

# A tojásallergia

HAZÁNKBAN A TOJÁS A TEJ MELLETT AZ EGYIK LEGGYAKORIBB ALLERGÉN KISGYERMEKEK ÉS A FELNŐTTEK KÖRÉBEN IS. JÓ HÍR, HOGY A GYERMEKEK TÖBBSÉGE 3 ÉVES KORÁRA KINÖVI A TOJÁSALLERGIÁT. ELŐFORDULHAT, HOGY EZ KÉSŐBBI ÉLETKORRA TOLÓDIK ÉS AZ ESETEK KISEBB SZÁZALÉKÁBAN UGYAN, DE A TOJÁSALLERGIA AZ EGÉSZ ÉLET SORÁN MEGMARADHAT. ÖSSZEÁLLÍTÁSUNKBAN A TOJÁSALLERGIÁVAL KAPCSOLATOS LEGGYAKORIBB KÉRDÉSEKRE KERESÜNK VÁLASZOKAT SZAKÉRTŐNK SEGÍTSÉGÉVEL.

**A**z ételallergia tünetei már a szoptatás időszakában is jelentkezhetnek. Ennek oka, hogy az anya által fogyasztott ételek bizonyos mennyiségben átjutnak az anyatejen keresztül a baba szervezetébe is. Érdemes ezért megfigyelni, hogy a panaszok mely ételek fogyasztását követően jelentkeznek és a továbbiakban teljesen hagyjuk el a gyanús élelmiszert – tanácsolja dr. Hidvégi Edit, a Budai Allergiaközpont gyermek-gasztroenterológusa. Ha így nem jelentkeznek a tünetek, akkor az egész szoptatási idő alatt érdemes a tojásmentes diétát tartani. Amennyiben az ekcémás tünetek továbbra sem múlnak, akkor más élelmiszerekkel is próbálkozhatunk, de ilyenkor mindehképpen javasolt egy szakorvost felkeresni.

## A TOJÁSALLERGIA TÜNETEI

A szoptatás időszakában a tojásallergia tüneteiként a babánál jelentkezhet bőrrallergia, ek-

céma és hasi panaszok. A tojást 8 hónapos kor után vezethetjük be a babák étrendjébe. A kicsinek kezdetben kizárólag friss, jól megfőzött tojássárgáját készítsünk, majd fokozatosan kaphat tojásfehérjét is. Ebben az időszakban a tojás fogyasztását követően fellépő bőrvizketés, kipirosodás, bőrkiütés, száj körüli zsisbadás, az arc, a torok duzzadása, légzés nehézsége, hányás, hasmenés, hasi fájdalom esetén kell gondolnunk tojásallergiára.

A tojásra allergiás betegeknél fontos figyelni arra is, hogy ritkán a csirkehús fogyasztása után is allergiás tünetek jelentkezhetnek. A keresztallergia hátterében az anyagok kémiai szerkezetének hasonlósága áll. Egyes tojásallergiás betegeknél a tyúk-toll allergénjének belélegzése is asztmás tünetet, köhögést okozhat.



## OLTÁSOK ÉS TOJÁSALLERGIA

Egyes védőoltások előállításakor a vírust tojásban szaporítják, ezért az oltóanyagba kis mennyiségű tojásfehérje is bekerülhet. Ez allergiás tüneteket, súlyos esetben vérnyomásesést, fulladást, esetleg halálhoz vezető reakciót válthat ki. Ilyen oltások a sárgaláz elleni oltás és az influenza elleni oltások. Lassan egy évtizede más technológiával készül a 15 hónapos korban kötelező kanyaró-mumpsz- rózsahimlő elleni védőoltás, tehát ezt tojásallergiások is megkaphatják. Mivel a tojás alapú védőoltások nem kötelezőek, ha kimaradnak, akkor sem történik baj.

