

Fajtája válogatja

ALLERGOLÓGIAI KISOKOS

Allergiát ugyan több tucat anyag is okozhat, közülük azonban csupán néhány olyan akad, amely tömegek életét nehezíti meg. Megnéztük, melyek ezek, és azt is, hogyan enyhíthetjük az általuk okozott panaszokat.

SZÖVEG: SZABÓ EMESE
SZAKÉRTŐ: DR. BALOGH KATALIN
ALLERGOLÓGUS

Bár az allergia szóról többségünk azonnal a prüszkölésre, a pollenszezonra és a virágorra asszociál, maga a szó jóval többet takar annál, mint hogy évi pár héten vagy hónapra át tüsszögünk a virágorra. – A legismertebb allergiák persze a pollenallergiák, de a különböző táplálékok is gyakran váltanak ki túlérzékenységi reakciót. Léteznek emellett gyógyszer- és rovarméreg-allergiák, és olyan bőralergiák is, amelyek kiváltói fémek és vegyi anyagok, különböző illatanyagok egyaránt lehetnek. A kör ezekkel még messze nem zárult le, hiszen penészekre, állatszőrökre és poratkára is sokan allergiások – sorolja a leggyakoribb allergéneket témakörünk szakértője, dr. Balogh Katalin allergológus.

Pollen a javából

A pollenallergiát viszonylag könnyű felismerni, hiszen a virágpór az évnek szinte mindig ugyanabban az időszakában szóródik a levegőbe. Emiatt leginkább arra kell figyelni, ha ugyanabban az időszakban tüsszögünk, folyik, dugul és viszket az orrunk, könnyezik és viszket a szemünk – mondja a doktornő. Mint tőle megtudtuk, ezen tünetek kezelésére alapvetően kétféle módszer létezik: a tüneti és az oki:

– A tüneti kezelésnél az a legfontosabb, hogy az elsőként választandó készítmény korszerű, helyi hatású, nem felszívódó szteroid orrspray legyen. Ez utóbbiak mellett fontos szerepet



játszanak az antihisztamin-készítmények is, amelyeknek ma már roppant széles a tárháza. Az allergia oki kezelése az allergén immunterápia. Ennek lényege, hogy a betegeknek nagy dózisban – injekciósan vagy a nyelv alá tehető cseppekkel vagy tablettákkal – adagolják az allergén anyagokat, hogy azzal immuntoleranciát alakítsanak ki.

TIPP: A tüneti kezelés megkezdéséhez tudni kell, mikor kezdődik az adott pollenek „szezonja”. Ebben segít a Köpönyeg.hu oldal ÁNTSZ-jelentésekre épülő pollentérképe és pollennaptára, amelyből kiderül, éppen melyik növény pollenje hol és milyen koncentrációban van jelen a levegőben. Azt azonban tudni kell, hogy allergia diagnosztizálását és a későbbiekben már vény nélkül is beszerezhető gyógyszerek kiválasztását még akkor is orvosra kell bízni, ha a panaszok kifejezetten pollenszezonban jelentkeznek. Ennek oka, hogy a túlérzékenység tünetei nem csak allergiára, hanem orrregi daganatra, polipra is utalhatnak.

Tányérban a probléma

A legsúlyosabb reakciókat a táplálékallergiák váltják ki. – Ez a típusú túlérzékenység gyakran okoz keringési és légzési zavarral járó anafilaxiás sokkot. Az ilyen reakciók előfordulása inkább gyermekkorban gyakori, legjellemzőbb kiváltó oka pedig a tej, a tojás és aogyoró. Felnőttkorban más a helyzet, akkor ugyanis már inkább egyes zöldségek, gyümölcsök és tengeri finomságokra lehetünk túlérzékenyek – hangsúlyozza Balogh doktornő. Mint mondja, ezen allergiák leggyakrabban bőrkiütéseket, valamint szem- és ajakbedagadást okoznak. Sorrendben ezen panaszokat követik a légúti tünetek, míg a gyomor- és bélrendszeri tünetek a harmadikak a rangsorban.

