

## Leszek, Mieszek i... orzeszek

Trwa powszechne, ożywione ekranizacją „Pana Tadeusza” dokonaną przez Andrzeja Wajdę, zainteresowanie dziełami Adama Mickiewicza. Szukaliśmy aktualnego, stosownego motto lub przynajmniej tytułu do kolejnego artykułu-felietonu. No i może trafiliśmy...

Coraz wyraźniej zmieniamy nasze nawyki i zwyczaje w większości dziedzin życia i dotyczy to także zwyczajów kulinarnych. Typowa kuchnia polska podlega wzbogacaniu czy wręcz zamianie na bardziej oryginalne i uważane za zdrowsze potrawy, składniki i receptury przyrządzania. Orzechy włoskie i laskowe to historyczne dodatki do wypieku polskich ciast, deserów. To taki właśnie orzeszek był dzielony przez Leszka i Mieszka.

Tymczasem na naszych stołach coraz częściej pojawia się, by nie powiedzieć panoszy, atrakcyjny przybysz – orzeszek ziemny, albo *arachidowy*. Podaje się go na spotkaniach towarzyskich jako dodatek do drinków, kawy lub herbaty. Wchodzi w skład wielu gotowych produktów i chwala ich producentom, jeżeli informacja o obecności arachidów znajdzie się na opakowaniu. Jednak istnieje wiele potraw, do których dodaje się orzeszki ziemne (mielone, w całości, odpowiednio preparowane, pozbawione barwy lub właściwego smaku) o czym producenci nie informują klientów. Fabryki cukierków używają tego samego sprzętu do produkcji cukierków orzechowych, jak i innych. Pył orzechowy z łatwością może przeniknąć (wprawdzie w ilościach śladowych, ale przez to wcale nie obojętnych) do cukierków „nie-orzechowych”.

Podczas lotu samolotem dorośli pasażerowie częstowani są, w najlepszej wierze, przez personel pokładowy linii lotniczych alkoholizowanym drinkiem, wszyscy natomiast dorośli i dzieci otrzymują jako przekąskę paczuszkę orzeszków ziemnych. Autorzy nie będą rozwozić się nad szkodliwością alkoholu, ale znów wracają do nieszczonego orzeszka. Za alkohol można podziękować, podobnie z orzeszkami, ale przed ich zapachem – a co gorsza drobinami pyłu orzechowego – ustrzec się praktycznie nie można.

Skąd to nasze zainteresowanie i troska o spożywających orzeszki ziemne? Alergia pokarmowa stała się ważnym problemem publicznej ochrony zdrowia. Problem ten jest szczególnie ostro widoczny w odniesieniu do dzieci. Alergia pokarmowa może przebiegać pod postacią wysypki, świądu, rumienia, ale może przybierać również formy ostre pod postacią *reakcji anafilaktycznej*. Czynniki pokarmowe uczulające – czyli alergeny pokarmowe przenikają do przewodu pokarmowego, pokonują błonę śluzową i dostają się do tkanek układu pokarmowego i krwi. Działają na specyficzne komórki zawierające substancję „wstrząsową” – *histaminę*. Komórki te (nazywane z uwagi na dużą liczbę ziaren w ich wnętrzu komórkami *tucznyimi*) pod wpływem alergenów uwalniają olbrzymie ilości histaminy, który to związek chemiczny jest odpowiedzialny za powstawanie właśnie reakcji anafilaktycznych, groźących poważnymi schorzeniami, a często kończących się śmiercią. Histamina powoduje **gwałtowny i długo utrzymujący się skurcz mięśni oskrzeli**. W obrazie klinicznym reakcji anafilaktycznej dominuje duszność, sinica – objawy podobne jak przy ataku astmy oskrzelowej. Czasem dopiero wstrzyknięcie adrenaliny ratuje życie chorego.

