

ALLERGIA STOP!

Az allergia ugyan népbetegség, de nem kötelező együtt élned vele. Extránkban ötletekkel látunk el, hogy fölvehesd a versenyt a prűszköléssel.

a statisztikai adatok ismeretében nem csodálkozunk azon, ha soraink olvasása közben te is az allergiával küszködsz, vagy attól tartasz, hogy bármikor rád törhetnek a kellemetlen tünetek. Mert ugye nagyjából minden harmadik ember érintett ebben a kérdésben, az allergiások száma pedig évről évre gyarapodik... Az allergiából pedig sajnos gyakran alakul ki asztma, aminek a világnapját alig egy hete, május 6-án tartották. Éppen ezért mi is foglalkozunk a témával.

PÖTTÖM poratka

4

Érdekes, hogy míg nagyvárosokban gyakoribb a pollenallergia, addig vidéken jellemzőbb a poratkára, pontosabban az annak ürülékére való érzékenység. Ez azért van így, mert a városokban a pollenek a légszennyezettség miatt agresszívebbé válnak, tüskéket növesztenek, és jobban megtapadnak a nyálkahártyán. Vidéken viszont elterjedtebb a poratka, talán azért, mert ott többen élnek régi bútorok és szőnyegek között, amelyekben megbújik az apró állatka. Az allergia tünetei ez esetben is hasonlóak az eddig említettekhez, azzal a különbséggel, hogy az orr be is dugul.

Az allergológus tanácsa: Ha teheted, cseréld le a régi bútorokat, kárpitokat és szőnyegeket. Hagyományos porszívóval nem tudod kiirtani a poratkát, csak Hepa szűrős készülékkel. (Ezek újonnan drágák, de használtak már 50 000 forintért is vehetsz ilyet. Szűrőjét két-három használat után kell cserélned – ennek ára 2000-3000 forint.) Tudnod kell, hogy a hámsejtekkal és lepotyogó hajdarabkákkal táplálkozó poratkák szeretnek textíliákban élni, ideális tartózkodási helyük pedig a hálószoba. Ezért fontos, hogy ott ne legyen szőnyeg, az ágyneműt pedig kéthetente mosd ki 60 fokon. Vegyél olyan lepedőt, amely nem engedi ki az atkákat a matracból (mértől függően 6000-20 000 forint). Az atkairtó szereket hanyagold, mert az elpusztult atkákból hirtelen felszabaduló allergének komoly rohamot válthatnak ki. Ha ilyet használsz, kérj meg valakit,

Hasonló a helyzet a kutyáknál, bár azoknak a vizelete nem, csak a szőre és a nyála allergizál, de az is csak ritkán. Tudnod kell azt is, hogy gyakorlatilag bármelyik házi kedvencre kialakulhat allergia.

Az allergológus tanácsa: Ha állatszórallergiás vagy, tiltsd ki a cicát vagy a kutyát a hálószobádból, és azokból a helyiségekből, ahol sokat tartózkodsz. Legyen külön ruhád, amelyben az állattal játszol, és amit azonnal leveszel, ha nem vagy együtt kedvenceddel. Ne feledd, a cipőtalpaddal is behordhatod a szőroket! Hogy ezt elkerüld, szerezz be olyan speciális lábtörölt, amely ragad vagy elektrosztatikus, és nem engedi a lakásba a szőroket. Ha a tüneteid ennek ellenére erősek, vagy asztmába mennek át, célszerű elajándékozni négy lábú társadat, mert az asztma az allergiával ellentétben már nemcsak kellemetlen, hanem a várható élettartamot is csökkentheti.

POTYÁZÓ penészek

6

A beltéri penészek jellemzően vízestől, kókörnyékén, virágcserepek földjén jelennek meg, és egész évben tüneteket okoznak. A kültéri penészek áprilisban bukkannak föl, és különösen eső után magas a koncentrációjuk. A panaszok ekkor is az eddig leírtakhoz hasonlóak, tehát a penész is orrfolyást, tüsszögést okoz.

Az allergológus tanácsa: Ne hagyd, hogy a lakáson belül elszaporodjanak a penészek! Hogy ezt megelőzd, figyelj rendszeresen a nyirkos helyeket, és ha kell, távolítsd el a cserépben lévő föld felső rétegét.