TIPP: Ha felmerül a táplálékallergia gyanúja, ki kell vizsgálni, milyen élelmiszer okozhatja, és el kell kerülni a fogyasztását. A probléma felderítését különösen akkor nem szabad halogatni, ha az allergiás roham súlyosnak bizonyul, azaz bedagad az ajkunk és a szemünk is. Ez esetben azonnal orvoshoz kell fordulnunk, mert ilyenkor már fennáll a súlyos allergiás reakció veszélye is.





Mérges rovarok

A rovarok csípése szintén súlyos allergiás tüneteket válthat ki. – Ezek legenyhébb fokozata az, amikor a csípés körül fél-egy órán belül alakul ki gyorsan múló, de nagy kiterjedésű duzzanat – mondja Balogh doktornő, majd hozzáteszi, hogy ezek miatt rendszerint nem kell aggódni. – Aggódni akkor kell, ha a tünetek a csípéstől távol jelennek meg, és dagadni kezd a szemünk és a szánk. Ha mindehhez légúti panaszok is csatlakoznak, azonnal orvoshoz kell fordulni. Ez ugyanis már a keringés összeomlása előtti utolsó lépcsőfok – hangsúlyozza szakértőnk.

TIPP: Akit egyszer megcsípett egy darázs, és allergiás tüneteket produkált, annak azért is érdemes orvoshoz fordulni, hogy a későbbiekben megfelelő elsősegély-gyógyszerekkel előzhesse meg a tünetek kialakulását.

Macerás fémjeink

A fémek közül a nikkelt-szulfát vált ki leggyakrabban allergiát. – E túlérzékenység nőknél gyakoribb, fiatalabb korban a piercingviselés is fokozza a kialakulás kockázatát. Ugyanez a helyzet a fogszabályzóval, ami miatt szintén gyakran alakul ki allergia. Nikkeltartalmú ékszerek, órácsatok, farmergombok és nyakláncok a velük érintkező bőrfelületeken ugyancsak okozhatnak viszketést, és megjelenhetnek miattuk ekcémás bőrtünetek is – mondja szakértőnk, majd folytatja: – Az ilyen tünetek megelőzésének legegyszerűbb módja az, ha távol tartjuk bőrünköt az allergén fémektől.

TIPP: A nikkellergiának létezik oki kezelése is, az úgynevezett nikkeldeszzenzitizáció. Ennek során legalább egy évig nikkeltartalmú kapszulát kell szednünk annak érdekében, hogy tüneteink enyhüljenek.



Szénanáthás? Eldugult az orra?

A Rhinospray plus **aktív hatóanyaga** percek alatt felszabadítja, és tartósan tisztán tartja az orrát. Ezzel egyidejűleg az **eukaliptuszos** vékony filmréteget képez az orr nyálkahártyáján, és így megakadályozza annak kiszáradását, míg a **mentol** és a **kámfor** a légzés friss, tiszta, hűs érzését nyújtja.

RHINOSPRAY® PLUS
AZ ORR SZABADSÁGA



Boehringer
Ingelheim

Recept nélkül kapható, tramazolin hatóanyagú gyógyszer.

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Szárnyaló poratka

Tipp: Poratka-allergia esetén már nem megfelelő a normál porszívó, mivel az visszajuttatja a levegőbe a főlészívott por egy részét – és azzal együtt az allergén anyagokat. A hepaszűrős készülékek ezt viszont már megakadályozzák. A másik fontos dolog, hogy a szobában lévő textileket vagy tüntes-sük el, vagy pedig – beleértve az ágyneműt is – 60 fokon mossuk.

