

Amit az allergiáról tudni kell

2009.08.25 08:00

Míg augusztus közepe-szeptember eleje sokak számára a nyaralást, iskolakezdést, nyárutót jelent, addig az országban minden ötödik ember egyetlen problémára koncentrál: az allergiás tünetek csillapítására. Az orvoskeresek.hu megpróbál válaszolni a parlagfű allergiával felmerülő leggyakoribb kérdésekre.

Mi az allergia?

Az allergia a szervezet túlzott reakciója olyan - egyébként veszélytelen - anyaggal szemben, mely egészséges szervezetben semmilyen reakciót nem indít el - magyarázza dr. Balogh Katalin, a Budai Allergiaközpont allergológusa.

Allergiások több mindenre lehetünk. Ételallergia esetében az allergén, a tüneteket kiváltó anyag az ételben / italban fordul elő, így az érintett szervek a száj, a gyomor, a bélrendszer. Pollenallergia esetében az allergén a levegőben található, az allergiás reakciók a szemben, az orrban és a tüdőben jelentkeznek.

A megoldás bizonyos esetekben egyszerűnek tűnhet, hiszen az ételallergiások kerülnek a tüneteket kiváltó ételt, a háziállatok szőrére allergiások esetleg lemondanak a házi kedvenc tartásáról. A legnagyobb gondot a pollenallergiások számára jelenti a kiváltó allergén kerülése, amely esetekben egyet jelentene a levegővételről való lemondással.

Miért emelkedik folyamatosan az allergiás betegek száma?

Korunk népbetegségeként emlegetik az allergiát, s annak ellenére, hogy a parlagfű az I. világháborút követő időszakban honosodott meg hazánk területén, 50 évvel ezelőtt nem is igazán ismertük sem az allergia, sem az allergiás tünetek fogalmát.

Való igaz, hogy nagyszüleink szervezete jóval kevesebb idegen anyaggal találkozott, így a lehetséges allergének száma is kimerült abban a minimális számú kozmetikumban, tisztítószerben, amelyet a mindennapok során használtak.

Egyes magyarázatok szerint a légszennyezettség mértéke is nagyban hozzájárul az allergiások számának növekedéséhez, a levegőben lebegő szerves szennyező anyagok ugyanis a parlagfű virágporát borító védőfehérjét is károsítják - így a megbontott burokból az allergiát okozó, a szervezet számára testidegen fehérjék sokkal gyorsabb és súlyosabb reakciót okoznak, mint korábban.

Az elmúlt évtizedekben nem csak környezetünk, de életmódunk is jelentősen megváltozott. A technika fejlődésével számos eszköz került birtokunkba, amely jelentősen behatárolja napközbeni fizikai aktivitásunkat. A számítógép mellett végzett ülőmunka, az esti tévénézések, az autó használat mellett folyamatosan nőtt és életünk részévé vált a mindennapi stressz, ami szintén bizonyítottan növeli a tünetek kialakulásának kockázatát.

Az allergia gyógyítható vagy csak kezelhető?

A betegek számának növekedésével egyenes arányban nőtt a témával foglalkozó könyvek, újságcikkek és internetes fórumok mennyisége. Sajnos a nagy nyilvánosság ellenére az allergiás betegek többsége már csak szezonban vagy a súlyosabb szövődmények jelentkezésekor fordul orvoshoz.

Az allergiás tünetek kezelését azonban már az allergén növény megjelenésekor, még a tünetek jelentkezése előtt meg kell kezdeni. A kezelési módok tekintetében is jelentősen bővültek a lehetőségek az elmúlt években. Idejében megkezdve a hagyományos gyógyszerek (antihisztaminok, szemcsepp és orrcsepp) mellett a homeopátia, az akupunktúra, a fényterápia vagy éppen a stresszkezelő technikák is lehetőséget biztosítanak a tünetek csillapítására.

