

# Jódolgunk betegsége, az allergia

- Nők Lapja Egészség
- 2009. 05. 06.

Napjaink gyógyítási törekvéseit a tüneti kezelés uralja, de mivel egyre terjedő kórról van szó, legfőbb ideje, hogy a lehetséges okokon és gyógymódokon is komolyan elgondolkodjunk.

Allergiás vagyok rá – mondjuk nap mint nap, amikor olyan tényekbe, helyzetekbe ütközünk, amelyeket rosszul viselünk. Nem is járunk olyan messze az igazságtól, hiszen egyáltalán nem csupán képletes kifejezésről van szó.

Igaz ugyan, hogy ma már az utca embere is gond nélkül felsorolja az allergiát kiváltó leggyakoribb tényezőket, a parlagfűpollent, a tehéntejfehérjét, a háziporatkát és a penészspórát, azt már kevesebben tudják, hogy a tudatunkban, vagy ha úgy tetszik, a lelkünkben lejátszódó történések ugyanolyan folyamatot provokálhatnak a testünkben, mint a környezetünkben származó allergének.

T. Katalin (44) esete jól mutatja, milyen hirtelen és látszólag előzmények nélkül jelentkezik ez a betegség, milyen szerteágazó tüneteket produkálhat, és milyen nehéz hatékonyan kezelni.

– Tizennégy éves koromban lettem allergiás egy közönséges, gyakran adott lázcsillapítóra, ettől kezdve állandóan köhögtem. Gyermekszanatóriumba kerültem, hónapokat töltöttem ott. Pollenre, fűfélékre, gabonafélékre és penészgombára voltam allergiás, ezek az allergének időközben asztmás rohamokat is kiváltottak. Gyakorlatilag májustól szeptemberig fulladtam, éjjel-nappal többször. Ezután három-négy éven keresztül deszenzibilizáló kezelést (lásd erről bővebben keretes írásunkat) alkalmaztak. Nagyon keserves procedúra volt, nem is hozott eredményt. Gimnazistakoromban minden nyáron szanatóriumban töltöttem egy hónapot az Északi-tenger partján, ott a levegőváltás hatására tünetmentes voltam. De itthon kezdődött minden előlről. Aztán kaptam egy akkor még újdonságnak számító hörgőtágító spray-t, ami nagyon bevált, csak zavart, hogy állandóan be kellett fújnom magamnak. Amikor megszületett az első két gyerekünk, az éjszakáim gyakran úgy zajlottak, hogy asztmás roham, szoptatás, asztmás roham, szoptatás. Aztán egyre hatástalanabbá váltak az addig jól bevált gyógyszerek. Olyan gyenge voltam, hogy ülni is alig volt erőm.

Véletlenszerűen jutottam el egy ukrán orvoshoz, aki akupunktúrával foglalkozott. Az első hét kezelés után újra hatni kezdett a régi jó hörgőtágítóm, a harmadik hét végére megszűnt minden fulladásom. Azt mondta, tapasztalata szerint évente meg kell ismételni a kezelést. Ám legközelebb csak két évre rá fulladtam megint. Ekkor még vettem négy kezelést, kétnaponként elosztva. Ezek után tíz évig semmi bajom sem volt. Később depressziós lettem, és ezzel párhuzamosan kiújult az asztmám is. A régi orvosom ezúttal biorezonanciával kezelt, homeopátiás szert adott. Depresszióm gyógyítására jóga-pszichoterápiára jártam.

Ma már tudom, a gyógyulás kulcsa a lélekben rejlik. Döbbenetes, hogy mennyire ragaszkodunk a betegségeinkhez; és mennyire rajtunk múlik megszabadulni tőlük. De ha az önismeret útján halad az ember, megszűnnek □ a betegségei.



Miközben magát az allergiát a sejtek közt zajló biokémiai folyamatok szintjén jórészt feltérképezte a tudomány, de jóval kevesebb gyakorlatban is alkalmazható megfigyelés született a megelőzés lehetőségeiről. Anélkül, hogy belemerülnénk az immunrendszer bonyolult működésének rejtelmeibe, kétféle alapvető immunválaszt különböztetünk meg: a TH1-es és a TH2-es típust. Allergia esetén ez utóbbi, egyes bakteriális, vírusos fertőzések esetén az előbbi a meghatározó. Normális esetben az aktuális környezeti kihívásoknak megfelelően egyensúlyban van egymással a kétféle immunválasz. De ma már nem élünk normális környezetben.