A poratka ugyancsak gyakori allergén, panaszokat ráadásul egész évben okozhat. Ez esetben a különbség inkább a tünetek napszakonkénti megjelenésében van: – A porallergiások tünetei napközben tűrhetőek, éjszaka viszont már más a helyzet. Ha ugyanis lefeksznek aludni, gyakran ébrednek arra, hogy orruk teljesen eldugult, nem kapnak levegőt, netán köhögnek és fulladnak – sorolja a tüneteket az allergológus. A panaszok kezelése ez esetben azért egyszerűbb, mert sokszor elég lehet a régi bútorok és szőnyegek eltávolítása, a lakás berendezéseinek megfelelő tisztítása.



BIZTOS, AMI BIZTOS

Az allergiás betegségek kialakulásának lehetőségére több olyan tünet is utalhat, amelyre még akkor sem fordítunk elegendő figyelmet, ha azok időről időre megkésérítik az életünket. Szakértőnk segítségével most a panaszok alapján állítottunk össze egy olyan tesztet, amely jelezheti, hogy mikor érdemes halogatás helyett elvégeztetnünk legalább egy allergiatesztet.

- ☐ 1. Előfordul, hogy rohamokban tüsszög, könnyezik, viszket az orra és vizes orrfolyása van?
- ☐ 2. A tünetei visszatérően az évnek ugyanabban az időszakában jelentkeznek?
- ☐ 3. Tünetei zárt helyen jelentkeznek?
- ☐ 4. A tünetei háziállat közelében jelentkeznek?
- ☐ 5. Kisgyermekkorában volt allergiás bőrgyulladás?
- ☐ 6. Kisgyermekkorában volt ételallergiája?
- ☐ 7. A családjában van allergiás beteg a testvérek, szülők és unokatestvérek között?
- ☐ 8. Előfordul, hogy viszket a szeme és zavarja a fény?
- ☐ 9. Az önrel együtt élők között dohányzik valaki?
- ☐ 10. Előfordul, hogy éjszaka rendszeresen eldugul az orra, netán köhögésre, fulladásra ébred?

Eredmény: Ha 5 vagy több kérdésre igennel válaszol, akkor érdemes allergia-vizsgálatra mennie, mert előfordulhat, hogy légúti allergiája van.

Veszélyes szörmók

A macskaszőr, valamint az állat nyála és vizelete szintén erősen allergén, ráadásul, ha a bőrhöz ér, a légúti panaszokon kívül bőrtüneteket, csalánkiütést is okoz. A problémák megelőzésére és enyhítésére nem igazán van mód, az egyetlen megoldás az, ha nem tartunk

Tipp: Ha kinti cicánk van, elegendő egy külön ruhát tartanunk, amelyet azonnal leveszünk, miután a kertben az állattal játszottunk. Ugyancsak hasznos, ha olyan elektrosztatikus lábtörölőt szerzünk be, amely megakadályozza, hogy a cipőtalppal szőrt hordjunk be a lakásba.



cicát. Mint Balogh doktornőtől megtudtuk, ennek oka az, hogy jöllehet vannak olyan gyógyszerek, amelyek macskaszőr-allergia ellen is jók, de azokat 12 hónapon át folyamatosan kellene szedni. És bár ezek a készítmények pár hónapig szedve teljesen ártalmatlanok, éveken át, az év minden napján használva már nem azok.

Penészes probléma

A penészgomba-allergia egyáltalán nem gyakori, diagnosztizálni pedig rettentően nehéz. – Ennek oka, hogy a pozitív bőrteszt önmagában nem elég, mindig a beteg tüneteit és a tesztet kell összefüggésbe hozni, azaz meg kell

Tipp: Érdemes figyelni a kültéri penészre is, ez áprilisban jelenik meg, az általa okozott panasz pedig hasonlít a pollenallergiához.

találni köztük a kapcsolatot – mondja szakértőnk. Mint tőle megtudtuk, ezen allergiák megelőzése viszonylag egyszerű, a beltéri penész lelőhelyét könnyű felfedezni. Fontos, hogy a fürdőszobát, a vizesblokkok környékét, a bútorok mögötti területeket, valamint az ablakok alatti falrészeket rendszeresen tisztítsuk. Ugyanez a helyzet a cserepes virágokkal – sőt mivel azok földjében rendszerint van penész, a legjobb, ha ezek be sem kerülnek a lakásba.



dr. Balogh Katalin
allergológus

Évről évre nő az allergiás betegek száma, és úgy tűnik, a kezelést leszámítva ez ellen aligha tehetünk bármit is. De vajon mivel értük el azt, hogy szervezetünk védekező rendszere ilyen túlzásokkal működjön?