Ha penészgomba-allergiás vagy, ne tarts a hálószobádban, irodádban cserepes virágot. Ha van klímaberendezésed, beüzemelés előtt mindig tisztítsd ki szakszerűen. Ha a munkahelyi légkondíciószerződés „szűrőrád” az allergéneket, mondd el főnöködnek, hogy ez neked milyen komoly tüneteket okoz, és kérd meg, intézkedjen a tisztítástól. Ez ügyben szólhatsz a karbantartóknak is, hiszen az elhanyagolt berendezés komoly légúti betegségeket terjeszthet, így nemcsak téged, hanem kollégáidat is veszélyeztetheti.



SZEMTELEN szőrök

Az állatszőrök közül a legtöbben a macskára allergiásak, de tudnod kell, hogy a cicák vizelete és nyála is allergizál. Érdekes, hogy a macskák hámszöveke különböző, így előfordulhat, hogy aki allergiás a házimacskára, az a szíámira nem. Ennek ellenére nincs értelme házi kedvenc vásárlása előtt allergiavizsgálatot végeztetni, ha csak mincs konkrét gyanúd.

POLLENTÉRKÉP A NETEN

Az allergia tüneteinek enyhítésében nagy segítségedre lehetnek az internetes oldalakon fellelhető információk. Az ANT SZ adatait tartalmazó www.koponyeg.hu oldalon például megnézheted az országos pollentérképet: ez településekre bontva tartalmazza (csak klikkelned kell!), hogy melyik növény pollenje hol milyen koncentrációban van jelen a levegőben. Ugyanígy megtalálod az ANT SZ Aerobiológiai Hálózatának jelentését. Ez, valamint a pollentérkép ki-rándulások, szabadi-dős programok szervezésekor jól jöhet, hiszen el tudod dönteni, hogy adott időszakban mely területet érdemes kerülnöd. Ugyanezen az oldalon precíz pollennaptárak is talál-sz, amelyből kiderül, pontosan mikor kell fölkészülnöd a tünetek megjelenésére.



A TARTÓSAN SIMA HÓNALJ ÉLMÉNYE

KETTŐS HATÁS:

- 24 ÓRÁS IZZADÁSGÁTLÓ VÉDELEM
- KEVESEBB BOROTVÁLÁS

A NIVEA Double effect dezodor puhává varázsolja a bőrt, így alaposabb borotválást tesz lehetővé. Élvezze a tartósan sima hónalj nyújtotta szabadságot!

www.NIVEA.hu/doubleeffect

Miért pont te küzdesz vele?

Joggal merül fel benned a kérdés: miért pont te lettél allergiás, miért pont te prűszkölsz naphosszat? Nos, a hajlamot sajnos génjeinkben hordozzuk. Tudnod kell, hogy akinek az egyik szülője allergiás, az 30 százalékos eséllyel lesz érintett, akinek viszont mindkét szülője tünetekkel küzd, az már 80 százalékos eséllyel betegszik meg. A genetikai adottság persze nem jelenti az allergia biztos megjelenését vagy biztos eimaradását, mindössze a hajlamot mutatja, azaz azt, hogy olyan hajlamosító tényezők esetén, mint amilyen a dohányzás, a szennyezett levegő, az egészségtelen táplálkozás, a gyermekkori fertőzések vagy a stresszes életmód, nagyobb eséllyel lesz allergiás olyasvalaki, akinek a családjában korábban már előfordult ilyen megbetegedés. Ez ellen pedig aligha tehetünk, hacsak nem azzal, hogy csökkentjük a környezetszennyezést, hogy ezáltal a pollenek kevésbé legyenek agresszívak. No és persze azzal, hogy gondosan kihúzkodjuk a földből a környezetünkben burjánzó parlagfűvet, még mielőtt elkezdi szórni pollenjét.

A stressz sem kedvez

Jó, ha tisztában vagy azzal a tényvel, hogy az allergia megjelenését a stressz is előidézheti: a pszichés feszültség, különösen a krónikus stressz beindíthatja, előrébb hozhatja az allergiás folyamatokat. Ez a hatás olyan erős is lehet, hogy miatta az allergiás reakciók krónikus asztmába is átcsaphatnak. Ezért fontos, hogy az allergiaszezon közeledtével a tested mellett a lelkedet is rendbe tedd (lásd 8-as számunk extráját), ha pedig még nem vagy allergiás, amennyire csak tudod, kerüld a stresszt.

Csínján bánssz a szappannal?

Vannak olyan elméletek, amelyek az allergia terjedésének okát a túlzott sterilításban látják. Az úgynevezett higiéniahipotézis lényege az, hogy immunrendszerünk gyermekkorunkban nem találkozik elegendő mikrofertőzéssel, és ez visszaüt. Ahhoz ugyanis, hogy szervezetünk természetes védekezőrendszere hajlamos legyen allergiás tüneteket produkálni, az kell, hogy egy-másfél éves korunkig steril környezetben éljünk. Bár lehet igazság a dologban, sokan támadják ezt a hipotézist.