Tylko z powodu reakcji anafilaktycznych w przebiegu alergii pokarmowej w USA rejestruje się rocznie około 100 zgonów. Na czele tej wstrząsającej statystyki, ale także przypadków zakończonych szczęśliwym powrotem do zdrowia, jako główne alergeny pokarmowe znajdują się **białka orzeszków ziemnych** i w znacznie mniejszej liczbie także orzechów zbieranych z drzew.

O popularności konsumpcji orzeszków ziemnych w USA może świadczyć statystyka spożywanych produktów – **statystyczny Amerykanin spożywa rocznie blisko 4,5 kg orzeszków – prawda, że częściowo pod postacią masła orzechowego**.

Osoba świadoma swojej nadwrażliwości na białka arachidów może starać się unikać „wypadkowe” spożycie produktu zawierającego orzeszki ziemne. Warto wiedzieć, że wchodzi one w skład marcepana, niektórych ciast wypiekanych fabrycznie, niektórych cukierków i są ulubionym dodatkiem w kuchni chińskiej i tajskiej. Nie dotarła do nas chyba jeszcze nowinka gastronomiczna w postaci produktów Nu-nuts® – sztucznych imitacji orzechów włoskich i migdałów – które składają się właśnie z odpowiednio spreparowanej masy z orzeszków ziemnych.

Temat naszej wypowiedzi nie jest specjalnie wydumany dla naszych Czytelników. O groźbie problemu donoszą w numerach z kwietnia 1999 r. dwa z doskonałych czasopism biologiczno-medycznych *Science* i *Medicine Nature*. Znalazło się tam ostrzeżenie: czas, by prawnicy doprowadzili do formalnego wydzielenia stref, gdzie przechowywanie i spożywanie orzeszków ziemnych będzie ograniczone lub nawet zakazane. Strefy te winny znaleźć się w szkołach, a także i w samolotach.

Pokład samolotu stanowi specyficzne środowisko pracy i życia dla personelu lotniczego. Wielogodzinna podróż samolotem wiąże się z licznymi niedogodnościami również dla pasażera. Jeden z autorów jest wieloletnim lekarzem lotniczym i entuzjastą lotnictwa, dlatego nie może być posądzony o zniechęcanie do odbywania podróży lotniczych. Pamiętajmy jednak, że:

- Powietrze atmosferyczne na wysokości 10–12 km nadal zawiera 21% tlenu, ale panujące tam ciśnienie jest znacznie obniżone (powietrze jest bardzo rozrzedzone); by uzyskać i utrzymać ciśnienie odpowiadające wysokości 1500–1800 m – czyli takie, jakie panuje we wnętrzu kabiny samolotu pasażerskiego, niezbędna jest stała wyężona praca sprężarek silników samolotu. A i to nie starcza, dlatego 10–50% powietrza na pokładzie samolotu podlega recyrkulacji, nie jest możliwa wymiana stała i całkowita powietrza. W samolotach starszej generacji powodować to mogło dłuższe utrzymywanie się nieprzyjemnych zapachów, a co gorsza dłuższe przebywanie cząstek stałych w krążącym powietrzu. Te cząstki stałe to także mikroorganizmy. Przed kilku laty niepokój wywołała możliwość zainfekowania personelu lotniczego i pasażerów samolotu przez chorego na gruźlicę płuc lub krtani – prątkującego pasażera. Ciągłe prowadzone badania i monitoring sytuacji bakteriologicznej na pokładzie samolotów w zasadzie ogranicza taką możliwość do sytuacji sporadycznych. Niemniej od 2000 r. wprowadzają się obowiązek instalowania we współczesnych samolotach wysoce wydajnych filtrów powietrza, które będą zatrzymywać cząstki stałe o średnicy do 0,3 mikrona.

Pamiętajmy, że prątki gruzlicy mają średnicę 0,5–1 mikrona.

