

ALERJİ

ile

YAŞAMAK

Prof. Dr. Cengiz KIRMAZ
Alerji ve İmmünoloji Uzmanı

Günümüzde her 5 kişiden birinin ya alerjisi vardır ya da hayatının herhangi bir döneminde ortaya çıkacaktır. Alerjik hastalıklar bütün dünyada giderek artmaktadır. Halen bu hastalıkların tedavisinde kesin çözümler bulunamamıştır.



Alerji hastalarının; **neden alerjik bir bünyeye sahibim? Alerjik problemlerden kaçınabiliyrim? Atakları nasıl önleyebilirim? Alerjimi çocuklarıma geçirecekmiyim? Alerjiler nasıl teşhis edilir? Tedavisi nedir?** gibi hastalıkları ile ilgili soruları olması doğaldır.

Bu kitapçıkta alerji ile ilgili ayrıntılı bilgiler bulacaksınız ve bu kitapçığı okuduktan sonra çevrenizi farklı bir açıdan görmeye başlayacaksınız. Belki de neden bu kadar uzun zamandır şikayetiniz olduğunu anlayacaksınız.

Bu kitapçığı okuduktan sonra hastalığınızı etkileyen faktörler konusunda daha iyi bir fikriniz varsa bunu doktorunuza bildirerek doktorunuzun teşhisini daha da kolaylaştırmasını

sağlayabilirsiniz.

ALLERJİ NEDİR?

Alerji, bir insanın zararlı olmadıkları halde bazı maddelere karşı **aşırı reaksiyon göstermesidir**. Bağışıklık sistemimiz bizi zararlı organizmaların saldırısına karşı korur. Savunma sistemi vücudumuzun savunmacıları olan antikorları üretirler. Görevleri istilacıları (antijenleri) zararsız hale getirmektir. Bu bağışıklık reaksiyonları normalde faydamıza olan reaksiyonlardır. Fakat bazı insanlarda bağışıklık sistemi zararlı olmayan bazı maddelere aşırı yanıt verir. **Bu reaksiyonlara aşırı duyarlılık ya da alerji adı verilir.** Alerjik reaksiyona yol açan antijene de **allerjen** ismi verilir. Alerjik reaksiyonlar **tek tip değildir**, bir çok yolla ortaya çıkarlar, vücudun değişik bölümlerinde meydana gelebilirler ve çeşitli şiddette olabilirler.

İmmün (bağışıklık) sistemimiz iyi bir belleğe sahiptir. Yaşamımızın başlangıcında organizmamız yabancı maddelerle karşılaştığında immün sistem onları nasıl tanıyacağını ve belleğine almayı öğrenir. Ardından yabancı maddelere (antijenlere) karşı antikorlar üreterek yanıtı hazırlar. Organizmada ne zaman aynı antijen görülürse hatırlama özelliği nedeniyle daha önce hazırlanmış olduğu yanıtı başlatır. Bu nedenle saman nezlesi olan bir kişi her yıl polenlerle karşılaşınca, immün sistemdeki bu özellik sebebiyle hemen reaksiyon gösterir.

DUYARLANMA NASIL OLUR?

Duyarlanma, bağışıklık sisteminin antijenle temas etmesi, onu belleğine alması ve ona karşı özel antikorları üretmesidir. Daha sonraki karşılaşmada bağışıklık sistemi antijeni kolaylıkla tanıyacak ve hemen reaksiyon gösterecektir. Bir allerjene karşı duyarlanma için gerekli olan süre kişiden kişiye değişir.

ATOPI NEDİR?

“Alerjik bir bünyeye sahip olma” demektir. Bu durum **kalıtsaldır**. Başlıca 3 çeşit atopik hastalık vardır. **Atopik dermatit (egzama), alerjik rinit , ve alerjik astma.** Alerjik rinit bazen göz alerjisi (konjunktivit) ile birlikte olabilir. Atopisi olanlar genetik olarak IgE tipi antikorlar üretme eğilimindedirler. Bu IgE antikorları da çevrede bulunan allerjenlerle (polenler, ev tozları vb.) reaksiyona girerler.

Kalıtsallık alerjiyi nasıl etkiler?

Bir çocuk, eğer bir ebeveyni alerjikse %30 alerjik olma riski taşır. Eğer her iki ebeveyni de alerjikse, alerji geliştirme riski %60'dır. Bununla birlikte alerjiler ikinci nesilde görülmeyebilir.

SOLUNUM SİSTEMİNİN ALLERJİK HASTALIKLARI

Alerjik rinit (alerjik nezle)

Alerjik astım dır.

Bu hastalıklar mevsimsel olarak ortaya çıkabilir veya yılboyu sürebilir.

Solunumsal allerjenler

EV TOZLARI:

Ev tozlarının miktarı evin yerine, bulunduğu yerin iklimine, yüksekliğine göre büyük oranda değişir. Evden eve (bir çiftlik evi ile apartman dairesi aynı değildir) veya bir evin farklı odalarında da değişkenlik gösterebilir (banyo ile yatak odası bir değildir).Fakat değişmeyen bir şey vardır ki ev tozları bir allerjen deposudur. Ev tozları içinde alerjiye sebep olan esas etken mite (akar) dediğimiz ev tozu böceğidir.

