

Első hallásra különös, mégis igaz, hogy bizonyos fémekkel szemben nem csak kontaktallergia alakulhat ki. A nikkellel szembeni érzékenységre például a rosszul megválasztott táplálékok is felhívhatják a figyelmet. Meglepő az is, hogy a nikkelallergia nemcsak bőrtüneteket okozhat, hanem kialakulhat az úgynevezett nikkelallergia szindróma.

Erőlt a tünetegyüttesről, a diagnózisról és a kezeléssel Dr. Balogh Katalin fül-orr-gégész, allergológus és klinikai immunológus, a Budai Allergiaközpont főorvosa beszélt. Segítségével összegyűjtöttük azokat a használati tárgyakat és élelmiszereket, amelyeket tanácsos elkerülnie azoknak, akiknél már jelentkeztek az érzékenységgel együtt járó panaszok.

Összetett probléma

A tünetcsoportra jellemző lehet a hirtelen megjelenő, nagyobb kiterjedésű, sajátságosan bőrérzékenység nélkül létrejövő csalánkiütés vagy ekcéma. Tünete lehet még a hasi fájdalom, a puffadás, a hányinger, a hányás, az étkezést követő fulladás, a hasmenés, a székrekedés, vagyis egy sor olyan panasz, amit alapvetően nem társítanánk a fémallergiához. Ebből adódóan igen magas lehet azoknak a száma, akik bár küzdenek a tünetekkel, nem tudják, hogy hátterükben az étkezés során bejuttatott nikkel



Nikkelérzékenység: a nők allergiája?

állhat. A probléma összetettségét mutatja, hogy a felsoroltak mellett jelentkezhet fejfájás, fáradékonyság, sőt akár vérszegénység is.

A táplálékokkal együtt elfogyasztott nikkel a tápcsatornából felszívódva hozza létre az általános allergiás tüneteket. Sajnos számos, egyébként egészséges élelmiszernek magas

a nikkeltartalma, nem árt az óvatosság egyes zöldségekkel, gyümölcsökkel. Ráadásul a nikkellel való érintkezés több foglalkozás során is létrejöhet (ilyen például a nikkel bányászata, feldolgozása), de jó pár irodai eszköz is tartalmazhatja a szóban forgó fémeket. Mivel a hétköznapi élet során használt

EL A KEZEKKEL!

A Budai Allergiaközpont szakemberei csoportba gyűjtötték azokat a használati tárgyakat, amelyek a fehér fémek mellett problémát okozhatnak a nikkelérzékenyek számára. A lista igazán meglepő elemeket is tartalmaz, nem árt tehát figyelmesen olvasniuk azoknak, akik érintettek a problémában!

- **Személyes tárgyak:** harisnyatartócsat, patent, ruhacsat, zipzár, melltartócsat, fülklipsz, nyakláncsat, szemüveg-

keret, rúzsok, púderdoboz, kulcs, öngyújtó, zsebkész, karóra, gyűrű, evőeszközök, fogászati és egyéb beépített fémek (korona, protézis), ezüst ékszerek, érmék, fémpezér.

- **Otthoni eszközök:** por alakú mosószerek, tisztítószerek, porszívó, borotvakészülék, mosógép, tű, olló, kötőtű, gyűszű, motorkerékpár, gyermekkoszifogantyú, kilincsek, csapok, konyhai eszközök, rozsdamentes acél főzőedények.

TIPP: Ha ezek közül némelyik érintése nem kerülhető el, a szakemberek szerint érdemes műanyag fóliával bevonni a gyakran használt tárgyat!

- **Munka során érintett tárgyak:** írógép, iratkapocs, golyóstoll, nikkelezett műszerek és szerszámok, cement, galvanizáláshoz használt anyagok, katalizátorok, akkumulátor, festék, hűtőfolyadék, kerámiaazomán.

KIÚT A BAJBÓL

A júniusi, 244. lapszámunkban bemutatott allergénspecifikus immunterápia a nikkell-allergia szindróma általános tüneteitől szenvedők számára is megoldást jelenthet. A terápia során az érintettek szájon át, szigorúan ellenőrzött, emelkedő dózisban adagolt nikkelt tartalmazó készítményt kapnak, így hozzászoktathatják immunrendszerüket a túlérzékenységet kiváltó nikkelt jelenlétéhez. Ahogy cikkünkben kiderült, ilyen kezeléssel hatékonyan gyógyítható a pollen-, az atka- és az állatszőr-allergia is.

tárgyak (kulcs, rúztok, elektródák, rozsdamentes acéltárgyak, elemek stb.) is készülhetnek nikkellel, szinte elkerülhetetlen, hogy valamilyen módon ne kerüljünk kapcsolatba vele.

Nehezíti a helyzetet, hogy a nikkelt fontos alkotóelem a festékgyártásban, megtalálható kerámiákban, katalizátorokban, ékszerekben, fém pénzekben, valamint testékszerekben (piercingekben). Érdekes megfigyelés, hogy azoknál, akik fülbevaló viselése előtt nikkeltartalmú fogpótlást kaptak, kevésbé fejlődik ki az allergia, összehasonlítva azokkal, akik hamarabb hordtak fülbevalót, mint ahogy fogpótlást kaptak. Ez a tény a szakemberek szerint alátámasztja azt a feltételezést, mely szerint szervezetünkben kialakulhat a nikkellel szembeni tolerancia.

