

ALLERGIA

ALLERGIÁRÓL MINDENT EGY HELYEN

2011./I.





A HÓNAP AJÁNLATA: HIDRATÁLÓ KRÉM



Az AA HELP készítmények nem tartalmaznak potenciális irritációt és allergiát kiváltó komponenseket – illatanyagot, színezéket, tartósítószeret.

Gyártásuk és minőségi ellenőrzésük a gyógyszer-gyártási szabványoknak megfelelően működik.

www.allergiabolt.hu

A BUDAI ALLERGIKÖZPONT AJÁNLÁSÁVAL!

Allergia kiadvány

Megjelenik negyedévente
1000 példányban

I. évfolyam i. szám.

HU ISSN 2062-6673

Lapigazgató: Straub Dezső

Főszerkesztő: Tóth Tokaji Éva

Marketing: Finfera Maximilián

Szerzők:

Prof. Dr. Balázs Csaba

Prof. Dr. Nékám Kristóf

Dr. Balogh Katalin

Dr. Potecz Györgyi

Dr. Vincze Ildikó

Dr. Hidvégi Edit PhD

Dr. Polgár Marianne PhD

Kiadó:

Allergiamentes Életért Alapítvány.

Terjesztés: Alternatív terjesztés

A közölt cikkek utánnyomása, fordítása, felhasználása kizárólag a Kiadó engedélyével történhet. A lapban megjelenő hirdetésekért a kiadó felelősséget nem vállal. A támogatott oldalak jelölése (x)

Szerkesztőség:

info@allergiamenteseletert.hu

www.allergiamenteseletert.hu

Nyomda: Eurostile nyomda Kft.

Arculat, tördelés: Finfera Maximilián

Kedves Olvasó!

Ön az Allergiamentes Életért Alapítvány gondozásában megjelent "Allergia" című tájékoztató füzet első számát tartja a kezében.



Alapítványunk célja, hogy hiteles, szakmailag is helytálló ismeretekkel nyújtsunk segítséget mindazok számára, akik saját, vagy családtagjaik által megtapasztalták már az allergiás betegségek kellemetlen velejáróit. Kiadványunkban szakmai támogatónk, a Budai Allergiaközpont orvosai osztják meg tudásukat és tapasztalataikat az allergiával kapcsolatos leggyakoribb kérdésekről.

Straub Dezső
Kuratóriumi Elnök

TARTALOM:

KEZELÉS-Immunterápia

GYERMEK-Reflux csecsemőkorban

TÁPLÁLKOZÁS-Laktóz intolerancia és tejallergia

ALLERGIA A LAKÁSBAN-Penész, poratka

STRESSZ ÉS IMMUNRENDSZER

BABAVÁRÁS - Terhesség és asztma

ALLERGIA ÉS BŐRÁPOLÁS - Ekcéma



KEZELÉS

Dr. Balogh Katalin
allergológus,
immunterápia specialista
www.allergiakozpont.hu



Tartós megoldás az allergiára: immunterápia

Az allergia napjainkra vilájárvánnyá vált. A kutatók folyamatosan keresik a betegség teljes és végleges gyógyításának módját. Az allergén specifikus immunterápia egy olyan kezelés, amely rövid távon a tünetek javulását hozhatja, hosszabb távon a betegség természetes lefolyásának megváltoztatásával a súlyosabb betegség kialakulását képes megakadályozni.

Allergia: tünetek és kiváltó okok

Az allergiás nátha az ornyálkahártyának az immunrendszer félresiklott működése következtében kialakult gyulladása. Jellemző tünetei: a rohamokban jelentkező tüsszögés, vízszerű orrfolyás, orrviszketés, orrdugulás, könnyezés, szemviszketés. A tünetekhez időnként, főleg a parlafűszezon vége felé igen kellemetlen, a torok kaparásával együtt járó ingerköhögés is csatlakozik. Gyakori panasz még a torokban lecsorgó váladék.

Kiváltói lehetnek pollenek, ez esetben a tünetek szezonálisan, az allergiát kiváltó növény virágzásának idejében jelentkeznek. Poratka, állatszőr allergia esetében

a szimptómák az év folyamán bármikor, az allergiát okozó atka vagy állattal való találkozás következtében kialakulhatnak. Az ornyálkahártya hatalmas felülete az allergia kialakulásának és a tünetek létrejöttének egyaránt kedvez.

Az allergiás nátha gyakorisága Magyarországon jelenleg 25%, tehát minden negyedik ember betegsége. Az allergiás náthás betegek 20-40%-a asztmás is.

A szénanátha önmagában nem súlyos betegség. Az életminőséget azonban komolyan rontja, csökkenti a munkahelyi és iskolai teljesítményt, komoly zavarokat okoz a pihenésben. Ráadásul magában hordozza egy súlyosabb betegség, az asztma kialakulásának lehetőségét. A betegség gyakoriságát kutató vizsgálatok azt igazolják, hogy ha ilyen ütemben nő az allergiák száma - 10 évente megduplázódik - egy allergiás generáció kialakulásának lehetünk tanúi.

Milyen megoldást tudunk kínálni a betegeknek?

Az ideális megoldás - amennyiben ez lehetséges - az allergia kiváltójának eltávolítása a beteg környezetéből. Ez azonban pollenek esetében egyáltalán, házipor atka esetében nehézkesen és részlegesen lehetséges.

Napjainkban kitűnő, mellékhatásokat nem, vagy alig kiváltó tüneti gyógyszerek állnak rendelkezésre. Érthető módon azonban sokan idegenkednek a folyamatos gyógyszer szedéstől, ráadásul joggal tartanak betegségük súlyosbodásától és tartósabb megoldást szeretnének a betegségükre.

Erre az igényre kínál megoldást az allergén specifikus immunterápia.

Mit is jelent ez a kifejezés?

Allergén: az a növény, állat, atka vagy bármilyen anyag, ami az allergiát kiváltja.

Specifikus: a kezelés nem az allergia tüneteire, hanem az allergia kiváltójára irányul.

Az immunterápia szó arra utal, hogy az allergiás beteg esetében a kórosan kisiklott immunreakció más irányba terelésével szünteti a panaszokat, akadályozza meg, hogy újabb dolgokra váljon allergiássá és hogy súlyosabb betegség, asztma alakuljon ki.