SZÖVEG: SZABÓ EMESE

Mivel az allergiás betegségek száma tízévente megduplázódik, nem túlzás, ha azt mondjuk, hogy jelenleg egy allergiás generáció felnövésének vagyunk tanúi: – Ha csak a hazai adatokat nézzük, akkor azt látjuk, hogy nálunk az emberek 25–30 százaléka küzd valamilyen allergiával. És mi még így is jobban állunk, mint a nyugat-európaiak, akik közt már most jóval magasabb az allergiás betegek aránya – mondja dr. Balogh Katalin, a Budai Allergiaközpont allergológus és klinikai immunológus fül-orr-gégész főorvosa. Annak persze több oka van, hogy az allergia a közelmúltban ennyire előtérbe tudott kerülni.

Hiba a szülésben?

Az allergiás betegségek genetikai hajlamát valamilyen szinten mindannyian a génjeinkben hordozzuk. Azt azonban tudnunk kell, hogy önmagában a genetikai hajlam nem jelenti az allergia biztos megjelenését, sem pedig annak biztos elmaradását. Az ugyanis, hogy az allergiából lesz-e betegség, a gének mellett a szervezetet érő ingerektől is függ. Jó példa erre az, hogy a tünetek megjelenésének esélyét már az is befolyásolja, hogy milyen módon születik meg egy gyerek. – A császármetszéssel született csecsemők között sokkal több az allergiás. Ennek oka, hogy az allergiás betegségek megelőzésében fontos szerepet játszó bifidus baktériumok már a szülőcsatornában is jelen vannak, ideális esetben így már világra jövetelükkor bekerülnek a kicsik bélrendszerébe. Emiatt nem szerencsés az, hogy a nők ma már sorozatban császárral szülnek, ez ugyanis fokozza a kicsik allergiára való hajlamát – magyarázza szakértőnk, majd hozzáteszi, hogy ugyanilyen fontos az is, hogy a gyerekek születésük után mikor találkoznak az első allergén ingerrel. – Manapság már nem állja meg a helyét az az elmélet, hogy

a lehető legtovább csak anyatejet adjunk a csecsemőknek. Sőt az allergiák megelőzése szempontjából az a legszerencsésebb, ha a kicsik az anyatej mellett már hat hónapos koruk előtt is kapnak kis mennyiségben kiegészítő táplálékot. Ez ugyanis csökkenti az allergiahajlamot.

Főlöszleges bűnbakok

Nem véletlen az sem, hogy az öregek annak idején azt mondogatták, hogy a gyerekeknek évente meg kell enniük egy kiló koszt ahhoz, hogy egészségesek legyenek. És ez persze túlzás, de a kis mikrofertőzésekre igenis szükségünk van ahhoz, hogy immunrendszerünknek az a része, amelyik a fertőzések ellen véd, illetve az

a része, amelyik az allergia ellen küzd, egyensúlyban tudjon maradni. – Ez azért van így, mert a mikrofertőzések teszik lehetővé azt, hogy az immunrendszer védelmet nyújtó része meg tudjon erősödni, és el tudja nyomni azt az oldalt, amely az új anyagokkal való találkozáskor túlzott reakciót adna – magyarázza Balogh doktornő. Majd konkrét példát is említ: – Tipikusan ilyen kis fertőzések érik a gyerekeket akkor, amikor csúsznak-másznak, a kutyát ölelgetik, vagy éppen a testvéreik hoznak haza kórokozókat az óvodából. Mindez persze ellentmond annak, amit a reklámokban látunk, hiszen azok szerint a lakás tele van olyan baktériumokkal, amelyek ellen fel kell lépniük. Pedig ez