A baj forrása

Az élelmiszerekkel naponta átlagosan több mint 100 mikrogramm nikkelt veszünk magunkhoz. A táplálkozás során bejuttatott nikkelt az arra érzékeny embereknél képes felerősíteni a dermatitiszes tüneteket. A bőrrallergiás elváltozások általában a bőr kipirosodásával kezdődnek, amit sokszor ekcémás elváltozás követ. Asztma, kötőhártya-gyulladás esetén, illetve a szervezetben elhelyezett implantátumoknál felerősödhet a helyi gyulladásos folyamat.

A nikkellallergia kialakulásában és fenntartásában fontos szerepet játszanak az úgynevezett citokinek. Ezek meglétének tényét diagnosztikusan felhasználják a szakemberek a nikkellallergia kimutatása során. A bőr Langerhans-sejtjei vagy dendrikus sejtjei a szervezetbe juttatott nikkelt „megragadva” a legközelebbi nyirokcsomóhoz vándorolnak, s ott a fémet „bemutatva” beindítják a nikkelspecifikus limfociták képződését. Ennek a folyamatnak köszönhetően a fémmel való ismételt találkozáskor a már aktivált és előkészített T-sejtek az érintkezés helyére vándorolnak, és ott beindítják a helyi gyulladásos reakciókat.

Ahogy az allergia sok válfajánál, a nikkellel-

zékenységnél is gyakran megfigyelhető keresztallergia krómmal, kobalttal, platínával, palládiummal, rézzel vagy más fémekkel. A szakemberek ezek közül leggyakrabban a nikkelt-palládium keresztreakcióval találkoznak, amelynek hátterében a fehérjekötődési hely hasonlósága állhat.

További veszélyek

Amellett, hogy számos fém (nátrium, kálium, kalcium stb.) szervezetünk elengedhetetlen építőeleme, és önmagában nem jelent veszélyt számára, képes immunreakciókat elindítani. Szövetünk válasza leginkább a fémmel való találkozás formájától, illetve a fém mennyiségétől függ. Bizonyos fémek esetén a nagy mennyiségű belélegzés vagy érintés

helyi irritatív gyulladásos folyamatokat indít el, sokszor azonban egy-egy kisebb dózis is veszélyes lehet: az allergiás folyamatok beindításához olykor pár mikrogrammnyi mennyiség is elegendő. Ennek háttérben legtöbbször I-es vagy IV-es típusú allergiás reakció, illetve autoimmun válasz áll.

Az immunrendszer működését kétféle általános módon befolyásolhatják a különféle fémionok. Egyrészt specifikus receptorokon keresztül aktiválhatják a T-, illetve B-limfocitákat, beindítva a fémmérzékeny limfociták szaporodását és újabb érintkezés alkalmával immunválaszt provokálva, másrészt a fém nem specifikus módon befolyásolhatja az immunrendszer működését. Ez történhet úgynevezett általános immunrendszeri szuppresszió formájában, amelynek során háttérbe szorul az immunrendszer működése, de ennek ellentéte, a túlzott immunaktivitás is kialakulhat. Az európai lakosság több mint 10 százaléka nikkellallergiás, s az esetek döntő többségében hölgyek érintettek a túlérzékenységekben. A nikkelt mellett számos fém okozhat még allergiát, ilyen többek között a kobalt, a réz, a króm, a palládium, a platina, a higany, valamint az arany, és bár nagyon ritkán, de a titánium is.

– B. V. –

EGYEM? NE EGYEM?

Mivel bizonyos élelmiszerek szintén tartalmazhatnak nikkelt, ezért aki allergiás rá, helyesen teszi, ha étrendjén is tudatosan változtat. Nagy segítséget jelent ebben a szakértők által kategorizált ételek listája.

- **AMIT TILOS FOGYASZTANI:** konzervételek, hering, osztriga, spárga, bab, gomba, hagyma, gabonafélék, rebarbara, tea, csokoládé, sütőpor, spenót, paradicsom, borsó, egész magvat tartalmazó liszt, friss/főtt körte.
- **AMI MÉRSÉKELTEN MEGENGEDETT:** káposzta, kelkáposzta, répa, uborka, fényszeg rizs, spenótlevel, liszt, friss gyümölcs (a körte kivételével), lekvár, kávé, bor, sör.
- **AMI FOGYASZTHATÓ:** húsfélék, szárnyas, hal (a hering kivételével), tojás, tej, joghurt, vaj, margarin, sajt, naponta egyszer egy közepes nagyságú burgonya.



ELIXÍR-TIPP

Tanácsos kiiktatni az étrendből a fémcsomagolású élelmiszereket: a konzerveket, a margarint, a tejport, a kakaót vagy a csokoládét! Mindent az allergiáról – egy helyen: a www.allergiakozynt.hu internet-címen!