Az allergia a tudomány mai álláspontja szerint nem gyógyítható. Az immunterápia mégis lehetőség azok számára, akik több évet gyógyszermentesen szeretnének eltölteni, hiszen a kezeléssel 10-12 évre megszüntethetők a tünetek.

Miért kell gyakran évente módosítani a gyógyszereket?

Az allergiás beteg kezelése valóban szezononként eltérő lehet. A gyógykezelés módosítása indokolt például, ha a korábban használt készítményekkel nem érhető el megfelelő életminőség. Várandósság esetén különösen fontos, hogy kerüljük a gyógyszerek szedését, ekkor szintén módosítanunk kell a korábbi kezelést.

Elég, ha gyógyszereket szedek, vagy más módon is csökkenthetem a tüneteket?

A gyógykezelés mellett néhány praktikus tanács betartásával valóban csökkenthetjük a tüneteket. Van, aki a gyakoribb hajmosására és ruhacserére esküszik, van, akinél étrendi változtatások hozták meg a tünetek csökkenését.

Ha a parlagfű virágzásának időszakában a szabadban teregetünk, a nedves ruhákon könnyen megtapadnak a pollenszemek, s így nem csak a lakásba visszük be azokat, de utána naphosszat a ruhánkról belélegezve is súlyosbíthatják a tüneteket.

Az autóban, lakásban tartsuk zárva az ablakokat, vagy legalábbis ne hajnalban vagy reggel 5-10 óra között szellőztessünk, mert ilyenkor a legmagasabb a pollenszám. A szabadtéri edzések helyett válasszuk inkább az edzőtermet.

Minimális változtatások, egy kis odafigyelés, és az allergiaszezont mi magunk is könnyebbé tehetjük. Egy biztos, az allergiával foglalkoznunk kell. Korosztályra való tekintet nélkül egyre többen küzdünk a tünetekkel.

Az allergiás hajlam öröklődik. Ha én allergiás vagyok, a gyermekem is az lesz?

A tendencia folytatódik, s tíz év múlva az allergiások száma megduplázódhat, ha nem teszünk ellene. A megelőzés érdekében fontos, hogy gyermekeknél lehetőségeinkhez mérten igyekezzünk csökkenteni az őket érő hatásokat.

Az első és legfontosabb kerülendő allergén a tehéntej. Ezen kívül érdemes illatanyag mentes babafürdetőt, krémet használnunk, s kerüljük a tartósítószeret, színezéket tartalmazó ételeket. A parlagfű allergia megelőzésében nagy szerepet játszik a növény további terjedésének megakadályozása is.

Az allergia terjedésében nagy szerepet játszik a betegségre való hajlam öröklődése. Ahhoz, hogy egy genetikai helyzetből betegség legyen, sok környezeti tényező kell. Mai tudásunk szerint a környezeti faktorok azok, amelyek valójában előhívják, felszínre juttatják a tüneteket, vagyis külső körülmények játszanak szerepet abban, hogy az öröklött hajlam milyen erősségben, formában jelentkezik tünetekkel. Látható tehát, hogy például a parlagfű irtásával máris sokat tehetünk gyermekeink egészsége érdekében.

A "higiéné-hipotézis" elmélete szerint a túlzott tisztaság is előhívhatja a genetikailag kódolt tüneteket. Az immunrendszer megfelelő éréséhez már az egészen kicsi babának is szüksége van bizonyos számú mikrofertőzésre, így a túlzott tisztaság többet árt, mint használ.

A gyermek számára a legideálisabb táplálék az anyatej. A szoptatással biztosíthatjuk az immunrendszer kialakulásához nélkülözhetetlen egészséges bélflóra kialakulását - a normál, "jó" bélbaktériumok megtelepedését a kisbaba bélrendszerében. Számos kutatási igazolta, hogy az anyatejes táplálás késleltetheti, de meg is előzheti az allergia kialakulását a magas kockázatú gyermekeknél.

<http://www.inforadio.hu/hir/eletmod/hir-299082>