

Allergia-híradó

Egyre beljebb haladunk az allergiaszezonba, egyre több allergizáló növény virágzik, és sajnos az allergiásoknak számolniuk kell a megváltozott időjárási viszonyok okozta kellemetlenségekkel is. Az aktuális helyzetről, a megelőzés lehetőségeiről és a tünetek csökkentéséről dr. Balogh Katalin, a Budai Allergiaközpont allergológus főorvosa beszélt.

Támaszkodhatunk a pollennaptárra?

A pollennaptárak sajnos már nem segítenek sokat az aktuális pollenhelyzet megismerésében, ugyanis az időjárás teljesen felrúgta a szabályokat. Nem megszokott dolog, hogy március elején, közepén még komolyan tél van. A mogyorópollen és az éger is most kezdi a szórását, holott ezeknek január-februárban már el kellett volna virágozni. Ennek az lesz a betegek sújtó következménye, hogy minden fa egyszerre fog kivirágozni, nagyon magas lesz a levegőben a pollenkoncentráció, és a botanikai rokonság következtében fennálló keresztreakciók miatt még erősebb tünetei lesznek a fapollen, és a pázsitfűpollen allergiás betegeknek. Erre jobb előre felkészülni, beszerezni a megszokott tüneti szereket, figyelemmel kísérni az aktuális pollenjelentéseket, és időben elkezdni a kezelést. A tüneti kezelést akkor célszerű kezdeni, amikor az allergizáló pollen eléri a levegőben a közepes koncentrációt. Nem szabad megvárni az erős tünetek jelentkezését, a legjobb, ha még a panaszok jelentkezése előtt elkezdik szedni a bevált gyógyszereket. Aki még nem vizsgálta ki magát, ezt minél előbb tegye meg, hiszen így fogja megtudni, milyen pollenekre figyeljen.

Mire érdemes figyelniük azoknak, akik a most virágzó növényekre allergiások?

- Ha magas az allergizáló pollen koncentrációja a levegőben, száraz, napos, szeles idő van, inkább ne szervezzünk szabadtéri elfoglaltságot. Különösen a fizikai megterheléssel járó programokkal kell vigyázni, mert ha nő a légzésszám, sok pollent belélegzünk, és a kellemesnek induló kerékpározásból, futásból akár asztmás roham is lehet.
- Aki a mogyoróra, mint ételre allergiás, még nem biztos, hogy a most virágzó mogyoró pollenjére is az lesz. A pollen-étel keresztallergia leginkább a nyírfapollen-allergiás betegeknek fordul elő viszonylag gyakran, leggyakrabban az almára, de más csonthéjas gyümölcsökre is. Ez a tünetcsoport az orális allergia szindróma, jellemzője az adott étel elfogyasztása közben viszketés a nyelven, a szájon, az ajkakon. Az ajkak, a nyelv meg is duzzadhat. Ha ilyet tapasztal, azt a gyümölcsöt többé ne fogyassza. De ha soha nem észlelt ilyesmit (mint a pollenallergiások 90%-a), nyugodtan ehet bármit.
- Nem érdemes próbálkozni különböző „csodadiétákkal”, az egészséges, változatos, kiegyensúlyozott táplálkozás éppúgy megfelel az allergiás betegeknek, mint bárki másnak, aki egészséges életmódra törekszik.



Megoldás hosszú távra – specifikus immunterápia

Ez az eljárás nem csak a tünetek csökkentésére alkalmas, de segítségével megszüntethető a szervezet allergénnel szembeni túlzott érzékenysége is. Ma ez az egyetlen olyan ismert kezelés, amely az immunrendszer kórosan fokozott működését fékezi, gyógyszerek nélkül. A terápia során a beteg az allergiát kiváltó allergén tisztított kivonatát kapja, szigorúan meghatározott adagban, injekció, tablettá, vagy cseppek formájában, ami a tüneteket kiváltja. A 3-5 éven át tartó terápiát követően így a szervezet folyamatosan hozzászokik ehhez az anyaghoz, s végül megtanulja panaszok nélkül elviselni azt. A kezelés – az injekciózást kivéve - a beteg otthonában elvégezhető, s mindössze napi pár másodpercet vesz igénybe. A személyre szabott hatóanyag nyelv alá cseppentését egy nagyobbacska gyermek akár önállóan is végezheti. Fontos, hogy a kezelést már a szezon előtt három-négy hónappal el kell kezdeni, így parlagfű allergiások esetén március végéig, április elejéig, ezáltal már ebben a szezonban is enyhébb tünetekre számíthatnak. A terápiát követően 10-12 éves tünetmentes időszak érhető el. A kezelés jellemzően 5 éves kor felett alkalmazható, várandósság időszakában nem kezdhető el, azonban a már megkezdett terápia terhesség alatt is folytatható.

www.allergiakozpont.hu