Mivel vívtuk ki
immunrendszerünk

Áldozat vagy



haragját?

ellenség?

koránt sincs így. Ha ugyanis túlzásba esünk, és mindig mindent fertőtlenítünk, akkor előbb utóbb annyira eltávolodunk a természettől, hogy az immunrendszerünk ellenségként ismeri föl azt.

Ártalmas higiénia?

Szintén a túlzott higiénia káros hatását támasztja alá az a megfigyelés, mely szerint a gazdagabb, jobb körülmények között élők között sokkal gyakoribbak az allergiás megbetegedések, mint azok közt, akik szegényebb körülmények közt élnek. – Érdekes példa erre annak az allergiavizsgálatnak az eredménye, amit még a frissen egyesített Németországban végeztek. Már ekkor is látszott ugyanis az, hogy a gaz-

dagabb Nyugat-Németországban sokkal több allergiás beteg él, mint a szegényebb Kelet-Németországban. Más kutatások kimutatták azt is, hogy a farmer életmódot folytató családok gyerekei közt sokkal ritkább az allergia. Emellett bizonyított az is, hogy azon családokban, ahol a lakásban háziállat él, sokkal ritkábban alakult ki légúti allergiás betegség – mondja az allergológus, majd hozzáteszi, hogy a vizsgálatok azt is alátámasztják, nem mindegy az sem, hogy adott családban hány gyerek születik. Ahol ugyanis több a gyerek, ott nagyobb az esélye annak, hogy a kicsik olyan mikrofertőzéseket visznek haza egymásnak, amelyek segítik az túlér-
zékenységi tünetek megelőzését.

Stressz és füstölges

Az allergiás betegséges elterjedésében a túlzott higiénia mellett nagy szerepe van annak is, hogy környezetünk viszont egyre szennyezettebb. – Ebből a szempontból a levegő szennyezettsége különösen fontos, az ugyanis nagyon rosszat tesz a légutaknak. Jól bizonyítja ezt, hogy a nagyvárosokban, ahol kevesebb a pollen, sokkal több a pollenallergiás, mint vidéken, ahol viszont több a pollen. Ennek persze oka is van, méghozzá az, hogy a szennyezett levegőben lévő vegyületek képesek arra, hogy hozzákapcsolódjanak a levegőben szálló pollenekhez, és megváltoztassák azok felszíni tulajdonságait. Ennek pedig az a következménye, hogy a pollenszemek agresszívebbek lesznek, és könnyebben váltanak ki allergiás reakciókat – magyarázza a doktornő. Ugyancsak problémákat okoz a levegő magas kén-dioxid- és nitrogén-oxid-tartalma, hiszen ezek a légszennyező anyagok a nyálkahártyát irritálják, megsértve annak természetes védekező képességét. Emellett rossz hatása van a dohányzásnak, beleértve a passzív dohányzást is. Sőt ez utóbbi az irritáció miatt talán még esendőbbé tesz bennünket az allergiás megbetegedésekkel szemben.

A stressz ugyancsak kedvez az allergiás tünetek megjelenésének, nem véletlen, hogy a betegek első asztmás rohama gyakran stresszes szituációkban következik be. Ebben ráadásul nincsen semmi meglepő, ugyanis a pszichés feszültség, különösen a krónikus stressz beindíthatja, sőt előrébb is hozhatja az allergiás folyamatokat. Ez a hatás pedig olyan erős is lehet, hogy miatta az allergiás reakciók krónikus asztmába is átszaphatnak. **e**



dr. Balogh Katalin,
Budai Allergiaközpont
allergológus és klinikai
immunológus,
fül-orr-gégész
főorvos