Allergia vagy asztma?

Nem árt, ha tudod, hogy a pollenek egyrészt szénanáthás, másrészt asztmás tüneteket okozhatnak, ezért nagyon fontos, hogy mind a szénanátha, mind az asztma kezelésére gondold a pollenszezonban. Nem árt észben tartanod azt sem, hogy a „csak” szénanáthával kezelt betegek jelentős részének ekkor asztmás tünetei is vannak, elsősorban éjszakánként és fizikai terhelésre (futás, úszás, lépcsőn járás). Asztmára akkor kell gyanakodnod, ha szénanáthás tüneteid – tüsszögés, vizes orrfolyás, orrvízketés, orrdugulás, szemvízketés, könnyezés – mellett éjszakai köhögés, mellkasi szorítás jelentkezik, vagy azt veszed észre magadon, hogy nem bírod úgy a fizikai terhelést, mint télen, hideg időben. Ebben az esetben minél hamarabb orvoshoz kell fordulnod.



Tes
ber

Ha gya
glás va
tünete
lgeriata
féle ma
góen, m

MUT

A légut
részét a
Ennek
allergi
rod ter
karcolja
zik, jele
ilyen vi
végezte
mire, sz
átesne

HÁTE

A teszt
ezzel a
a fém-
adalék
Ez az e
sú allerg

Teszteltesd szervezeted: bemutatjuk a módszereket!

Ha gyanakodsz, hogy valamire allergiás vagy, esetleg már komolyabb tüneteket is produkálsz, célszerű allergiatesztet csináltatnod. Ezt többféle módon is elvégezhetik, attól függően, milyen allergiát keresnek.

MUTASD A KAROD!

A légúti és a táplálékallergiák egy részét alkaros bőrtesztrel vizsgálják. Ennek lényege, hogy a „gyanúsított” allergéneket felcsöppentik az alkarod tenyér felőli oldalára, picit bekarcolják a bőrödbe, majd megnézik, jelentkezik-e allergiás reakció. Ilyen vizsgálatot akkor célszerű végeztetned, ha gyanakodsz valamire, szűrésjelleggel nincs értelme áttesztelni ilyen tesztekben.

HÁTRA ARC!

A tesztet a hátadon is elvégezhetik, ezzel azonban nem a légúti, hanem a fém-, illatanyag- és élelmiszer-adalék-allergiákat mutathatják ki. Ez az eljárás általában a késői típusú allergiás reakciókat azonosítja.

A módszer nem különösebben bonyolult: a tesztanyagokat speciális, kamrás tapasztokra viszik föl, ezeket pedig a hátadra ragasztják. Az eredményeket megfelelő időszakonként, többször is leolvassák, hogy pontosan megállapíthassák, mire is vagy allergiás.

A VÉREDBEN VAN

Az allergiát vérből is ki lehet mutatni. Ilyen tesztet akkor végeznek, ha az alkaros bőrteszt valamilyen okból kifolyólag nem kivitelezhető rajtad. Vagy azért nem, mert súlyos allergiás rohamod volt, vagy pedig azért nem, mert babát vársz. Ilyenkor az esetleges kockázatok miatt nem szabad bőrtesztet végezni. Kizáró ok egyébként az is, ha allergia elleni gyógyszert szedsz, hiszen ebben az esetben alpból negatív eredményt ad a teszt. A vérből viszont ilyenkor is kimutathatók az ellenanyagok.

SEMMI SEM HASZNÁL?

Ha az allergiatesztnek nem hoznak eredményt, valószínűleg más a baj. Ilyen például az orrnálkahártya beidegződési zavara (az úgynevezett vazomotoros nátha), ami szintén allergiaszerű tüneteket okoz. Sajnos az orvostudomány a mai napig nem tud mit kezdeni ezzel a betegséggel. Mindenesetre kerülj a dohányzást, mert az fokozza a tüneteket.

Anyagi vonzat

Az allergiavizsgálatok elvileg támogatottak, de a finanszírozott intézetekben nem mindenhol áll rendelkezésre olyan profi felszerelés, amilyen a magánrendelőben. Az alapteresztet persze az állami intézményekben is elvégeztetheted, és vérből is csináltathatsz allergiatesztet. Ha inkább magánorvoshoz mennél, arra kell számitanod, hogy a tesztelt allergének számától függően kell fizetned. A vérteszt nagyjából 10 000 forintba kerül, az alkaron és hátan végzett allergiateszt pedig körülbelül 7-18 000 forintba.

