

ALERJİ MEVSİMİ KAPIDA

Baharın yüzünü göstermesi ve havanın ısınmasıyla birlikte alerji mevsimi de geldi. Ağırlıklı olarak mevsim geçişlerinde ortaya çıkan polenler, kimi zaman hayatı bir kabusu çeviren alerjinin baş aktörü. Liv HOSPITAL Göğüs Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Ferah Ece ev tozu ve polenlere karşı alerjik bünyeliler ile astım hastalarını uyarıyor. Prof. Dr. Ece "Hassas alerjik bünyeliler ve astım hastalarının ilkbahar ve sonbahar gibi mevsim geçişlerinde polen, ev tozu akarı gibi alerjenlerden uzak durması ve ilaçlarını düzenli kullanmaları çok önemli. 'İyiyim' diyerek ilaç kullanımını asla kesmemek gerekli" diyor.



Sabah saatlerindeki polen bombardımanına dikkat

Normalde vücudumuzu koruyan bağışıklık sistemin, bazı insanlarda zararlı olmayan birtakım maddelere aşırı yanıt vermesi sonucunda ortaya çıkan reaksiyonlar alerji olarak

nitelendiriliyor. Özellikle polenlerin açığa çıktığı sabahın erken saatlerinde yaşanabilecek alerji ve astım ataklarına dikkat çeken Prof. Ece, sabahtan öğleye kadar olan zaman içinde açık havada yapılan spor ve yürüyüş gibi aktivitelerden uzak durulması gerektiğini söylüyor. Prof. Ece “Alerjik olan kişiler ve astım hastaları açık havada yapacakları fiziksel aktivite için polenlerin daha az olduğu öğleden sonra saatlerini tercih etmeli. Özellikle plaza ve AVM gibi binaların yüzeyleri statik elektrik üretiyor ve polenler bu tip binaların olduğu bölgelerde daha yoğun olarak görülüyor. Ancak kişinin hangi çeşit polene karşı alerjik olduğunu yapılacak basit bir alerji testi ile belirlemek mümkündür” diyor.

Ev tozu akarlarına karşı önlem alın

Ev tozu akarlarınının sık rastlanan alerjenlerden biri olduğuna dikkat çeken Prof. Ece “Evdeki halı boyutları küçültülmeli. Yatak odasında halı olmaması, ağır ve toz tutan perdeler yerine yıkanabilir perdeler kullanılması, çarşaf ve nevresim takımlarının haftada bir kez 60 derece ile yıkanması alerjiye karşı alınabilecek en temel önlem” diyor.

En yaygın alerjik maddeler

- Ot ve ağaç polenleri
- Ev tozu akarları
- Evcil hayvanların deri veya tüyleri
- Mantar veya küf sporları
- Çeşitli gıdalar (Süt, yumurta, soya, deniz ürünleri, meyve ve kuruyemişler)
- Hamam böcekleri
- Arı sokmaları
- Birtakım ilaçlar
- Lateks
- Kimyasal reçineler, lastik, nikel

Alerji tanısı nasıl konulur?

Tanıda cilt testi (Prick test) ve kan testi kullanılır. Cilt testinde en sık karşılaşılan alerjenler kullanılır, kişinin verdiği cilt reaksiyonu ölçülür, kan testinde ise vücudun oluşturduğu IgE antikorunun kandaki düzeyi ve belli bir madde veya maddelere karşı alerjik belirtiler varsa spesifik IgE düzeyi ölçülür.