Az immunterápia alkalmazása **100 éves** múltra tekint vissza. Hosszú időn át a kezelésnek az injekciós formája volt ismert. Az injekciós immunterápia során többnyire a felkar bőre alá eleinte hetente többször, majd ritkábban, meghatározott allergén mennyiséget fecskendez a kezelőorvos. Ezt a kezelést az esetlegesen előforduló allergiás reakció miatt csak fekvőbeteg háttérrel, súlyos allergiás roham ellátására felkészült intézményben szabad végezni.

Az injekció után a betegnek megfigyelés céljából 1-2 órán át az orvos közelében kell maradnia. A rendszeres orvoshoz járás (a kezelés minimum 3 évig tart), az injekciók okozta kellemetlenség miatt felmerült az igény egy egyszerűbb, otthon is alkalmazható, fájdalomtalan megoldás iránt.

Végre Ön is fellélegezhet!

Az úgynevezett szublingvális ("nyelv alatt") alkalmazható) kezelés kifejlesztése nagy mértékben leegyszerűsítette az immunterápiás készítmények alkalmazását. A kezelés ezen típusát akár egy nagobbacska gyermek is képes elvégezni (természetesen felügyelet mellett). Lényege, hogy a meghatározott allergén mennyiséget cseppek vagy tabletták formájában a nyelv alá juttatja, ahonnan az felszívódik. A procedura a páciens otthonában elvégezhető. A kezelés itt is minimum 3 év, és - hason-

lón az injekciós kezeléshez - két fázisból áll. Az első fázis a kezdő kezelés, amikor az egészen alacsony allergén mennyiséggel kezdve az adagot folyamatosan emeljük, ennek időtartama készítményenként más és más, míg elérjük a kezelés második fázisát, a fenntartó kezelést. Pollenallergiák esetében többnyire szezon előtti és szezon alatti kezelést alkalmazunk, házipor, kutya-, macskaszőr allergia esetében a terápia folyamatos, egész évben tart.

Az immunterápia segítségével az allergiás beteg immunrendszere megtanulja elviselni a betegségét kiváltó allergén jelenlétét, valamint az immunreakció lefolyásának megváltoztatásával részben megakadályozza azt, hogy újabb dolgokra allergiássá váljon, és a vizsgálatok szerint számottevő mértékben csökkenti a súlyosabb allergiás betegség, az allergiás asztma kialakulását.

Ez a kezelés alkalmazható pollenallergiás betegeknek, házipor atka, macska és kutyaaszőr allergia valamint penészgomba allergiáknál.

A méh és darázméreg allergia csak injekciós immunterápiával kezelhető.

Minden allergiaellenes kezelés, mivel krónikus betegségről van szó, feltételezi a beteg és az orvos jó együttműködését. Az immunterápia esetében - a szájon át szedhető kezelésnél - a beteg a készítményt magának adagolja, különösen fontos a beteg együttműködése. Nem szabad az előírt adagolást megváltoztatni, és a kezeléssel kapcsolatos szokatlan eseményekről a kezelőorvost tájékoztatni kell.





BABAVÁRÁS

Dr. Potecz Györgyi
tüdőgyógyász
www.allergiakozpont.hu



nélkülözhetetlen oxigénhez is.- magyarázza dr. Potecz Györgyi tüdőgyógyász, a Budai Allergiaközpont orvosa. A szükséges oxigént belégzés útján juttatjuk a szervezetünkbe, kilégzéskor pedig távozik az anyagcsere végterméke, a széndioxid. Amíg a baba az anyaméhben van, a tüdő - mint önálló légzőszerv - nem működik, a köldökzsinóron keresztül a méhlepény látja el funkcióját.

Oxigén: a nélkülözhetetlen elem

A várandósság időszakában a magzat oxigén ellátottsága tehát teljes mértékben az édesanyától függ. Vérszegénység, rossz leplenyi működés, dohányzás, terhességi diabétesz, toxémia és különböző anyagcserezavarok következtében csökkenhet a magzathoz jutó oxigén mennyisége. A méhen belüli oxigénhiányos állapot a gyermeknél súlyos fejlődési rendellenességeket - mozgásszervi- és beszédfejlődési zavarok, diszlexia, diszgráfia, hiperaktivitás és figyelemzavar - okozhat.

Várandósság és asztma

A várandósság időszakában különös figyelmet fordítunk arra, hogy növekvő gyermekünk fejlődését biztosítsuk. Tudatosabban étkezünk, sportolunk és kerüljük azokat a tényezőket, amelyekről úgy véljük, gyermekünk egészségét veszélyeztetné. Különösen gyakori ez a gyógyszerek esetében. Mellőzésük azonban az olyan krónikus betegségek kezelésében, mint az asztma többet árt, mint használ.

“Kettő helyett lélegzünk”

A helyes légzés fontosságáról a legtöbb kismama hallhatott már a szülésre felkészítő foglalkozások, vagy a kismama torna során. A megfelelően végzett légzéstechnika segítségével megelőzhetőek az utolsó trimeszterben gyakori légzési nehézségek, csökkenthető a szülés alatti fájdalom és így juthatunk a szervezetünk működéséhez

Asztmás roham

Az asztmás panaszok kezelésére különösen nagy gondot kell fordítanunk várandósság idején, hiszen az asztmás roham is egy olyan tényező, amely a magzat egészséges fejlődését veszélyeztető oxigénhiányos állapotot idézhet elő. Az asztmás roham során a hörgők beszűkülnek, a kilégzés nehezítetté válik, köhögés, zihálás lép fel, a levegő áramlása akadályozottá válik. A rohamok eltérő súlyosságúak és hosszúságúak lehetnek, azonban az asztmás rohamok ideje alatt minden alkalommal csökken a szervezetbe jutó oxigén mennyisége.