1989-ben hozta nyilvánosságra az úgynevezett higiéniaelméletet Strachan, aki azt állította, a TH2-es típusú immunválasz túlsúlyba kerüléséért és kóros eluralkodásáért a túlzott tisztaság, a jó közegészségügyi helyzet, az oltások, az antibiotikumok, a fertőtlenítőszeres széleskörű használata felelős. Ezek a tényezők ugyanis együttesen oda vezetnek, hogy gyerekeink ritkán betegek, csökken a bakteriális és vírusos fertőzések száma, következésképp a TH1-es típusú immunválasz dominanciája is gyengült. Az elméletet számos járványügyi adat támasztja alá.

A legnyomósabb, hogy a fejlődő országokban, a miénknél jóval rosszabb higiénés körülmények közt sokkal ritkábbak az allergiás megbetegedések. Ha azonban fejlett országokba költöznek a harmadik világból, rövidesen a bevándorlóknál is jelentkeznek a városias környezet „áldásos” hatásai, az allergiás asztma, az ekcéma és így tovább. Ugyanígy a falusi környezetben, háziállatok közvetlen közelségében felnövő gyerekek körében is ritkább az allergia, mint a városiaknál. Nagyvárosokban a nagycsaládos lét áldásos hatása a sokadikként születő testvéreknél érvényesül igazán:

immunrendszerüket rengeteg ösztönző hatás éri különféle hétköznapi fertőzések formájában. Igaz, először betegesnek tűnnek, jóformán ki sem lábalnak a náthából, hiszen valaki mindig hazahozza a legfrissebb vírusokat és baktériumokat, később azonban rendszerint egészséges, ellenálló, jól működő immunrendszernek örülhetnek. Tapasztalati tény, hogy az egyikék hosszú évekig makkegészségesnek tűnnek, szinte sosem betegek.

Náluk azonban a későbbiekben éppen emiatt valamivel gyakoribbak az allergia különböző formái. Ugyancsak elgondolkodtató tény, hogy a kanyarón átesett gyerekek körében feleannyi az allergiás megbetegedés, mint a kanyaró ellen oltottak körében. A császármetszéssel születő gyerekek körében viszont az átlagnál sokkal gyakoribb az allergia, a tudományos magyarázat szerint azért, mert a szülőutakon végighaladva a magzat sokféle mikrobának van kitéve, így ezek immunrendszerének fejlődését már kezdettől fogva jó irányban befolyásolják.

### **Öngól a tisztaság?**

Bár megdöbbenően hangzik, bizonyos fokig így áll a helyzet. Az ember évmilliók óta él együtt a legkülönbözőbb mikroorganizmusokkal, parazitákkal, és ezekkel szemben igen fejlett immunrendszerével vette fel – ahogy bolygónk túlnépesedése mutatja, többnyire sikeresen – a

harcot. Ha jól belegondolunk, védekező- rendszerünk eredetileg szabadtéri üzemmódra készült, mi pedig jóformán teljesen élőhelyet váltottunk: időnk nagy részét a négy fal közt töltjük. Az immunrendszer egyértelműen nem ahhoz az állapothoz alkalmazkodott a törzsfejlődés során, amivel az utóbbi nyolcvan évben nap mint nap szembesül, mondjuk, egy világváros átlagos jólétről tanúskodó lakásában, ahol antibakteriális tisztítószerrel és más agresszív vegyszerekkel szokás takarítani, és naponta többször kezét fertőtleníteni, naponta zuhanyozni és közben a bőrünk természetes védekezőképességét gyakorlatilag lenullázní.

Mindent alaposan megmosunk, meghámozunk, fertőtlenítnünk, felforralunk, sterilizálunk, legenyhébb panaszainkra is rögtön tablettákat kapkodunk be – vagyis az immunrendszerünk egyfelől gyakorlatilag parlagon hever, miközben másfelől olyan anyagok ellen veszi fel a harcot, amelyek alapesetben nem ellenségeink: pollenek, állati szőr, penészgomba, poratka, tojásfehérje. Persze nem cél, hogy a múlt pusztító járványai és a magas gyermekhalandóság visszatérjen cserébe azért, hogy kevesebb legyen az allergia. Ám legfőbb ideje ésszerű mértéket találni a tisztaságban, s amikor lehetséges, az immunrendszerre bízni a védekezést.