A SZÉPSÉG
SZABADSÁG

NIVEA



ÚJ
ILLAT
White
senses



Mindent tudó pirulák?

Ha a vizsgálatok során kiderül, hogy allergiás vagy, és nem akarsz együtt élni a tünetekkel, pollenszezonban gyógyszert kell szedned. Mint Balogh doktornőtől megtudtuk, ezek a készítmények (úgynevezett antihisztamin tabletták) úgy hatnak, hogy az allergiás reakció végén felszabaduló hisztamint kiszorítják kötődési helyéről, így az nem tud tüneteket okozni. Tudnod kell, hogy a gyógyszerek egy része álmossít, de ez a kellemetlenség a legtöbb esetben elmúlik a használat során. A korszerű antihisztaminoknak más mellékhatásuk általában nincs, és tévhit az is, hogy a szteroidtartalmú orrspray-k ártalmasak. Ez nem igaz, mert az ezekben lévő szteroid nem szívódik fel, hanem közvetlenül az orrnyálkahártyán át hat, általános hatások nélkül. Ugyanez vonatkozik azokra az asztmásokra, akik szteroidtartalmú szereket inhalálnak: ezek az ő egészségüket sem károsítják.

Szoktasd magad hozzá!

Lehetőséged van arra is, hogy bizonyos esetekben hozzászoktasd magad az allergénekhez. Erre az allergénspecifikus immunterápia ad lehetőséget: manapság ez az allergia egyetlen nem gyógyszeres oki kezelése. Az eljárás során az ismert allergént hígított formában, tabletta- vagy cseppekben helyezik a nyelved alá, vagy injekcióval juttatják

a szervezetedbe. Az eljárás pollenallergiánál is alkalmazható, de rovarcsípés-allergia esetében van különös jelentősége, hiszen ilyenkor életveszélyes állapottal is számolni kell. Az, hogy alkalmazzák-e a módszert, attól függ, volt-e súlyos rohamod, és hogy nagy-e az újból csípés veszélye. Ha a terápiát nem alkalmazzák, elsősegélycsomaggal látnak el.

Vajon van alternatíva?

Tudtad, hogy van néhány alternatív módszer, amit te is kipróbálhatsz, ha allergiás vagy?

- Az akupunktúra hatásos kezelési módja az allergiás betegségeknek. Fontos, hogy a gyógymódot szezon előtt alkalmazd! (5-10000 forint/alkalom)
- A fényterápia is enyhítheti a tüneteket: ilyenkor speciális fénnel sugározzák be az orrnyálkahártyát. A módszer előnye, hogy az antihisztaminokkal és az akupunktúrával ellentétben terhesség alatt is alkalmazható (5-10000 forint/alkalom).
- Ha tüneteid vannak, de ódzkodsz a hagyományos gyógyszerektől, keress fel homeopátiás orvost, hiszen már léteznek olyan alkati szerek, amelyek enyhíthetik az allergiát. Ezek is szedhetők terhesség alatt.

Meg kell nézned, mit eszel!

Bizonyos növényi és állati eredetű anyagok kémiai szerkezete nagyon hasonló az allergiát kiváltó anyagokéhoz, így például a parlagfű pollenjéhez. Ha tehát allergiás vagy, előfordulhat, hogy szervezeted nem tud különbséget tenni a két anyag között, és egyes ételek fogyasztásakor allergiás reakciókat produkálsz. Ezt nevezzük keresztallergiának, ami miatt a parlagfűre érzékenyeknek esetenként nem javasolt görögdinnyét, sárgadinnyét, paradicsomot, uborkát, cukkinit, tököt, banánt, napraforgómagot és kamillát enniük, feltéve, hogy ezen étkek miatt korábban már tapasztaltak kellemetlen tüneteket, például száj- és torokviszketést, ajakduzzanatot. Jó hír ugyanakkor, hogy keresztallergia csak az allergiások 8-10 százalékánál fordul elő. Ha te is közéjük tartozol, érdemes figyelmet fordítanod ezekre az élelmiszerekre: pollenszezonban inkább gyümölcslevest és

-mártást fogyassz, ne pedig nyers gyümölcsöt. Hőkezeléssel (főzés, sütés) is csökkentheted a gyümölcsök allergizáló hatását, ámogyórófélénél ezzel sem érsz el kedvezőbb hatást. Nagyon fontos azonban, hogy tudd: ha ezek az élelmiszerek nem okoznak nálad panaszokat, eszedbe ne jusson kerülni őket, hiszen tele vannak vitaminokkal.