Asztma és gyermekvállalás

Asztmás kismamák esetében a várandósság időszakában, egyéntől függően előfordulhat a tünetek átmeneti rosszabbodása, stagnálása, sőt bizonyos esetekben javulása is. Rendszerint a súlyosabb esetek rosszabbodnak. Az orvosi tanács ellenére különösen a terhesség első időszakában sok édesanya mégis drasztikus mértékben csökkenti az asztma kezelésére szolgáló gyógyszerek szedését, veszélybe sodorva ezzel önmaga és magzata egészségét. Általában igaz, hogy várandósság időszakában kerüljük a gyógyszerek szedését, azonban ennek mérlegelése minden esetben szakorvos feladata. Bizonyos krónikus betegségek esetében ugyanis a megfelelő gyógyszer használatával súlyosabb problémákat előzhetünk meg. Az asztma kezelésére megfelelő gyógyszerek folyamatos, rendszeres alkalmazása a terhesség időszakában is nélkülözhetetlen. Az asztmás várandós hölgyek kezelésére szolgáló nemzetközi ajánlásában is a sokszor akár életmentő gyógyszerek terhesség alatti folyamatos használata áll. Nem megfelelően kezelt asztmás betegség a terhesség időszakában okozhat magas vérnyomást, súlyos vérzést, toxémiát, szülési komplikációkat is. Előfordulhat koraszülés, az átlagosnál alacsonyabb születési súly, nő a bölcsőhalál kockázata.

Ne féljünk a gyógyszerektől!

Az asztma kezelésére szolgáló bizonyos gyógyszerek szedéséről számtalan kutatás bizonyította, hogy elhagyásuk nagyobb veszélyeket rejt magában, mint a szakszerű ellenőrzés mellett történő alkalmazásuk. Az asztma kezelésében a várandósság alatt törekedni kell a csak inhalatív gyógyszerek használatára olyan hatóanyagokkal, melyek ilyen módon a szervezetbe juttatva biztosan nem jelentenek veszélyt a magzatra. Az emellett esetleg mégis szükséges -szájon át vagy injekcióban alkalmazott- gyógyszerekről szintén kezelőorvosunk dönt, aki a kezelés meghatározásánál figyelembe veszi állapotunk és tüneteink súlyosságát.

A szülés és a szoptatás időszakában rendszerint a terhesség alatt szedett gyógyszerek szükségesek az asztma kezeléséhez. Ez esetben se mullasztuk el kezelőorvosunkat tájékoztatni megváltozott egészségügyi állapotunkról, hogy a gyermekünk és magunk számára is legbiztonságosabb gyógykezelést kaphassuk.

Figyeljünk az intő jelekre!

Asztmás rohamot számtalan tényező provokálhat. Kiválthatják bizonyos fertőzések, allergének, de az időjárás változásai és lelki megterhelés is elősegíthetik kialakulását. A súlyosabb rohamokat jó eséllyel megelőzhetjük, ha a megfelelő gyógykezelést a kezdeti jelek észlelésekor alkalmazzuk. Kezdeti jeleknek, figyelmeztető jeleknek nevezzük azokat, melyek sokszor már napokkal előbb jelzik az asztmás roham közeledtét, vagy közvetlenül az asztmás roham elején jelentkeznek. Rendszerint megelőzik a súlyos tünetek kialakulását, és figyelmeztetően hatnak, lehetővé téve a roham kifejlődésének megakadályozását.

A kezdeti tünetek közé tartoznak:

- - Elsősorban éjszaka, vagy terhelésre jelentkező gyakori köhögés.
- - Légzés nehezebbé és/vagy gyorsabbá válása.
- - Testmozgás során gyengésség érzet, főképpen ha ez sípoló légzéssel, szapora légzéssel illetve köhögéssel társul.
- - A levegő csúcsáramlásának lassulása (légzésfunkciós, vagy otthon is használható, ún. csúcsáramlás mérő készülékkel mérhető)
- - Meghűlés, felső légúti hurut jelei.
- - Alvászavarok.

A kezelőorvossal egyeztetve minden kismama elkészítheti a személyre szabott asztma akciótervet, amely tartalmazza a szükséges gyógyszerek alkalmazásának módját, melyek segítségével a súlyosabb rohamok megelőzhetők.

ALLERGIA ÉS BŐRÁPOLÁS



Dr. Vincze Ildikó
bőrgyógyász-kozmetológus
www.allergiakozpont.hu

gyulladás és végül óvodás-kisiskolás korban megjelennek a jellegzetes allergiás tünetek: köhögés, szemviszketés és orrfolyás.

Stressz is okozhatja

Atópiás dermatitisz felnőttkorban is jelentkezhet, a beteg részletes kikérdezése során azonban rendszerint felfedezhetőek olyan korábbi tüneteket, amelyek a betegségre való hajlamot előre jelezhették. Ez lehet például a nagyon száraz bőr, vagy allergiás tünet, szénanátha. Ennél gyakoribb, hogy felnőttknél a tüneteket kontakt vagy irritatív eredetű ekcéma okozza. Ez esetben a panaszokat valamilyen külső tényező, sokszor a hétköznapok során gyakran használt tárgy, kozmetikum, vegyszer váltja ki. Súlyosabb esetben a közvetlenül érintkező bőrfelületek mellett más testrészen is megjelennek hasonló tünetek.

A felnőttkori ekcéma kialakulása, vagy súlyosbodása gyakran összefügg a beteg életében bekövetkezett változásokkal, betegségekkel, stresszhelyzettel is.

Életkorral változó tünetek

Az ekcéma tünetei szabad szemmel is jól láthatóak. Vörös foltokkal, először nedvedző hólyagocskákkal jelentkeznek, majd a hólyagok felszakadva beszáradnak. Az ekcémás tüneteket rohamszerű viszketési ingerek kísérik. A kisgyermekkor formára a rendkívül száraz bőr mellett a végtagok hajlataiban, a nyakon, a fül mögött és a szem körül kialakuló, általában erős viszketéssel járó bőrgyulladás a jellemző. A tinédzser- és felnőttkori formánál a fenti tünetekhez a tenyereken és a talpakon megjelenő ekcéma is társulhat.

Folt hátán folt-az Ekcéma

Vörös, viszkető foltok, nedvedző hólyagocskák, rohamszerű viszketési inger. Az ekcéma jól látható tünetei mögött sok esetben nehéz felfedezni a kiváltó okokat. Táplálkozás, stressz, öröklött hajlam, kozmetikum vagy ékszerek? Mi okozhatja, és hogyan kezeljük az ekcémás panaszokat?