• Na tej wysokości powietrze atmosferyczne praktycznie nie zawiera pary wodnej i takie powietrze dostaje się do kabiny samolotu. Wilgotność powietrza na pokładzie samolotu nie przekracza 10–20%. Jest to poniżej norm higienicznych komfortu środowiska pracy. Personel lotniczy przebywa w nim przez wiele godzin. Pasażerem jednak bywa się tylko od czasu do czasu. Skutki tak niskiej wilgotności to wysychanie błon śluzowych nosogardzieli, spojówek. Dlatego do bardzo częstych skarg personelu lotniczego zalicza się kaszel, uczucie suchości gardła, wysychanie spojówek. Pasażerowie używający szkielek kontaktowych winni zabrać do kabiny samolotu przy wielogodzinnej podróży „sztuczne lzy” – substancje wkraplane do worka spojówkowego. U pasażerów cierpiących na astmę oskrzelową może wystąpić podrażnienie oskrzeli. Jedną z metod poprawy wilgotności powietrza w kabinie jest właśnie wspomniana wcześniej recyrkulacja powietrza. Niska wilgotność przyczynia się również do odwodnienia osób przebywających wiele godzin w kabinie samolotu. Załoga uzupełnia deficyt płynów pijąc napoje owocowe, koniecznie niegazowane. Pasażerom należy odradzać spożywanie alkoholu, jako że pogłębia on stan odwodnienia i zmęczenie.

• Załoga zawodowo, a pasażerowie okazjonalnie narażeni są na hałas i wibracje. W przeciwieństwie do innych sytuacji narażenia na te czynniki, w samolocie nie można się przed nimi uchronić aż do momentu wylądowania. Gorszą sytuację mają chyba tylko załogi pływające na statkach w długotrwałych rejsach, gdzie takie narażenie trwa przez 24 godziny i czasem wiele tygodni non-stop.

• Lot samolotem to także konieczność zajmowania na ograniczonej przestrzeni niewygodnej pozycji przez wiele godzin, niemożność zajęcia pozycji leżącej podczas snu przez pasażerów.

• Wystąpienie reakcji anafilaktycznej (z powodu nadwrażliwości na orzeszki, ale i inne przyczyny) w czasie lotu transatlantyckiego, w połowie drogi powoduje realne zagrożenie życia pasażera i praktycznie istnieje znikoma możliwość udzielenia pomocy przez personel lotniczy. Dlatego niektóre linie lotnicze rozszerzają listę leków w apteczce pokładowej, a lekarz – pasażer, jeżeli ujawni fakt swojej profesji, otrzymuje stosowną gratyfikację w razie korzystania z jego pomocy. Sprawa pozornie jest oczywista, lecz znane są przypadki procesów cywilnych pasażerów, którzy korzystali z pomocy lekarza – pasażera ze skutkiem nie do końca w pełni szczęśliwym. Można sobie wyobrazić kłopoty, jakie może napotkać lekarz stomatolog w razie powikłań np. porodowych u pasażerki.

W tym momencie należałoby wymienić równie długą listę korzyści wynikających z odbywania podróży samolotem. Ta forma bowiem, mimo okresowych dramatycznych katastrof samolotów, jest najbezpieczniejszą formą transportu (tak w stosunku do liczby pasażerów, jak i pokonywanych odległości).

Dokonajmy podsumowania. Straszylśmy Czytelników ryzykiem alergii powodowanej arachidami. Rzecz w tym, że jest to coraz częstsza przyczyna bardzo groźnych postaci alergii, nieznaną jest ilość alergenu, który może wyzwać reakcje anafilaktyczne. Dopóki nie zostanie opracowany skuteczny środek zapobiegawczy przed reakcją anafilaktyczną, unikajmy przyczyn ją wywołujących, pokochajmy większą miłością nasze rodzime orzechy. Być może będą możliwości stosowania szczepień odczulających dla osób wrażliwych może już niebawem – a wtedy niechaj znów zagoszczą zgodnie z upodobaniami orzechy ziemne i na ziemi i w samolocie...