest to rzadka choroba. Zaczerwienienie, swędzenie i białe pokrzywkowe pojawiają się natychmiast po wystawieniu skóry na działanie promieni słonecznych i utrzymują się nie dłużej niż godzinę.

Pokrzywka wodna (*Aquagenic urticaria*). Jest to niezmiernie rzadka choroba. Niewielkie białe pokrzywkowe pojawiają się na skórze w miejscach kontaktu z wodą (bez względu na jej temperaturę) zazwyczaj na tułowiu i rękach.

Opóźniona pokrzywka z ucisku (*Delayed pressure urticaria*). Obrzęki pojawiają się na skórze w miejscach poddanych uciskowi (np. przy ciasnej odzieży lub od trzymania narzędzi). Obrzęk pojawia się zazwyczaj po kilku godzinach. Objawy mogą być bolesne i utrzymują się dłużej niż jeden dzień. Osoby cierpiące na pokrzywkę z ucisku prawie zawsze mają te zwykłe postacie pokrzywki.

W wielu typach pokrzywki fizycznej poprawić można na osiagnięcie przez unikanie kontaktu z czynnikami jej powodującymi oraz regularne przyjmowanie leków przeciwhistaminowych. Natomiast w przypadku opóźnionej pokrzywki z ucisku leki przeciwhistaminowe przeważnie nie

pomagają. Jeśli objawy opóźnień pokrzywki z uciskiem są bardzo poważne, krótki kurs steroidów doustnych może niekiedy pomóc.

- **Pokrzywka cholinergiczna (*Cholinergic urticaria*).** Pojawia się w warunkach nadmiernego wydzielania potu, czyli po wysiłku fizycznym, w wysokich temperaturach, w stresie emocjonalnym oraz po spożyciu pikantnych potraw. W ciągu zaledwie kilku minut na górnych partiach ciała pojawiają się małe swędzące nierównocierne o różnym stopniu zaczerwienienia, które mogą rozprzestrzenić się na całe ciało. Błę pokrzywkowe utrzymują się nie dłużej niż przez godzinę, ale w ciężkich przypadkach mogą się wyczerpać obrzęki. Zazwyczaj skuteczne są wtedy leki przeciwhistaminowe, które czasem najlepiej zażyć przed zetknięciem się z czynnikiem podrażniającym (np. przed wysiłkiem fizycznym).
- **Pokrzywka kontaktowa (*Contact urticaria*).** Różne substancje chemiczne, pokarmy, rośliny, zwierzęta i produkty pochodzenia zwierzęcego mogą powodować powstawanie błę pokrzywkowych w miejscu kontaktu w ciągu kilku minut od zetknięcia się z nimi. Błę te nie utrzymują się zbyt długo. Do czynników najczęściej wywołujących objawy należą jajka, orzechy (np. orzeszki ziemne), owoce cytrusowe, guma (lateks) oraz kontakt z kotami i psami. Mimo to reakcje te są często łagodne, u osób bardzo wrażliwych sporadycznie mogą mieć postać ciężką, np. po kontakcie z gumą lub orzeszkami ziemnymi.
- **Obrzęk naczynioruchowy bez bąbli pokrzywkowych (*Angioedema without weals*).** Obrzęk naczynioruchowy może występować bez błę pokrzywkowych z wielu przyczyn. Mogą to być leki (aspiryna, inhibitory konwertazy angiotensyny) lub alergie pokarmowe. Najczęściej jest to składnik zwykłej przewlekłej pokrzywki z obrzękiem naczynioruchowym, której przyczyna pozostaje niezidentyfikowana.
- **Dziedziczny obrzęk naczynioruchowy (*Hereditary angioedema*).** Jest to bardzo rzadka postać obrzęku naczynioruchowego, która bywa dziedziczona w rodzinie. Objawia się obrzękiem twarzy, jamy ustnej, gardła, a niekiedy również jelit, co prowadzi do kolki. Choroba ta spowodowana jest odziedziczonym niedoborem jednego z białek we krwi i może być wykryta badaniem krwi. Może być leczona lekami zapobiegającymi jej atakom, a w ostrych atakach przez uzupełnienie niedoboru brakującego typu białka we krwi. Nieleczony, ostry atak dziedzicznego obrzęku naczynioruchowego może zagrazić życiu; dlatego zaleca się pacjentom noszenie bransoletki *Medic Alert*, ostrzegającej lekarzy w nagłych wypadkach.
- **Pokrzywkowe zapalenie naczyń (*Urticarial vasculitis*).** U niewielkiego odsetka osób chorych na pokrzywkę błę pokrzywkowe utrzymują się dłużej niż dwa dni. Błę te mogą być bolesne w dotyku i niekiedy sine. Osoby dotknięte tą chorobą mogą odczuwać ogólnie zły

4 Fitzroy Square, London W1T 5HQ

Tel: 020 7383 0266 Fax: 020 7388 5263 e-mail: [admin@bad.org.uk](mailto:admin@bad.org.uk)

Registered Charity No. 258474

samopoczucie oraz ból stawów i ośdka. Dzieje si tak z powodu stanu zapalnego naczy krwiono nych (*vasculitis*). Diagnoz potwierdza si po zbadaniu pod mikroskopem maiego skrawka pobranego z b bla pokrzywkowego. Przyczyna przewa nie pozostaje niezidentyfikowana, ale zwykle przeprowadza si badania krwi. Leki przeciwhistaminowe zazwyczaj nie pomagaj , ale mo na zastosowa inne leki przeciwzapalne.

### **Gdzie znaleźć więcej informacji na temat pokrzywki?**

*Linki internetowe do szczegółowych ulotek:*

[www.dermnet.org.nz/dna.urticaria/urt.html](http://www.dermnet.org.nz/dna.urticaria/urt.html)

[www.allergyuk.org](http://www.allergyuk.org)

**Celem tej ulotki jest przedstawienie poprawnych informacji na dany temat w oparciu o zgodność poglądów przedstawicieli Brytyjskiego Stowarzyszenia Dermatologów (British Association of Dermatologists): jej zawartość natomiast może czasami różnić się od porady uzyskanej od lekarza.**

**BRYTYJSKIE STOWARZYSZENIE DERMATOLOGÓW  
ULOTKA DLA PACJENTA  
DATA POWSTANIA ULOTKI: STYCZEŃ 2006  
DATA AKTUALIZACJI ULOTKI: MARZEC 2009**