Úton az allergia felé

Csecsemőkorban, gyakran a később megjelenő allergia előfutáraként jelentkezhetnek ekcémás tünetek. Az atópiás ekcéma veleszületett allergiás hajlam alapján kifejlődő visszatérő és idült lefolyású gyakori betegség. Az allergiára hajlamos csecsemőknél 2 éves kor alatt ekcémás bőrtünetek jelentkezhetnek, melyek táplálék allergiával is társulhatnak, majd 2 és 3 év között gyakori a savós középfül-

Vizsgálatok

Az ekcéma diagnózisának első lépése a beteg részletes kikérdezése. A kivizsgálás menetét az egyéni tünetek, panaszok határozzák meg. Az allergia vizsgálat segítségével meghatározható, hogy a tüneteket élelmiszer, pollen, környezeti anyag, illatszer provokálja-e. Szükség lehet fogászati, gégeszeti, belgyógyászati kivizsgálásra is.

Kezelés

Az ekcémás tünetek általában helyi szteroid készítményekkel kezelhetők. A krémeket kúraszerűen használjuk, a panaszok jelentkezésekor. Az erős hatóanyagú készítmények viszonylag rövid idő alatt szüntetik meg a gyulladást. A tünetek enyhülésekor, úgynevezett immunmoduláló helyi készítményeket is alkalmazunk, melyek a hosszabb tünetmentes állapot megőrzését is elősegítik. Megfelelő körülmények mellett alkalmazott immunmoduláló szerek hosszú távon is biztonságosak, megakadályozzák a gyulladós folyamatok kialakulását, anélkül, hogy a bőr szerkezetét károsítanák. Az érintett bőrfelületen hetente kétszer alkalmazzuk, úgynevezett fenntartó kezelésként. A terápia fontos része a száraz bőr megóvása, a rendszeres bőrápolás, lipidpótlás biztosítása. Az ekcéma nem minden formája gyógyítható véglegesen, de a kiváltó okok elkerülésével, a gyulladás megszüntetésével tünetmentes állapot érhető el.

Tanácsok a mindennapokra

A naturkozmetikumok használata javasolható, de tudnunk kell, hogy bizonyos gyógynövények erős allergénként is szerepelhetnek. Tisztálkodáshoz és szépségápoláshoz válasszuk inkább a gyógyszertárban beszerezhető, speciálisan az ekcémás bőr ápolására kifejlesztett illatanyag- és színezékmentes készítményeket.

Az étkezések során -a táplálékallergiás betegek kivételével- nem szükséges külön diétát tartani. Táplálkozásunk legyen vál-

tozatos, friss összetevőkben gazdag. A tartósítószerket és adalékanyagokat érdemes elkerülnünk. Az erős, fűszeres ételek fogyasztása nem javasolt, mivel ezek a ve-rejttékkel távozva fokozhatják a tüneteket. Az ekcémás betegeknek nagy figyelmet kell fordítaniuk bőrük megfelelő hidratálására. Kádban való hosszas fürdőzés helyett válasszuk inkább a zuhanyozást, utána speciális testápoló használata ajánlott.

A ruházat megválasztásánál ügyeljünk rá, hogy a bőrrel lehetőleg csak pamut ruhanemű érintkezzen, kerüljük a műszálas anyagokat és a gyapjút.





Dr. Hidvégi Edit PhD
gyermek gasztroenterológus
www.allergiakozpont.hu



A csecsemőkori refluxról

Az édesanyák többsége aggódva figyeli gyermeke súlygyarapodását. Eleget hízik-e a pici, megfelelő-e a súlyfejlődése? Csecsemőkorban gyakori panasz az étkezések után jelentkező bukás, mely tovább fokozhatja aggodásukat. Az esetek többségében átmeneti panaszról van szó, azonban fontos ismernünk, mit tehetünk a tünetek enyhítésének érdekében, illetve mikor forduljunk feltétlenül orvoshoz.

Természetes jelenség

Étkezés során, az elfogyasztott táplálék a szájból a nyelőcsövön keresztül a gyomorba jut, majd útját a bélrendszer felé folytatja. Egyes embereknél azonban visszafelé is lejátszódik ez a folyamat: a gyomor keverő mozgása során nemcsak a patkóbél felé jut a gyomortartalom, hanem - ha rossz a nyelőcső alsó záróizmának működése - vissza is folyhat a nyelőcsőbe, akár a garatig is. Ezt a jelenséget nevezzük refluxnak.

A kis csecsemőknél ez a bukás jelensége, amelyet szinte minden anyuka tapasztalhat. Azért büfiztetik a babákat etetés

után, hogy a sok lenyelt levegő ne feszítse túl a gyomrot, rontva a nyelőcső záróizom záró funkcióját. Attól függően, hogy az anyatej, vagy tápszer mennyi ideig volt a gyomorban, egészen folyékony állapotban, vagy - később - túrós csapadék formájában jöhet vissza a szájba, illetve köpheti ki a kis csecsemő. Ez az első hónapokban szinte természetes dolog, amíg a baba csak kis mennyiséget bukik vissza, fejlődése normális. A kis mennyiség nagyjából az etetés után 5-10 percig jelentkező, két-három kortynak megfelelő táplálékot jelent. A bukások egyik gyakori és igen egyszerű magyarázata, ha a gyermek túlette magát, ilyen esetekben, egyszerűen csak a felesleget bőfizi fel.

Megfelelő súlygyarapodás

A gyakori bukások láttán az édesanyák könnyen elbizonytalanodhatnak, vajon eleget eszik-e a pici, megfelelő ütemben fejlődik-e? Napjainkban már a kisgyermekes háztartások többségében található csecsemő mérleg, melynek segítségével otthon is ellenőrizhetjük a gyermek gyarapodását. Ez egyrészt nagy segítség, hiszen így könnyen nyomon követhetjük a kicsi súlyfejlődését, azonban sok esetben fokozhatja is az édesanyák aggodását. Amennyiben napi egy alkalommal, esetleg az esti fürdetéssel összekötve rendszeresen mérjük a gyermeket, s így havi kb. 400-500 gramm súlygyarapodást tapasztalunk, nyugodtak lehetünk, gyermekünk megfelelően fejlődik. Természetesen a súlygyarapodás az első időszakban intenzívebb és bizonyos hatásokra, akár időjárás változás, vagy fogzás a gyermek súlynövekedése átmenetileg lelassulhat, azonban, ha fél éves korára eléri születési súlya kétszeresét, nincs ok aggodalomra.

