

©1999-2012 Index.hu Zrt. Minden jog fenntartva.

# Vörös szemmel és csöpögő orral érkezik a tavasz

zezse

2012. március 10., szombat 12:05

**Szemkönnyezés, orrfolyás, rosszabb esetben fulladás. Igen, itt van a tavasz és ezzel együtt az allergiaszezon is beköszöntött az erre érzékenyeknél. Immunterápiától a pollenhálóig kerestük a válaszokat, hogy lehet ép ésszel kibírni az előttünk álló hónapokat.**

## Gyógymódok a gyógyszerektől a sajátvér-terápiáig

Túl lehet élni az allergiaszezon, ha 2000 méter fölé költözünk, de sajnos Magyarország hegyekben szegényes, így marad a tüneti kezelés.

Bár a legrettegettebb parlagfű még messze sehol, de a gombák, a kőris, a mogoró és a nyír okozhatnak kellemetlen meglepetéseket az arra érzékenyeknél.

### Mikor kezdődik?

"Általában februárban kezdődik az allergiaszezon, az idén később indult az elhúzódó hideg miatt, de mogoró és éger pollen már közepes koncentrációban van a levegőben, de hamarosan várható a nyírfa pollenszórása is. Utóbbi kettő erősen allergén, és miután várhatóan a korai és középvirágzású fák egyszerre fogják szórni a pollenjüket, a fapollen allergiások erős tünetekre számíthatnak. Rontja a helyzetet, hogy ezek a növények rokonságban állnak egymással, így a pollen-pollen keresztreakciók még fokozhatják a kellemetlenséget. További rossz hír, hogy szeles időben a pollenek kavarnak a levegőben" - mondta el dr. Balogh Katalin allergológus, a [Budai Allergiaközpont](#) főorvosa. [Itt](#) lehet tanulmányozni éppen milyen növénynek magas a pollenkoncentrációja.

A tüneti kezelések közül elsőként választandók a helyi hatású, nem felszívódó szteroid tartalmú orrsprayk. Ha a betegnek az orrtüneteken kívül más panasa is van, pl. torok, szemviszketés, könnyezés, kiegészítendő a kezelés általános hatású antihisztaminokkal és szemcseppekkel.

Akik hajlandók gyógyszereket beszedni, azok számos szer közül választhatnak. Érdekes mellékük kalciumot is beszerezni – legjobb pezsgőtabletta formájában – vészhelyzet esetére. Ez egyébként állattartóknak is ajánlott, nincs annál kínosabb, mint ha a beeső barát 10 perc alatt vörös fejű, tüszögő szörnyeteggé válik, és az első adandó alkalommal rémülten menekül otthonunkból. Nem csak otthon tudunk [kiszúrni allergiás \[1\]](#) ismerősünkkel, egy csokor ajándék virág is okozhat nagyobb kalamajkát.

Mazochisták tehetnek egy kísérletet azzal, hogy három hónapig [elhagyják életükből az állati fehérjéket \[2\]](#) (húst, tejtermékeket, sajtokat), és aztán fokozatosan építik vissza étrendjükbe azt. A drasztikus kúra többeknél bizonyított, de nagy elszánás kell hozzá.

Az immunrendszer megerősítése is egy lehetséges út, ehhez vagy nagy mennyiségű vitamin beszédése ajánlott – ebből is főleg a C-vitaminé –, de lehet próbálkozni az Aloe verával vagy a Nonival (antioxidánsokban gazdag exotikus gyümölcs) is, bár ezek ára meglehetősen borsos és a javallat szerint hónapokig kell őket fogyasztani a megfelelő hatás érdekében.

A szőlőmagkivonatot tartalmazó termékeknek állítólag erős antioxidáns hatásuk van és jól hatnak az allergiára is. Ihatóak teaként vagy szedhetőek kapszulaként is, kinek mi szimpatikusabb.

Bármilyen meglepő, a [stresszkezelés is gyógyíthatja \[3\]](#) az allergiát, de lehet, hogy elég ha meditálunk, vagy más lazító módszert alkalmazunk.

Aki arra gyanakszik, hogy allergiás, az többféle teszt közül is választhat.

A pek bőrteszt és a vérteszt egyaránt megbízható a betegség megállapítására. Tünetes betegen bőrtesztet nem lehet végezni, az antihisztaminok szedése pedig álnegatív bőrtesztet

eredményezhet.



Fotó: Robert Byron

Akik bírják az injekciós kezeléseket és elég bátrak, hogy kipróbálják az alternatív módszereket, azoknak ajánlott a sajátvér-terápia. Ha a szénanátha már az akut fázisban van, vérünk tele van antitestekkel, melyek adott pollen ellen próbálják felvenni a harcot. A levett vérből kivonják az antitesteket, hígítják, majd visszainjekciózzák az emberbe. Ezzel egy ellentétes reakciót indítanak el, így a test már nem a

pollen ellen fog küzdeni, hanem a saját antitestjei ellen.

