

Valóban hatásosak?

Évről évre megállíthatatlanul nő az allergiások száma, ezzel párhuzamosan pedig az ajánlott gyógymódok köre is egyre bővül. Lássuk, mit gondol ezekről a szakember!



Dr. Balogh Katalin

a Budai Allergiaközpont klinikai immunológusa, allergológus főorvos

1 Immunerősítő terápiák

Az allergia valójában nem más, mint a veszületett hajlam talaján kialakuló fokozott érzékenység, amikor a szervezet túl hevesen reagál egy adott anyagra. A túlzott érzékenyséért az immunrendszer felelős, amely megjósolhatatlanul kapcsol „téves üzemmódba” azoknál, akik erre genetikailag hajlamosak. Vagyis, mivel szó sincs az immunrendszer gyengeségéről, semmi szükség az úgynevezett immunerősítő terápiákra! Ezt az is igazolja, hogy a legtöbb allergiás beteg huszon-harmincvalahány éves, márpedig az immunrendszer ekkor még általában jól működik.

Az elsődleges feladat mindig az allergiát kiváltó tényező beazonosítása, mivel ha lehetőség van ennek kiiktatására, mint például az ételek esetében, akkor az immunválasz is elmarad. Az allergia sajátossága ugyanis, hogy csak akkor és addig jelentkezik, amíg az allergén jelen van.

Az allergológus véleménye: megkérdőjelezhető

2 Tüneti kezelés

Ehhez szintén szükség van az allergén meghatározására, mivel ezt a fajta terápiát is érdemes még a szezon előtt elkezdeni, amennyiben például pollenekről van szó. Ha az allergiát kiváltó pollen megjelenésekor, de még a tünetek kialakulása előtt megkezdjük a tüneti kezelést (a par-

lagfű-allergia esetén például augusztus elején), várhatóan hatékonyabb lesz a terápia. Magyarországon ugyanolyan jó minőségű tüneti szerek kaphatók, mint bárhol a világon, azzal a különbséggel, hogy nálunk ezekre nincs támogatás.

A leginkább ismert készítmények az antihisztaminok, amelyek akadályozzák az allergiás reakció következtében felszabaduló hisztaminok kötődését, emiatt aztán a tünetek sem jelentkeznek. Emellett általános gyulladáscsökkentők is, bár ez utóbbi hatás például

a helyi szteroidtartalmú orrspray-k esetében sokkal erősebb. Noha számos emberben ott él a „szteroidfóbia”, ez a helyileg, azaz a nyálkahártyán keresztül ható orrspray-k esetében indokolatlan, ezeknek ugyanis nincsenek káros mellékhatásaik.

Az allergológus véleménye: hatékony

3 Szteroidinjekciók

A még ma is sokak által alkalmazott általánosan ható szteroidokkal már más a helyzet, mint a helyileg ható szerekkel. „Csak egy injekció, és elmúlik a tünet!” – mondják a módszer alkalmazói. Ám ezek az úgynevezett depokészítmények önkényesen adagolják magukat, függetlenül attól, hogy valójában mire lenne szükség

az adott helyzetben. Például ha a parlagfűszezonban két hétig esik az eső, a panaszok minimalizálódnak, a készítmény azonban ettől függetlenül jelen van a szervezetben – teljesen fölöslegesen.

A túl nagy mennyiségben bevitt szteroidnak tartósan alkalmazva az arra érzékenyeknél májkárosító hatása lehet. Ezért olyan fontos ilyenkor a folyamatos májfunkció-ellenőrzés!

Hormonális mellékhatások is előfordulhatnak, a hölgyek szervezetében például az alkalmazott dózistól függően emelked-

het a férfi nemi hormon szintje, illetve kevesebb termelődhet az agyalapi mirigy hormonjából.

Az allergológus véleménye: megkérdőjelezhető

4 Immunterápia

Az allergénspecifikus immunterápia során a beteg kórosan túlműködő immunrendszerét megtanítják annak az anyagnak az elviselésére, amely a reakciót kiváltotta. A terápiának köszönhetően rövid távon enyhülhetnek a panaszok, a korábbi tüneti szerek mellett teljes lehet a panaszmentesség. A kezelés hosszú távú előnye annak megakadályozása, hogy a beteg egyre több anyagra legyen allergiás. A specifikus immunterápia

emellett az állapotromlást is megállíthatja, vagyis az allergiás náthából például nem lesz allergiás asztma.

A terápia során – szigorú ellenőrzés mellett – egészen alacsony dózissal indulva fokozatosan emelik a nagy tisztaságú kivonatok adagját. A 3-5 évig tartó terápia az allergén meghatározásával kezdődik, maga a kezelés pedig injekciók adásával vagy nyelv alá helyezett tabletták, illetve cseppek segítségével folyik, bár rovarméreg-allergia esetén például csak az előbbi készítmény jöhet szóba. Törzskönyvezett szerekről lévén szó, az egészségpénztárak támogatják a beszerzésüket.