Intő jelek

A bukások gyakorisága nagyjából a gyermek fél éves korára fokozatosan csökken. Egyrészt ez időre a gyomor záróizma megerősödik, másrészt a gyermek ennyi idősen már felül, így kevesebb időt tölt fekvve, mely szintén bukást eredményezhetett. Ezek mellett a hozzátáplálás során bevezetett sűrűbb táplálékoknak is köszönhető a kevesebb visszabukott étel.

Azonban, ha az etetés során a csecsemő fejét hátraszegi, fájdalmasan sír, rendszeresen nagyobb mennyiség jön vissza a gyomorból, illetve a gyermek súlyfejlődése is jelentős elmaradást mutat- ekkor már reflux betegségről beszélünk és orvosi segítségre szorul. Intő jel lehet, ha a gyermek nem csak az étkezéseket követő 5-10 percben, de akár egy órával később is rendszeresen bukik.

Vizsgálatok

A tünetek kivizsgálása minden esetben fontos. Egyrészt az orvosi vizsgálatot követően, amennyiben az orvos semmilyen rendellenességet nem állapít meg, az édesanyák megnyugodhatnak, illetve tanácsokat kaphatnak, melyekkel csökkenthetők a tünetek.

Másrészt feltáruhatnak a gyakori bukás hátterében meghúzódó olyan egyéb súlyos betegségek is, mint például a gyomorszáj szűkület. Ez a betegség 4-7 hetes fiúk körében fordul elő, kezelése sebészeti beavatkozást igényel.

A súlyfejlődés elmaradásának más okai is lehetnek, melyek közül az egyik legegyszerűbb, ha a tápszert nem megfelelően (pl. túl híg) készítik el.

Kezelés

A csecsemőkori bukás az esetek jelentős részében nem igényel gyógyszeres kezelést. Anyatejvel táplált babák esetében sajnos az anyai diéta nem segítheti a tünetek csökkentését. Tápszeres csecsemőknél a sűrűbb, u.n.

AR (antireflux) tápszerek adása ajánlott. A gyermeket naponta többször, kisebb mennyiségekkel tápláljuk, s az étkezéseket követő fél órában lehetőleg ne fektessük le. Javasolnilehet, hogy az ágy fejrészét emeljék meg, hogy a felső testfél fekvő helyzetben kicsit magasabban legyen. Ez is segíthet a refluxos panaszok csökkentésében, megszüntetésében. Ha ezek a módszerek nem bizonyulnak eredményesnek, akkor jön szóba a gyógyszeres kezelés. A babák refluxa általában fél-egy éves korra megszűnik. Jelenlegi ismereteink szerint a refluxot megelőzni nem lehet, családi hajlam mutatkozik ebben a betegségben is.

Fontos a korai diagnózis

A reflux pontos diagnózisa a komolyabb szövődmények elkerüléséhez is szükséges. A kezeletlen betegség a későbbi életkorokban kiválthat köhögést, sípoló légzést, orrfolyást, arcüreggyulladást, mellkasi fájdalmat. A nyelőcső nyálkahártya felmaródása miatt vérzés léphet fel, később gyomorszáj szűkület alakulhat ki. A reflux során visszajövő levegő bőfögést, a savas gyomornedv a szájbán is érezhető savanyú ízt, esetleg kellemetlen szájszagot okozhat, a szájbá kerülő savas gyomortartalom pedig, hosszú időn át hatva akár a fogzománkot is kikezdheti.





TÁPLÁLKOZÁS



Dr. Polgár Marianne PhD
gyermekgasztroenterológus
www.allergiakozpont.hu

Tejcukor-érzékenység: tünetek és diagnózis

Mi lehet az oka, ha a nagymama nem bírja a tejet? Az apuka sem issza meg a tejet, mert rögtön hasmenéses lesz, de a sajtot szereti, és gond nélkül fogyasztja? A kisgyermeknek sokat fáj a hasa főként a köldöke körül, és nem tudják, mi lehet az oka? A feltett kérdésekre sok esetben magyarázatot ad a tejcukor érzékenység, más néven laktóz-intolerancia.

Jellegzetes tünetek

A tejcukorra érzékeny betegek esetében a leggyakoribb tünetek: a robbanásszerű, gyakori vizes hasmenés, haspuffadás, szélgörcs. A laktóz-intolerancia felismerését nehezíti, hogy a tünetek kialakulása nem mindig mutat közvetlen összefüggést a tejfogyasztással. Óvodás és iskoláskorú gyermekek esetében görcsös köldöktáji fájdalom, lesápadás, kellemetlen szájszag lehet a panasz.

Tejcukor, vagy tejfehérje?

A hétköznapiakban gyakran keveredik a két fogalom, s így a laktóz-érzékeny betegek is inkább mellőzik a tejtermékek fogyasztását, noha esetükben bizonyos készítmények nem okoznak tüneteket. Fontos tehát, hogy első körben tisztázzuk, hogy a panaszokat, mely összetevő okozza.

A tej, étkezésünk egyik értékes eleme. Számos előnyös tulajdonsága ellenére a tej fogyasztása tejjre érzékeny egyé-

neknél panaszt okozhat. Mennyiségében és minőségében is két olyan jelentős összetevője van a tejnek, mint a fehérje- és a tejcukor, melyek betegségi tüneteket válthatnak ki.

A tejfehérje, és a tejcukor hasznosítása a szervezet számára különböző módon történik. A fehérjék bontásában az emésztőenzimek játszanak szerepet. Ha a fehérjék bontása nem megfelelő, és a bél immunrendszere fokozott érzékenységet mutat, a tejfehérjék a bélen keresztül átjutva az egész szervezetre kiható immunválaszt, allergiás reakciót váltanak ki.