### **Csupa kérdőjel**

Több tényezőről is elmondhatjuk, hogy szerepet játszik az allergia kialakulásában. A leglényegesebb az öröklődő hajlam. A genetikai háttér különbözősége magyarázza, hogy városban, fejlett országokban, tiszta lakásokban sem lesz mindenki allergiás, noha mindenki többé-kevésbé egyformán ki van téve a környezeti hatásoknak. De a tapasztalatok azt mutatják, hogy allergiás szülők gyerekei is igen nagy százalékban lesznek allergiások. Ebben persze a hasonló lakáskörülmények és az életstílus is szerepet játszanak a gének mellett.

Felmerül a különböző káros környezeti hatások (vegyszerek, melléktermékek, adalékanyagok, szennyeződések) szerepe is. Ugyanakkor az is tény, hogy jó néhány esetre egyik eddig felsorolt magyarázat sem érvényes. Mit mondjunk például arra a kisvárosban élő idős férfira, akinek hatvankét éves koráig semmiféle allergiás tünete nem volt, ám attól kezdve súlyos szénanáthás lett? Sok páciensnél látszólag minden előzmény nélkül kezdődik az allergia, az immunrendszer egyensúlyának megbomlása azonban bármely életkorban bekövetkezhet, akár egy mandulaműtét hatására. A néhány évtizeddel ezelőtt rutinszerűen eltávolított mandulák ugyanis nyirokszervek, a fertőzések elleni védekezés fontos bástyái.

### **Allergiás menetelés**

Bár már az 1920-as évektől kezdve megállapítható, hogy a fejlett országokban egyre több az allergiás beteg, az ugrásszerű növekedés csak a múlt század hatvanas-hetvenes éveiben kezdődött. Jellemző, hogy ugyanannál a páciensnél az évek múlásával más-más allergiás tünetek tapasztalhatóak: a csecsemőket és kisgyerekeket elsősorban az atópiás bőrgyulladás érinti, valamint a táplálékallergia, de egyre korábban, sokszor már csecsemőkorban jelentkezik a következő lépcsőfok, az asztma, és végül tizenéves kortól válik egyre meghatározóbbá a szénanátha, amelyet kísérhet az asztma újabb fellángolása és ekcéma is.

### **Hasznos tüneti szerek**

Az allergia biokémiájának alapos ismerete annyi előnnyel egészen biztosan jár, hogy tüneti kezelésben, az életveszély elhárításában sikeresek vagyunk, legalábbis egy ideig. A gyógyszergyárak az egyre részletesebb ismereteknek köszönhetően újabb és újabb antiallergiás szerekkel rukkolnak elő. Az újabb generációs szerek az allergiás folyamat más-más szintjén próbálják megállítani a reakciót. Egy részük a szervezet egészére hat, a termékek másik csoportja egy-egy tünet helyi kezelésére szolgál, például gyulladáscsökkentő szemcsepp, orrspray, különféle kenőcsök, a légutak érzékenységét csökkentő inhalációs megelőző szteroidkészítmények. Ezek előnye, hogy csak elenyészően kis részük kerül a keringésbe.

Csak súlyos esetben javasol az orvos a szervezet egészét érintő szteroidkezelést, amely az

immunrendszer egészségének aktivitását csökkenti. Az ekcémás bőr kezelésére is számtalan lehetőség közül választhatunk, ám az első lépcső mégsem ez, hanem a tusfürdők, habfürdők, illatosított szappanok mellőzése, és ezek helyett bőrbarát szerek alkalmazása, mégpedig mértékkel. Az időről időre szükségessé váló szteroidos kenőcsöket ma már újabb generációs készítménnyel is helyettesíteni lehet, és a rendszeres hidratálás segíti a bőr karbantartását. Vagyis az allergia bármely fajtájáról legyen is szó, segítségre biztosan számíthatunk, így arra a néhány hétre, hónapra, amíg a tünetek tombolnak, enyhülést hozhatnak. Az biztos, hogy a tünetek első jelentkezésekor érdemes allergológus szakorvoshoz fordulni kivizsgálás és kezelés céljából.

## Menekülés a pollenek elől

Szénanáthásoknak, asztmásoknak sok szakmai fórumon ajánlják az úgynevezett allergénkontrollt. Ennek lényege, hogy megfelelő díjazás ellenében felmérést végeznek azokon a helyeken, ahol a páciens lakik és dolgozik, majd megállapítják, melyek a leggyakoribb allergének, és konkrét javaslatokat tesznek kiiktatásukra. Ki gondolná például, hogy hagyományos ágymatracunkat akár két-hárommillió poratkával osztjuk meg éjszakáról éjszakára?