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

# Magas vérnyomás terhesség idején

A MAGAS VÉRNYOMÁS NEMCSAK A KISMAMA EGÉSZSÉGÉT, DE A MAGZAT FEJLŐDÉSÉT IS VESZÉLYEZTETI. MEGFELELŐEN BEÁLLÍTOTT GYÓGYSZERES KEZELÉS ÉS HELYES ÉLETMÓD MELLETT AZONBAN A KISMAMA ÉS A BABA EGÉSZSÉGE IS MEGŐRIZHETŐ, A SZÖVŐDMÉNYEK KIÁLKULÁSA MEGELŐZHETŐ.

**A**vándósság időszakában korábban panaszmentes hölgyeknél is jelentkezhet magas vérnyomás. Ennek meghatározása azonban némiképp eltér a fogantatást megelőző időszakhoz képest – magyarázza dr. Marton Anna, az Oxygen Medical belgyógyász, kardiológus, diabetológus főorvosa. Terhesség alatt a vérnyomás normál határa alacsonyabb, mint gyermekvárás előtt. Ez esetben magas vérnyomásról akkor beszélünk, ha a vérnyomás 120/80 Hgmm vagy ennél magasabb, illetve ha a szisztolés vérnyomásérték a terhesség alatt 30 Hgmm-t emelkedik, a diasztolés érték pedig 15 Hgmm-t.

## IDŐBEN ISMERJÜK FEL!

A terhesség alatti magas vérnyomás mindig gondos kezelést igényel. A hipertónia ez esetben már a magzat egészségét is veszélyezteti azáltal, hogy rontja a méhlepény vérellátását.

A terhesség alatt megjelenő magasvérnyomás az ún. terhességi toxémia tünete is lehet. Ilyenkor fokozódik az ödémakészség, a vizeletben pedig fehérjeürítés jelenik meg. A tünetkomplexum idejében felismerendő, így trimeszterenként (3 havonta) panaszmentesség esetén is célszerű belgyógyászati szűrővizsgálatot: vizelet- és vérnyomás-ellenőrzést végeztetni. A megfelelő életmódbeli

vagy szükség esetén gyógyszeres kezeléssel nemcsak a magzati károsodás védhető ki, hanem az olykor súlyos, életveszélyes anyai szövődmények is.

## HELYES ÉTREND ÉS MOZGÁS

Szerencsés módon napjainkban már egyre elterjedtebb a kismama táplálkozásával kapcsolatban – a korábbi „kettő helyett étkezünk” elvet felváltva – az a nézet, mely szerint a várandósság alatt ne a táplálék mennyiségére, sokkal inkább minőségére ügyeljünk.

A magas vérnyomás egyik kockázati tényezője a túlsúly, így ennek észlelésekor kezelőorvosunk diétát írhat elő. A követendő étrend minden szükséges tápanyagot biztosít a magzat számára, azonban a kalóriamennyiség csökkentésével megakadályozza a szükségtelenül felszedett súlytöbblet fokozódását. Ugyanakkor terhesség esetén különösen fontos, hogy a

diéta orvosi segítséggel történjen, hiszen a szakszerűtlen táplálékmegvonás, koplalás, a szénhidrátok túlzott megszorítása szintén magzatkárosító lehet.

Az optimális táplálkozás és életmód-terápia mellett az anyai és magzati egészség megőrizhető, sőt a terhesség alatt elsajátított helyes életmód segíthet abban, hogy a szülést követően a kismama akár fittebbé, egészségesebbé váljon, mint a családtervezés előtt.

## VÁRANDÓSSÁG UTÁN

A terhességi magas vérnyomás, amennyiben az a terhességi toxémia tünete volt, szülés után többnyire magától rendeződik, további kezelést nem igényel.

Az ún. essentialis hipertónia, vagyis ismeretlen eredetű magas vérnyomás ellenben az életmód-terápia és szükség esetén a gyógyszeres kezelés tartós vagy átmeneti folytatását teszi szükségessé.

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