Ez a tejallergia.

A tejben jelentős mennyiségben jelenlevő laktóz két cukor molekulából, glukózból és galaktózból áll. A laktóz bontását a vékonybél bolyhain található finom szerkezetben, a kefeszegélyben található laktáz enzim végzi. A tünetek és a panaszok oka, hogy a táplálékok enzimatikus bontása nem történik meg. A tejcukor érzékenységet tehát a szervezetben lévő tejcukor bontását végző enzim (laktáz) hiánya vagy csökkent mennyisége okozza.

Felnőtteknél, gyermekeknél egyaránt jelentkezhethet

A laktáz enzim a magzati életben alakul ki, csecsemőkorban éri el aktivitásának csúcspontját, 3 éves kor után mennyisége lassan csökken. Csecsemő és kisdedkorban inkább csak a bélnyálkahártya károsodásával járó betegségek esetében csökken mennyisége, mivel a laktáz enzim nagyon érzékeny és a bélbolyh felszíni károsodása már az enzim működése nem kielégítő.

Nagyobb gyermekekben és felnőtteknél betegség nélkül is lehetséges a laktáz en-

zim csökkent működése.

Érdekes, hogy a különböző népeknél a csökkent működésnek nem azonos a gyakorisága. Az Amerikai Egyesült Államokban a fehérbőrű lakosságban 15%, az ázsiai eredetű népeknél 40%-ban, az afrikai eredetűek között 85%-ban fordul elő a laktáz hiány.

A laktóz intolerancia genetikusan meghatározott kórkép. Úgy tűnik, hogy a laktóz bontó képesség főként azoknál a felnőtteknél marad meg, ahol ezeréves hagyománya van a tejfogyasztásnak.

A teljes laktáz hiány rendkívül ritka veleszületett rendellenesség (primér laktóz-intolerancia). A laktáz csökkent működése esetében mindig van működő enzim is, így feltételezhető egy bizonyos mennyiségű tejcukor fogyasztása panaszok nélkül. Ez a szekundér laktóz-intolerancia, ami abban az esetben jön létre, ha a laktáz enzim működése elégtelenné válik, vagy megszűnik valamilyen bélbetegség vagy genetikai adottság miatt.

Diagnózis

A laktóz intolerancia kimutatását hidrogén kilégzési vizsgálattal végezzük. A vizsgálat alapja, hogy normál körülmények között a tejcukor (laktóz) bontását a vékonybél kefeszegélyében található laktáz enzim végzi a bélben. A lebontott cukrok a véráramba kerülnek és felszívódnak.

Laktóz-intolerancia esetén azonban a laktóz bontása nem történik meg. A vastagbélbe jutó bontatlan cukorból a vastagbélben lévő erjesztő baktériumok hatására CO₂ és H₂ gáz szabadul fel, ami diffúzióval eljut a keringésen keresztül a tüdőbe és a kilégzett levegőben mérhető a mennyisége. Ha a vizsgálathoz használt, kimért mennyiségű tejcukor elfogyasztása után 1-2 órával a kilégzett levegő hidrogén tartalma kórosan megemelkedik, a cukor felszívódásának zavara igazolódott. Amennyiben ez a vizsgálóeljárás nem áll rendelkezésre, a tejcukorral történt terhelés utáni vércukorszint mérése, vagy az enzim aktivitás meghatározá-

sa vékonybélből nyert szövetmintából, segítheti a laktóz intolerancia diagnózisának felállítását. Annak eldöntésére, hogy laktóz-intolerancia maradandó formája áll-e fenn, ma már egyszerűen elvégezhető genetikai vizsgálat áll rendelkezésre.

Kezelés

A ritkán előforduló veleszületett laktóz intolerancia esetében, vagy szoptatott csecsemőnél enzimpótlás (Lactase) alkalmazható. Szekundér laktóz-intoleranciában az alapbetegség kezelésével a tejcukor felszívódás zavara rendszerint megszűnik. A laktóz felszívódási zavar megszűnéséig tejcukormentes, illetve az állapottól és az egyéni tűrőképességtől függően tejcukorban szegény étrend javasolt. A tejcukor bontását biztosítja a tejjel együtt fogyasztott laktáz enzim készítmény (Lactase), ami enyhíti az étrendi megszorításokat.

A laktáz enzim csökkent aktivitása miatt felnőttkorban kialakuló tartósan fennálló laktóz felszívódási zavarban, a tejcukorban szegény étrend, szükség esetén az enzim készítmény alkalmazása jelent megoldást.





STRESSZ ÉS IMMUNRENDSZER

Prof. Dr. Balázs Csaba
belgyógyász, immunológus,
endokrinológus
www.allergiakozpont.hu



herék és petefészkek- működését. Ez azt jelenti, hogy az endokrin rendszer kóros működése az immunrendszer csökkent aktivitását eredményezi (pl. fertőzésekkel szemben fokozott hajlam).

A folyamatos stressz és annak fel nem dolgozása előbb-utóbb megbosszulja magát, s a szervezet jelez. Az állandó nyugtalanság, a látszólag minden ok nélküli idegesség alvászavart okoz. A stressz és az alvászavar együtt a hormonháztartás felborulásához vezet.

Mikor a lélek kimerül, a test jelez

Krónikus, megoldhatatlannak tűnő problémák életünk számos területén akadhatnak, legyen az munkahelyi konfliktus, családi gondok, vagy pénzügyi nehézségek. A túlzott mértékű és nem megfelelően kontrollált stressz azonban már nem csak saját és környezetünk mindennapjait teheti tönkre, de egyben számos betegség rizikó-faktora is.

Egészségünk láthatatlan őrei-a hormonok

Az allergiás nátha az ornyálkahártyának az endokrin-, és az immunrendszer közös feladata: az emberi szervezet egységes, élettani működésének fenntartása. Ezt a feladatot a két rendszer szoros kölcsönhatásban biztosítja. Az endokrin rendszer által termelt szabályozó anyagok, hormonok hatnak az immunrendszer működésére és az immunrendszer fehérjéi befolyásolják az endokrin szervek -agyalapi mirigy, pajzsmirigy, mellékpajzsmirigy, mellékvese,

Belső egyensúly

A holisztikusnak nevezett orvoslás célja, hogy az embert egységnek tekintse, a lélek és test, s nem a szervek mechanikus egységének. Ebben a szemléletben nyilvánvaló, hogy a szervezet egy állandó helyzet, az ún. homeosztázis megőrzésére törekszik.