Ha megkísérelnénk betartani az utasításokat, attól kezdve gyakorlatilag erről szólna az életünk: szőnyeg-, kárpit-, függöny-, állat-, szobanövény- és plüssállatmentes lakás, légkondicionálás, éjjel-nappal zárva tartott ablakok, portörlet helyett lemosás, hajmosás-fürdés mindennap, ruhaneműk mosása naponta, porszívózás hetente kétszer speciális vízsűrűs rendszerű, szeparátoros technológiával üzemelő porszívóval, speciális ágymatracok és ágyneműk beszerzése, relatív páratartalom 51 százalék körül (ahol szükséges, ott páramentesítő készülék használata), légszűrő berendezés üzemeltetése minden helyiségben, és így tovább...

A nagy energia- és pénzbefektetéssel előállított, csaknem steril környezettel azután megalapozzuk gyerekeink allergiás megbetegedéseit is, feltéve persze, ha helytálló a higiéniahipotézis.

– Az én allergiám 23 éves koromban, nem sokkal a mandulaműtetem után, nyár végén kezdődött – meséli a 36 éves Kerényi Gabriella. – Eleinte szünni nem akaró náthának tünt, láz nélkül, de folyamatos torokkaparással, szem- és szájpadlásviszketéssel, köhögéssel. Aztán egy hónappal később egyik este elkezdtem erősen köhögni, és furcsa torokszorítást éreztem, majd egyre nehezebben kaptam levegőt. Az ügyeleten kötöttünk ki, ahol kiderült, hogy ez asztmás roham volt. Ennek már tizenhárom éve.

Mint kiderült, parlagfűre, fekete ürömrre és lándzsás útifűre lettem allergiás. Bár az év többi részében nincs ételallergiám, a pollenallergiám tombolása idején irritálja az ínyemet és a torkomat az alma, a dinnye, a banán, és az ebben az időszakban elfogyasztott bor is orrdugulást okoz. A tüneteim évről évre erősebbek, vagyis a helyzet egyre romlik. Az évek folyamán számtalan gyógyszert kipróbáltam, jellemzőn az első évben segítettek, aztán egyre kevésbé. Csak augusztusban, szeptemberben és októberben szenvedek a tünetektől, akkor viszont nagyon: gyakorlatilag nem kapok levegőt, csak a számon, fulladozom, viszket a szemem, a fülem; folyamatosan dekoncentrált vagyok, nem tudok aludni. Öt éve hallottam először a Rhinolight gyógymódról, amely nálam hatékonynak bizonyult. Négy-öt kezelés után már csak nagyon enyhék voltak a tüneteim, s azóta is ez teszi sokkal élhetőbbé számomra a rettegett időszakot. Megnyugtató, hogy így nem kell gyógyszereket szednem, legfeljebb néha kell orrcsepp vagy szemcsepp.

## Valódi gyógyító módszerek

### Akupunktúra

Az allergiás tünetek aktuális évi megjelenése előtt célszerű elkezdeni a hathetes kezelést, amely nemcsak a vékonyka tűkkel, hanem az akupunktúras pontok lézeres ingerlésével is végezhető. A tünetek enyhülése vagy megszűnése várható.

[www.allergiakozpont.hu](http://www.allergiakozpont.hu)

### Homeopátia

Ezt a gyógymódot választva célszerű felvenni a kapcsolatot ilyen végzettségű orvossal, aki hosszas kikérdezés, a személyes betegségkép és pszichés tényezők feltérképezése után választ úgynevezett alkati szert. Azt várják tőle, hogy helyreállítsa az immunrendszer egyensúlyát.

[www.homeopata.hu](http://www.homeopata.hu)

### Immunterápia vagy deszenzibilizálás

Ezzel a gyógymóddal a tünetek enyhülése vagy akár teljes tünetmentesség is elérhető körülbelül egy évtizednyi időtartamra. A terápia során a beteg azt az anyagot kapja hígított formában, amire allergiás, mégpedig kezdetben igen kicsi koncentrációban, majd később növekvő adagokban. A kezelés három-öt évig tart, létezik nyelv alá csöppenthető és injekciós formája. Allergiaszezon előtt legalább négy hónappal el kell kezdeni a kezelést. Hatékonyaságát több, megbízható klinikai vizsgálat is igazolta.