Az immunterápia korábban csak injekciós formában létezett, most már tablettában is elérhető. A kezelést évekig folytatni kell, de a hatását már viszonylag rövid idő alatt lehet érezni. A gyógyszerben az allergén anyag kis mennyiségben van jelen, és a mennyiséget folyamatosan kell növelni. A kezelés hatására a szervezet hozzászokik az allergén anyag állandó jelenlétéhez, és ezáltal csökkennek a tünetek. Ez a kezelés a gyerekeknek is nagyon jó, és még a bio-anyagoknak sem kell rettegniük, hogy valami oda nem illő kerül a gyermek szervezetébe.

### Néhány jó tanács a zavaró tünetek csökkentésére

#### Mennyibe kerül a gyógyulás?

"Az allergén immunterápia, amely az allergiás légúti betegségek egyetlen ismert oki kezelése, 2005. óta nem OEP-támogatott. Létezik néhány injekciós készítmény, amelyre még megmaradt a támogatás, de a beteg által otthonában használható készítmények egyike sem tartozik az egészségbiztosító által támogatott készítmények körébe"- mondta el dr. Balogh Katalin allergológus. A szezonális kezelés során alkalmazott készítmények ára – attól függően, hogy 4 vagy 6 hónapos kezelést alkalmazunk, 36 000 és 50 000 Ft között van évente. "Jó hír lehet a parlagfűre érzékenyeknél, hogy a parlagfű allergén immunterápia április- május hónapban, sőt még június elején is elkezdhető, ez esetben a tünetek csökkenése már az első évben bekövetkezhet." - biztat dr. Balogh.

Hajmosás minden este – nincs mese, aki szénanáthás és aludni akar, annak esténként ki kell mosnia a hajára tapadt polleneket.

Pollenháló - az ablakra tehető háló állítólag kiszűri a fűpollenek 100 és a parlagfűpollenek 90 százalékát.

HEPA szűrős porszívó – a direkt allergiásoknak kifejlesztett szűrő nem engedi vissza a levegőbe azokat az anyagokat, melyek felelősek az allergiáért.

Anion-generátoros fénycső – az anionok (melyeket a fénycső kibocsát) összetapasztják a levegőben szálló szennyeződések, azok súlyuknál fogva a földre kerülnek. Így kevesebb esélyünk van felszippantani ezeket.

Légszűrők – nevéhez méltóan megtisztítja a levegőt, így akadályozza meg az allergiát okozó anyagok elterjedését.

Antiallergén ágynemű – sajnos az arra érzékenyeknek ki kell dobni a jó kis tollpárnákat, marad helyette a „antiallergén” vagy „atka-stop” felirattal ellátott ágynemű vagy huzat.

Természetesen ott van még a jó öreg homeopátia. Léteznek direkt szénanáthára kifejlesztett komplex szerek (Coryzalia, Pollinil tableta, Luffeel orrspray és tableta) vagy a mindig bevethető Histaminum és Pollens golyócskák. Csodát azért nem érdemes várni, ahhoz érdemes az alkati szert is megkeresni, és azzal kombinálni a tünetekre ható szereket.

Hogy nehezebb legyen az élet, azok a fránya allergének képesek keresztallergiát kiváltani az arra érzékenyeknél. Azaz aki allergiás a nyírfára, annak van esélye arra, hogy egy jóízűen elfogyasztott répa vagy alma hasonló tüneteket okozzon.

#### A legfontosabb keresztreakciók

-parlagfű - dinnye, uborka, cukkini, gesztenye, latex, görögdinnye, banán

-nyírfá - alma, körte, paradicsom, sárgarépa, zeller

- pázsitfűvek** - rozs
- őszibarack** - sárgabarack, banán, szilva, guava
- kesudió** - kakaó, kávé
- fekete üröm** - kapor, sárgarépa, zeller, alma, kiwi
- kapor** - zeller, üröm, banán
- hal** - az összes másfajta hal, tenger gyümölcsei
- diófélék** - szezám-mag
- mogyoró** - dió-mandula, az összes többi olajos mag
- pázsitfű pollen** - kukorica pollen
- poratka** - rákfélék
- latex** - citrusfélék
- alma** - burgonya, sárgarépa, nyírpollen
- fokhagyma** - vöröshagyma, spárga
- gabonafélék pollenjei** - pázsitfűvek pollenjei
- zöldborsó** - hüvelyesek
- sárgarépa** - zeller, ánizs, alma, burgonya, rizs, búza, nyírpollen, avokádó, ananász
- gabona** - az összes többi gabona

Forrás: ételallergia.hu

*Kihagytunk egy tuti tippet? Megtalálta a tökéletes gyógymódot? Ossa meg velünk [emailben ezen a címen](#), hogy megoszthassuk a szenvedőkkel!*

ETARGET reklám

#### **Always intim betétek**

Találd meg a számodra megfelelő **intim betétet** az always oldalán!

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

#### **Minden a gyereknevelésről**

Érdekes cikkek és tanácsok a családról a Pampers honlapján!

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

#### **Gillette Venus borotvák**

Gyors és alapos borotválás a szexi és **sima lábakért**. Próbáld ki Te is!

[GilletteVenus.hu](http://GilletteVenus.hu)

[Hirdessen itt!](#)