A "homeosztázis", olyan egyensúlyi állapot, amely alapvető az élet szempontjából.

Stressz: a homeosztázis átmeneti zavara, amelynek helyreállítása a szervezet állandó feladata.

Stresszorok: a szervezet egyensúlyát veszélyeztető külső és belső tényezők.

A stresszorok azonnali hatást gyakorolnak az idegrendszerre, mely a következő tünetekben nyilvánul meg: pupilla tágulat, csökkenő nyáleválasztás, szívdobogás, szapora légzés, csökkenő gyomor- és bélmozgás, a húgyhólyag elernyedése.

Az endokrin és az immunrendszer kóros állapotának létrejöttében alapvetőek a különböző okokból kialakult stressz állapotok. Ennek lényege az, hogy a

lelki vagy testi túlterhelés a mellékvese (un. stressz szervünk) működését fokozza, majd annak kimerülését eredményezi, amely autoimmun betegségekhez vezethet.

Az ezerarcú betegség

Az immunrendszer megbetegedése: az un. autoimmun kórképek lényege az, hogy a saját szerveit idegen anyagként ismeri fel és ellenük támadást indít.

A pajzsmirigy betegségekről kimutattott, hogy jelentős részük autoimmun eredetű. Tehát nem egyetlen szerv, hanem a szervezet betegsége, így a kezelés során vizsgálni és gyógyítani az egész embert kell. Fontos az is, hogy a pajzsmirigy autoimmun betegségei gyakran más betegségekkel társulnak: szemészeti-allergiás-ideggyógyászati-, gyomor-bélrendszeri - szív és érrendszeri betegségekkel.

A pajzsmirigy működési zavarai serdülőkorban, a változó kor és terhesség idején jellemzőbbek. Veszélyeztető tényező a stressz, a lelki traumák, az immunrendszer normális működését aláaknázó hajszolt, mozgásszegény életmód, a helytelen táplálkozás, a dohányzás és az alkoholfogyasztás.

Stressz és allergia

A stressz és a különböző betegségek kapcsolatát már számos kutatás igazolja. Az eddigi eredmények azt mutatják, hogy a stressz is egy olyan külső tényező, mely az allergiára hajlamos egyénnél előhívhatja a tüneteket, illetve fokozhatja azok súlyosságát.

Az allergiás tünetek többségében jól kezelhetők gyógyszeres terápia segítségével, azonban előfordul, hogy a beteg panasza a kezelés ellenére sem szűnnek. Ilyen esetekben felvetődhet, hogy az állapotromlás hátterében lelki problémák, munkahelyi, magánéleti konfliktusok állnak. A stressz és az erős érzelmek ronthatják, míg a relaxáció javíthatja az asztmásokat, illetve az egész évben fennálló tünetekkel küszködő allergiások állapotát.

A stressz, a várandósság időszakában a magzat egészségére is hatással van és fontos szerepet játszik a gyermeknél megjelenő allergiás, asztmás tünetek kialakulásában. Több kutatás is igazolja, hogy a várandósság alatt stresszhelyzettel küzdő édesanyák gyermekeinél egyértelműen magasabb a későbbi életévekben megjelenő allergiás, asztmás tünetek kockázata.



ALLERGIA A LAKÁSBAN

Prof. Dr. Nékám Kristóf
allergológus és klinikai immu-
nológus, belgyógyász, klinikai
farmakológus
www.allergiakozpont.hu



megjelenésének és hozzájárul a házipor-
ta elszaporodásához. A nyugati típusú tár-
sadalomban a zárt térben eltöltött időarány
elérheti a 95 százalékot, így különösen fon-
tos, hogy az otthonokban, munkahelyeken
megfelelő minőségű levegőt lélegezzünk
be.

Háziporátka

A köznyelvben házipor-allergiaként ismert
betegség okozója a háziporátka mikro-
szkopikus méretűre felgyülemlő, így a
levegőben szálló beszáradt széklete. Ez az
ürülék az, amit belélegezve, megérintve
a jellegzetes allergiás tüneteket kivált-
ja. A háziporatkák fő tápláléka lakáson
belül a lakásban élő ember elhált, lehullt
hámsejtjei, ennek megfelelően a legnagyobb
mennyiségben az ágyneműkben, párnákban,
bútorhuzatokban, szőnyegekben, plüssál-
latokban találhatóak. A háziporátka az
arra érzékenyekből szénanátha, asztmás
tüneteket válthat ki, de okozhat csalánkiü-
tést, ekcémát is. A háziporátka a magas pára-
tartalmú (60 százalék feletti) környezetet
és a 17-25 °C közötti hőmérsékletet
kedveli.

Penészgomba

A penészgomba-allergiát a gombák által
termelt spórák váltják ki. Belégzés esetén a
tünetek szénanátha és asztma formájában
jelentkezhetnek. Közvetlen érintkezés
esetén bőrtünetek hívhatják fel a figyelmet
az allergiás érzékenységre.

A nedvesebb, párásabb közeg segíti növeke-
désüket, erre lakásunkban a legmegfelelőbb
helyet a fürdőszobában, a konyhában, a
pincében vagy a mosóhelyiségben találják
meg. Ezen kívül számos más pont is gom-

A lakás levegője is meg- betegíthet

A fűtési szezon idején sokan szembesülnek
azzal, hogy az ablakokon gyöngyöző pára
jelenik meg, majd az esetleges szigetelési
hibákból adódóan a ház sarkaiban penésze-
dés által okozott elszíneződés látható. A
magas páratartalom nem csak esztétikailag
zavaró, de számos komoly betegség forrása
is lehet.