[www.allergiakozpont.hu](http://www.allergiakozpont.hu)

### Rhinolight fényterápia

A kezelések során néhány percig speciális fénnel világítják meg az orrnyálkahártyát. A kezelést szakorvos végezheti, otthoni alkalmazásra nincs lehetőség. Nem fáj, legfeljebb az orrnyálkahártya szárad ki, a szénanátha tüneteit azonban tartósan enyhíti. Kismamáknak és szoptató nőknek különösen ajánlott. Általában kéthetes kúrára van szükség.

[www.rhinolight.hu](http://www.rhinolight.hu)

### Bélférgesség

A higiéniahipotézis gondolatkeréből fakadt az ötlet, hogy autoimmun vagy allergiás betegségben szenvedőkön szándékosan előidézett (de természetesen szigorúan kontrollált) bélféregfertőzéssel segítsenek. Vizsgálatokból kiderült, hogy azoknál a gyerekeknél, akik legalább egyszer bélféregfertőzést estek át, nagyon ritka az allergiás asztma és az ekcéma. Ez annak köszönhető, hogy a bélféreg saját fennmaradása érdekében fékezi a gazdatest immunrendszerének működését, szabályozza túlműködését, ugyanakkor ösztönzi a TH1-es típusú immunválaszt (hiszen önös érdekei azt kívánják, hogy gazdája ne pusztuljon el holmi bakteriális vagy vírusfertőzés miatt). A gyógymód hívei egyenesen szimbiózisnak nevezik ember és féreg eme sajátos együttműködését, és ezzel erősen

kétségbe vonják, hogy valóban ártalmasnak tekintendők-e a paraziták, és ésszerű-e irtó hadjáratot indítani bizonyos ártalmatlan férgek ellen. Bár a tanulmányok meggyőzőek, Magyarországon még nem érhető el ez a terápia.

### További információk angol nyelven:

[www.helminththerapy.com](http://www.helminththerapy.com)

[www.asthmahookworm.com](http://www.asthmahookworm.com)

### Allergiaszótár

- **Atópia:** az allergia szó szinonimájaként használatos, bár eredetileg kissé tágabb értelemben, alkati érzékenység jelentésben használták, míg az allergiát konkrét tünetek megnevezésére.
- **Allergén:** az az anyag vagy környezeti jelenség, amely az allergiás tünetek megjelenését közvetlenül okozza.
- **Szenitizáció:** az a folyamat, amelynek során a páciens egy korábban közömbös anyagra egyre fokozódó túlérzékenységgel reagál.
- **Anafilaxiás sokk:** ez a legsúlyosabb allergiás reakció. Az allergén drámai gyorsasággal fellépő tüneteket okoz, amelyek a keringés összeomlásához vezetnek, a páciens meghal. A betegnek autoinjekciót kell magánál hordania, amelyet magának beadhat, így van esélye orvoshoz jutni.

### Számok és tények

Az Egyesült Államokban vezetnek a legrégebb óta pontos statisztikát azokról az allergiás megbetegedésekről, amelyekkel orvoshoz fordulnak.

Ezek szerint:

A **szénanátha** a lakosság 11 százalékát érinti.

Az **allergiás asztma** gyakorisága 3 százalék, 1980 és 1994 között 75 százalékos növekedéssel.

Az **atópiás bőrgyulladás, az ekcéma** a lakosság 9 százalékánál fordul elő, gyerekek között 3-ról 10 százalékra emelkedett a gyakoriság.

Az **anafilaxiás sokk** szerencsére nem gyakori, ám tanulságos, hogy mi okozza.

Évente negyvenen halnak meg rovarcsípés következtében, hárman latexallergia miatt (például a gumi óvszer, a lufi és a gumikesztyű is ebből az anyagból készül), és négyszázan (!) penicillinallergia okozta anafilaxiás sokk miatt. Táplálékallergének (elsősorban földimogyoró és diófélék) miatt évente százötvenen veszítik életüket. A táplálékallergia valamelyik formája a háromévesnél fiatalabb amerikai gyerekek 6-10 százalékát érinti.



### Az áprilisi szám tartalmából:

- Jóga - Gyakorlatok a fogyás sikeréért
- Vakvezető kutyák - Életre szóló segítség
- Kezdje a fogyást húsvét után rögtön - Zsírregető étrenddel segítünk
- Mitől félnek a férfiak

**[Fizess elő a Nők Lapja Egészségre!>](#)**