

BAHAR ALERJİLERİNE HAZIRLIKSIZ YAKALANMAYIN

BAHAR ALERJİLERİNE HAZIRLIKSIZ YAKALANMAYIN

Havaların ısınmaya başlamasıyla birlikte, mevsimin tadını çıkarmak isteyenler dışarıda vakit geçirmeye daha çok özen gösteriyor. Ancak havada uçuşan çiçek, ağaç polenleri ve otlar özellikle mevsimsel alerjisi olanlara zor anlar yaşatıyor. Memorial Hizmet Hastanesi Göğüs Hastalıkları Bölümü'nden Uz. Dr. Banu Altoparlak, bahar alerjilerine karşı alınması gereken önlemler hakkında bilgi verdi.

Yoğun çalışma ve stres alerjinizi tetikleyebilir

Bakteri, virüs ve parazit gibi mikrobik etkenlere karşı mükemmel koruma sağlayan bağışıklık sistemi, normalde zararsız olan bazı maddelere karşı aşırı tepki verebilmektedir. Alerjenleri yanlışlıkla tehlikeli madde olarak gören bağışıklık sisteminin oluşturduğu tepki ile alerjik reaksiyon gelişmektedir. Alerjik rahatsızlıklar gelişmiş ülkelerde daha sık görülmektedir. Mevsimsel alerjilerin yanında; stres, yoğun çalışma ortamı, hava kirliliğinin artması ve gıdalara eklenen katkı maddeleri, alerjilerin görülme riskini arttırmaktadır.

Sadece baharda değil yıl boyu dikkat edilmeli

Alerjik hastalıklarda, bahar aylarında polenlerin artması gibi mevsimsel alerjenler, önemli bir etkidir. Bununla birlikte havada yıl boyu bulunabilecek mantar sporları, toz, haşere parçalarının da alerjiyi tetikleyici unsurlar olduğu unutulmamalıdır. Ayrıca evde beslenen kedi, köpek gibi tüylü hayvanların da tetikleyici olduğu bilinmektedir. Alerjenler solunum yollarında alerjik astım ve alerjik nezleye neden olmaktadır. Alerjik astımda solunum yoluyla alınan alerjenler nedeniyle hava yollarında daralma yaşanmakta; öksürük, nefes darlığı, hırıltılı solunum ve göğüs ağrısı yaşanmaktadır.

Alerjik nezlede ise; burun akıntısı, kaşıntı ve tıkanıklık meydana gelmektedir.

Tedaviden önce alerjeninizin tipi belirlenmeli

Alerji tanısının ilk basamağını hastanın verdiği bilgiler oluşturmaktadır. Muayene bulguları ile birlikte akciğer grafisi, solunum fonksiyon testleri ve laboratuvar bulguları hastalığın tanısında önemli bir yer tutmaktadır. Alerji testi olarak bilinen "Prick deri testi" de alerjen duyarlılığının belirlenmesinde altın standart olarak kullanılmaktadır. Bu alerji testinin amacı, hastanın duyarlı olduğu alerjeni belirleyip, bu maddelerle temastan kaçınmayı sağlamaktır.



Alerjenlerden uzak durun

- Polen sezonu olarak bilinen Nisan, Mayıs ve Haziran aylarında gerekli olmadıkça dışarı çıkılmaması ve

pikniğe gidilmemesi önerilir. Ayrıca dış ortamda maske ve gözlük kullanılırken; ev ve arabalarda polenleri tutan hava filtreleri, hava temizleme cihazları kullanılmalıdır.

- Polen sezonu boyunca alerjiye karşı koruyucu antialerjik ilaçlar alınmalıdır.
- Özellikle HEPA filtre içeren hava temizleme cihazlar kullanılmalıdır.
- Evdeki pencerelerin ince örgülü telle kapatılarak havalandırması ihmal edilmemelidir. Ayrıca nemli rutubetli duvarlar varsa tamiri yaptırılmalıdır.
- Evde peluş oyuncak bulundurulmamalıdır. Ev ve iş yerlerinde sık sık temizlik yapılmalıdır. Kişi temizliği kendi yapıyorsa mutlaka maske kullanılmalıdır.
- Evde kumaş döşeli eşyalar yerine; deri, suni deri, ahşap ve plastikten yapılmış olanların tercih edilmesi önemlidir.
- Alerjik kişinin evinde mümkünse ev hayvanı olmamalıdır. Evde hayvan besleniyorsa ve uzaklaştırmak söz konusu değilse HEPA filtreli bir hava temizleme cihazı kullanılmalıdır. Yakın temasta maske takılması ya da hayvanın tüylerinin alerjenlerin miktarını azaltabilecek özel bir şampuanla haftada bir veya iki kez yıkanması gerekmektedir.
- Yatak örtüsü, nevresim ve çarşaflar, haftada en az iki kez değiştirilerek 60°C üzerinde bir sıcaklıkta yıkanmalıdır. Yatak odasında halı varsa kaldırılması, yatak ve yastıkların akarları geçirmeyen özel bir kılıfla kaplanması önemlidir.
- Akarları yok eden özel kimyasal solüsyonlarla temizlik yapılmalıdır. Küflü malzemeler atılmalı ve küflü yerler çamaşır suyu ile silinmelidir.
- Böcek giriş yerleri yok edilmeli, önce ilaçlama, ardından yoğun temizlik yapılmalıdır.
- Açıkta çöp, gereksiz eşya, yiyecek bırakılmamalı, mutfak temizliğine özen gösterilmelidir.
- Sigara içilen ortamda bulunulmamalıdır. Ayrıca saç

spreyi, parfüm ve deodorantlar alerji yapıyorsa kullanılmamalıdır.

- Özellikle merkezi havalandırması olan işyerlerinde çalışanların havalandırmadan gelebilecek enfeksiyon etkenlerine karşı koruyucu olarak hava temizleme cihazı kullanması gerekmektedir.
- Astımlı hastalarda sık görülen sinüzit hastalığına karşı dikkatli olunarak ıslak saçla dışarıya çıkılmamalıdır. Enfeksiyon döneminde astım ilaçlarının dozu doktor kontrolünde ayarlanmalıdır.

Şikayetler devam ediyorsa...

Alerjik reaksiyonun çeşidine bağlı olarak ilaç tedavisi de uygulanmaktadır. İlaçların uzman doktor tarafından seçilmesi ve dozunun belirlenmesi önemlidir. Alerjik hastalıklar kalıtsal yani genetik kökenlidir. Bilinen hiçbir tedavi yöntemi alerjik genetik yapıyı ortadan kaldıramaz. Bu nedenle bağışıklık sisteminde tespit edilen duyarlılığın azaltılmasına yönelik yapılan aşı tedavisi, doğru hastalarda şikayetleri büyük oranda azaltabilmektedir. İlaç tedavilerinden yeterli oranda fayda göremeyen, şikayetleri yıl boyu devam eden, ilaçları çeşitli nedenlerle kullanamayan ya da ilaca bağlı yan etkilerin gözlendiği hastalarda alerji aşısı kullanılabilir.