Az allergológus véleménye: hatékony

5 Homeopátia

Semmiképpen nem jó megoldás, ha saját magunkat diagnosztizáljuk és kezeljük homeopátiás készítményekkel, hiszen így nem igazán várható javulás. Érdemes inkább felkeresni egy allergiás betegségekben jártas homeopata orvost, aki először is igyekszik majd megtalálni a megfelelő alkati szert, amelyet esetleg tüneti szerekkel is kiegészít. Az allergológusok általában nem ismerik el eredményes kezelé-

FONTOS!

Nincs olyan kezelés, ami biztos, hogy minden betegnél beváljék, ezért aztán a terápiát mindig egyénileg kell megválasztani!



ként a homeopátiát, mivel nem támasztja alá kellő számú vizsgálat a hatékonyságát, dr. Balogh Katalin allergológus főorvos szerint azonban, ha a beteg jobban van tőle, nyugodtan alkalmazható a módszer, természetesen szakember irányításával.

Az allergológus véleménye:
ajánlható

6 Akupunktúra

Ez az egyik, az allergológus szakma által is elismert alternatív terápia, amely tüneti eredményeket produkál. A nagy gondossággal kiválasztott akupunktúrás pontokba szúrt, vékony tűk segítségével felszabadulnak a test energiapályáinak blokkjai, ami ellazulást, a fájdalom megszűnését, a tünetek enyhülését eredményezi. Az eljáráshoz kapcsolódó filozófiai rendszer a jin és a yang, valamint a csí (élet-energia) és az öt alapelem fogalmával operál, az akupunktúra is ezek ismeretében

ben igyekszik helyreállítani a „kisiklott” harmóniát. A módszer avatott szakembert igényel, aki az adott allergén szezonja előtt elkezdheti a kezelést.

Az allergológus véleménye:
ajánlható

7 Rhinolight

Komoly vizsgálatok igazolják az eredményességét. A magyar fejlesztésű kezelési módszer során az UV-fény bizonyos tartományával világítják be az orrot. A kúra általában 2 hétig tart, heti 2-3 kezeléssel, ami többnyire elég is az allergiás reakciók csökkenéséhez. Annak azonban, aki a tavaszi-nyári szezonban folyamatosan több mindenre is allergiás, ennél több kezelésre lehet szüksége. Az egész évben fennálló allergiáknál (pl. házpor) 6 héten át összesen 8 kezelés javasolt. Több esztendőig alkalmazva a terápiát akár tartós tünetmentesség is elérhető, bár ennek klinikai vizsgálatokkal történő igazolása még folyik. Ez a második, az allergológusok által is elfogadott gyógymód.

Az allergológus véleménye:
ajánlható

8 Diéták

Szakmai szempontból két dolgot kell figyelembe venni. Az egyik, hogy ha valaki allergiás valamilyen táplálékra, akkor lehetőleg kerülnie kell az említett élelmiszer fogyasztását. A másik, hogy emellett az úgynevezett pollen-

étel keresztallergiára is ügyelni kell. A betegek közel 10%-át érintő jelenség lényege, hogy annál, aki allergiás mondjuk a nyírfapollenre, a diófélék, az alma vagy az eper is allergiás reakciót vált ki. Annak, akinek már volt ilyen keresztreakciós tünete, az adott pollen szezonjában egyes ételféléket is kerülnie kell, például ha parlagfű-allergiás, nem ehet görögdiónyt. Akinek viszont nincs tünete, az nyugodtan fogyaszthatja a keresztallergénként megjelölt ételeket. Sokan hangsúlyozzák a tejmentes diéta fontosságát is, de akinek nincs tejfehérje-allergiája vagy tejcukorérzékenysége, bátran ehet tejtermékeket.

Az allergológus véleménye:
megkérdőjelezhető

9 Relaxációs módszerek

Az allergia pszichoszomatikus betegség, tehát a stressz is felelőssé tehető a kialakulásáért, illetve a beteg állapotának romlásáért. A folyamatos feszültség és a lelünkkel nyomasztó terhek ellen úgy vehetjük fel a harcot, hogy megtanuljuk kontrollálni az érzelmeinket és a testünk működését. Ebben eredményesen segíthetnek a különböző feszültségoldó technikák, például az autogén tréning, amely erősíti a test természetes öngyógyító folyamatait. A stresszoldó módszerek révén megakadályozható, hogy a fel nem dolgozott feszültség a későbbiekben különböző pszichoszomatikus kórképek formájában jelentkezzen.

Az allergológus véleménye:
ajánlható

Egyre többen...

Tudomása szerint Ön allergiás valamire?*

38%	Igen.
43%	Nem.
19%	Nem tudom.

* A Blikk Nők Egészség kutatása a legalább heti rendszerességgel internetező, 18 év feletti népesség véleményét reprezentálja. A kutatás keretében 590 embert kérdeztünk meg 2010. január 5. és 13. között.