A probléma forrása: a magas páratartalom

A beltéri levegő minősége közvetlen ha-
tással van egészségünkre. Az Amerikai
Környezetvédelmi Hivatal állásfoglalása
a beltéri levegőminőséget befolyásoló
tényezők között a biológiai szennyező
anyagokat (gombaspórák, pollenszemek,
baktériumok, vírusok, csótány, poratka
ill. háziállat eredetű allergének), mint sú-
lyos tünetek kiváltó okait említi, melyek
köhögést, mellkasi- és izomfájdalmakat
okozhatnak, de kiválthatnak allergiás-
reakciót, asztmát is.

A levegő ideális relatív páratartalmának
mértéke 40-60 százalék. A lakások száraz
levegőjétől a légutak kiszáradhatnak, köhög-
és léphet fel, komfortérzetünk csökken,
nő a légúti fertőzések kockázata. A túl ma-
gas páratartalom kedvez a penészgomba

batenyészeti helye lehet: a hőhidak (olyan falelemek, melyek a környezetüknél hidegebbek), nem fűtött helyiségek, akvárium, növények földje, mosógép, hűtőszekrény, légkondicionáló berendezés, tapéta, szőnyegek, fabútorok, csempefűgák, vagyis mindenhol, ahol a mikroklima kicsit párásabb és hidegebb.

Páracskökkentés szellőztetéssel

Tevékenységeink végzése közben pára képződik. A lélegzetvétel, a főzés, a teregetés, mosogatás során folyamatosan növeljük a lakásban lévő pára mennyiségét. Természetesen korábban sem volt ez másként, a magas páratartalom nagy részben a modern építészeti megoldások következménye. A régi rosszabb minőségű, szelelő ablakok folyamatosan biztosították a lakás megfelelő szellőzését. Napjainkban azonban a jól záródó, egyre jobb hőszigetelésű ablakok mellett elterjedt a házak külső szigetelése is, így a belső levegő cseréjét rendszeres szellőztetéssel, vagy egy automatikusan működő szellőzői rendszer segítségével valósíthatjuk meg.

A páratartalom csökkentésére a lakás időnkénti szellőztetése csak átmeneti megoldást nyújt, az ajtók, ablakok bezárása után a párásodás még intenzívebben jelentkezik, s emellett ez a módszer jelentősen növelheti a fűtési költségeket is. A lakás túlzott párásodása ellen egy lehetséges alternatíva, egy olyan szellőztetési rendszer kiépítése, mely a belső páratartalom folyamatos érzékelésével, a helyiségekben automatikusan szabályozza a légcserét, így biztosítva a belső levegő optimális páratartalmát.

Harc a penészgomba ellen

A lakás megfelelő szigetelésén túl a penész megjelenésének esélyét csökkenthetjük, ha megfelelő szellőztetéssel törekszünk a levegő páratartalmát optimális szinten tartására. Penészgombákkal a lakáson kívül is találkozhatunk, melyek a cipőnkön és a ruházatunkon megtapadva a lakás levegőjébe is könnyen bejuthatnak. A láb-

belit ezért célszerű a lakás többi helyiségétől elzártnak tartanunk.

A lakást lehetőleg ne zsúfoljuk túl növényekkel, a nedves virágföld ugyanis kiváló táptalaj a penészgomba számára. Rendszeresen vizsgáljuk át a lakás azon rejtett zugait is, ahol a penész megjelenhet: a fürdőszobai mosdó alatt, kád mellett, a konyhában, a mosogató mögötti területet és az ajtókat, ablakok környékét is. A külső, különösen az északi falakra helyezett ágyak, beépített szekrények, falvédők és képek mögötti területek is sok esetben penészgombák telepeit rejtik. Amennyiben a penész megjelenését tapasztaljuk, az érintett területet higított hypoolddal töröljük tisztára. Bonyolultabb esetekben, ha nem tudjuk, hogy valójában mi okozza a penészedést, vagy a tisztítás ellenére a probléma kiújulásával találkozunk, célszerű szakszerű segítséget kérnünk.

Atka-mentesítő praktikák

A poratkák kedvenc élőhelyei a lakásban az ágynemű, a szőnyeg, a plüssállatok, a függöny, a bútorhuzat. A házipor-atka allergiában szenvedő beteg lakásának padlója ezért lehetőleg könnyen mosható, hézagmentesen záródó parketta, csempe legyen. A lehető legkevesebb szőnyeggel. A függönyök könnyű, műszálas anyagból készüljenek. Kárpitozott bútorok helyett válasszuk a bőr, illetve műbőr borításúakat. Az ágynemű talán a legideálisabb atka-tenyészhely, ezért az ágyneműt (paplant és párnát is, nem csak a huzatot) 1-2 havonta, 60°C-on mossuk át. Nyáron sokat segíthet az ágyneműk rendszeres napoztatása, ugyanis az atkák sötétséget kedvelő lények, a napsugárzás elpusztítja őket. A már lerakott atkaürülék azonban csak mosással távolítható el. A plüssjátékok tisztítására a 60 foknál magasabb hőmérsékleten végzett mosás mellett megoldás lehet, ha 12 órára a fagyaszobába helyezzük, ugyanis -20 °C-on az atkák elpusztulnak.

Airfree®

A világ egyik legbiztonságosabb és legtöbb vizsgálattal rendelkező légtisztítója. Az Airfree® TSS™ technológia a levegő hevítésével pusztítja el a levegőben található vírusokat, poratka-ürüléket, polleneket, penészgombákat, baktériumokat. Különösen ajánlott allergiásoknak, asztmásoknak, illetve egyéb légúti betegségben szenvedőknek.



www.allergiabolt.hu

A BUDAI ALLERGIAKÖZPONT AJÁNLÁSÁVAL!

AA Mattifying Effect

A tökéletes egyensúlyért



www.allergiabolt.hu

A BUDAI ALLERGIAKÖZPONT AJÁNLÁSÁVAL!



SLEEP CENTER

Alváskivizsgálás Budán



Budai Alváskivizsgálási központunk az alvászavarok diagnosztizálásával és kezelésével foglalkozik. Az Ön alvásproblémájára megoldást nyújtó, neves szakorvosok állnak bizalommal rendelkezésére, hogy segítsenek alvászavarának kezelésében.

Budapest, I. ker., Ostrom u. 16., Tel.: **06 30 507 9822**

E-mail: **info@sleepcenter.hu**, Skype: sleepcenter

www.sleepcenter.hu

(x)