

Allergia: mítosz és valóság

Hazánkban a lakosság több, mint 25 százaléka küzd allergiával. A tünetek kezeléséről számos hiedelem kering a köztudatban.

Az allergiával kapcsolatos tévhitek eloszlatásában **dr. Balogh Katalin**, a **Budai Allergiaközpont** allergológusa volt segítségünkre.



HIRDETÉS

1. Felnőttként már nem lehetek allergiás

Sokan gondolják, ha korábban nem jelentkezett náluk allergia, egy bizonyos kor után már nem is kell tartaniuk a tünetektől. Az allergia azonban nem korfüggő, bármely életszakaszban jelentkezhet, sőt a betegek legnagyobb százaléka épp a kamasz, fiatal felnőtt, 20-30 éves korosztály tagjai közt található.

2. Az egészséges életmód véd az allergia ellen

Tény, hogy az egészséges étkezés és a rendszeres mozgás sok krónikus betegség megelőzésében segít. Az allergia kialakulásában azonban döntő szerepet játszik az öröklődés. Egy allergiás szülő esetén 30 százalék, ha mindkét szülő allergiás, a gyermeknél közel 80 százalék az esély, hogy megjelennek a tünetek. Az egészséges életmód önmagában sajnos nem jelent garanciát a betegség ellen. Számos, tőlünk független környezeti tényező is előhívhatja a tüneteket: a fokozott stressz, a légszennyezettség, sőt a higiéné hipotézis szerint az allergia kialakulásához hozzájárulhat a túlzott tisztaság is.

3. Az allergia nem súlyos betegség

Amíg valaki „csak” tüsszög és orrfolyástól szenved, könnyen legyinthet az allergiára. A hónapokon át tartó tünetek azonban az életminőséget is negatívan befolyásolják. Az éjszakai orrdugulás miatt a beteg alvása nem pihentető, így napközben is fáradtabb, ingerlékenyebb lehet. A nem megfelelően kontrollált pollenallergia akadályozhatja a szabadban végzett tevékenységeket: a sportolást, kertészkedést vagy kirándulást. A kezeletlen betegség szövődményeként kialakulhat allergiás asztma, az étel- és rovarcsípés allergiák következtében jelentkező anafilaxiás sokk pedig a beteg életét is veszélyezteti. Az allergiát tehát nem szabad fél vállról vennünk, megfelelő kezelés mellett a beteg életminősége jelentősen javítható, a súlyos szövődmények is elkerülhetők.

4. A rövid szőrű házi kedvenc nem okoz allergiát

Számos szőrös vagy tollas állat képes az arra érzékenyekből allergiás reakciót kiváltani. Az állatok nyálában, vizeletében, ürülékében található fehérjék, a bőrmirigyek váladéka vagy apró, elhalt hámsejtek mind allergizálhatnak. A lakásban tartott állat szőrének hosszúsága tehát inkább csak a takarítás, s nem az allergia megelőzésének szempontjából lényeges szempont.

5. Pollen-allergiára megoldás: a költözés

A légúti allergiáktól szenvedő betegek gyakran tapasztalják, hogy a környezetváltozás hatására tüneteik javulnak. Nyaralás alatt, vagy egy másik városban tartózkodva a panaszok valóban

csökkenhetnek, de előfordulhat az is, hogy rosszabbodnak. Ennek egy lehetséges magyarázata, hogy a pollenek mennyisége az ország egyes területein jelentős eltérést mutat. Mégsem a költözés jelenti a megoldást. Azt gondolnánk, hogy a pollenallergia a vidéken élőköt sújtja leginkább. Ez is egy igen gyakori tévhit. Valójában a pollenallergia tünetei sokkal erőteljesebben jelentkeznek a nagyvárosokban élőknel, mivel itt a légszennyezettség hatására az allergén növények okozta tünetek fokozódnak. A költözés tehát nem csak számos kényelmetlenséggel jár, de nem is javít a beteg helyzetén. A leggyakoribb allergén növény, a parlagfű virágzásának idején például a levegőbe jutó pollenek a szél szárnyán akár 100 km távolságra is eljutnak.

6. Csak a gyógyszerektől remélhetünk javulást

Az allergia kezelésére valóban korszerű, hatékony megoldást jelentenek a gyógyszerek. Mit tegyen azonban a beteg, ha valamilyen okból, például várandósság idején nem alkalmazhatja a korábban megszokott készítményeket? Ilyen helyzetekben jelenthet megoldást az autogén tréning, melynek segítségével a beteg saját maga is csökkentheti a tüneteket. A fényterápia is eredményesen alkalmazható gyógyszeres kezelés mellett, vagy akár önmagában is. Azok számára, akik idegenkednek a gyógyszerek szedésétől, vagy tartóssá megoldást keresnek a probléma kezelésére, jó választás az immunterápia, mely 3-5 év alatt akár véglegesen megszüntetheti a panaszokat.

7. Allergiásként úgy élhetek, mint bárki más

Megfelelő kezelés mellett allergiásként sem kell, hogy a betegség határozza meg az életünket. Érdemes azonban néhány javaslatot megfogadnunk annak érdekében, hogy a tüneteket még inkább csökkentjük. Pollenszezonban a száradó ruhákat ne teregezzük a szabadba, a nedves anyagokon a pollenszemek könnyen megtapadhatnak. Az utcán vagy kertben viselt lábbelit hagyjuk a lakáson kívül, így is csökkenthetjük a bejutó pollenek mennyiségét. Az éjszaka is nyugodtabb lehet, ha esténként hajmosással szabadulunk meg a napközben lerakódott pollenektől. A lakás szellőztetését ne a kora reggeli, délelőtti órákban végezzük, a pollenkoncentráció ugyanis 5 és 10 óra közt a legmagasabb.

2010-05-14 10:38

Forrás: Weborvos