Mite' lar

Akarlar küçük, örümcek benzeri canlılardır ve gözle görülemezler. Ortalama 0.3 mm uzunluğundadırlar. Ev tozları içinde yaşayan ve solunum yolu alerjilerine neden olan 2 önemli akar türü vardır. Dermatophagoides pteronyssinus ve Dermatophagoides farinea bunların latince adlarıdır.

Akarlar insanların deri döküntüleri ile beslenirler. Başlıca yatak içinde (yastıklar,yatak, yorgan vs) yaşarlar, çünkü deri döküntülerinin en çok bulunduğu yer burasıdır.

Akarların dışkıları da alerjiktir. Yataklardan alınan bir gram tozda 2000 ile 15 000 arasında akar bulunabilir.

Ev tozu akarlarına karşı olan alerji, astma ve rinit nadiren de konjunktivite yol açar. Belirtiler yıl boyu sürer ancak sonbahar ve kışın kötüleşme gösterir. Özellikle uykudan uyanınca başlar.

MITE RESMI

POLENLER

Polen erkek tohumdur. Bitki türüne bağlı olarak çok farklı şekilleri olan ince taneciklerden meydana gelir. Ortalama boyutu 0.05 mm'dir, bu da çıplak gözle görülemeyeceği anlamına gelir. Polen tanecikleri bir çok alerjik protein içerirler. Bu taneciklerin küçük ve ince olanları **rüzgar yolu ile** dağılırlar (anemophilus polenler), daha büyük olanları ise **böceklerle** taşınırlar (entomophilus polenler).

Rüzgarla dağılan polenler daha allerjeniktirler ve geniş alana yayılabilirler. Bu nedenle bu polenlere karşı alerjik olan kişilerde çevrelerinde bitkiler olmadığı halde şikayetleri ortaya çıkabilir.

Böceklerle dağılan polenler, parlak renkli ve güzel kokulu (böcekleri cezbetmek için) çiçekleri olan bitkiler tarafından küçük miktarlarda üretilirler. Dağılım yolu sebebi ile atmosferde bulunmazlar ve küçük miktarlarda üretildiklerinden bu polenlere karşı az sayıda insan alerjiktir. Polen alerjisine yol açan başlıca 3 bitki ailesi vardır. Bunlar; çayır otları, ağaçlar, yabani otlardır.

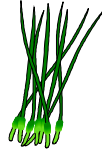
Alerji hastaları havadaki polen konsantrasyonunun belli bir düzeyi geçmesinden sonra alerjik belirtiler gösterirler. Bu polen konsantrasyonu türlere göre değişmekle beraber havada her metre küpte 10-20 tanecik olarak hesaplanmıştır.

Ağaçlar Ocak-Mayıs arası, çayır otları Mayıs-Temmuz arası, yabani otlar Temmuz-Ekim arası polen verirler.

Polenlere karşı olan alerji, alerjik rinit, alerjik konjunktivit ve alerjik astım şeklinde ortaya çıkabilir. Yakınmalar sadece yılın belli zamanlarında olur ve diğer aylarda kişi tümü ile sağlıklıdır.

KÜF MANTARLARI

Küf mantarları gözle görülmeyen, alerjik etkisi olan sporlar üretirler. Renkleri türden türe değişir. Ev dışında (çürüyen bitkiler üzerinde veya havada) bulunabilecekleri gibi, ev içinde (evin güneş görmeyen nemli yerlerinde) de bulunabilirler. Polenler gibi atmosferdeki spor sayısı hava koşullarına bağlıdır. Havanın sıcak ve nemli olduğu zamanlarda, örneğin; **yazın sonlarına doğru ve erken sonbaharda en fazladır.**



Çayır otu



Ağaç



Yabani ot

A) Mevsimsel Rinit ve Yılboyu Süren Rinit:

I-Mevsimsel Rinit (Saman nezlesi):

Saman nezlesi yanlış kullanılan bir isimdir, çünkü nezle saman nedeniyle değil yılın belli aylarında çeşitli ağaç ve bitki türlerinden yayılan polenlere bağlı olarak meydana gelmektedir. Bu nedenle **polenlere karşı oluşan alerjik rinit** demek daha doğru olacaktır.

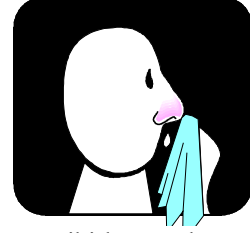
Mevsimsel alerjiye ait yakınmalar:

Polen alerjisi, gözlerde, burunda, boğazda kaşınma, burun tıkanıklığı, su gibi burun akıntısı, hapşırma (10-30 kez) veya öksürük şikayetler ile ortaya çıkabilir. Ateş yoktur. Koku duyusunun kaybı, sinüzit ve astım gibi ciddi sonuçlar oluşturabilir.

• Polen alerjisi hangi yaşta ortaya çıkar?

Saman nezlesi herhangi bir yaşta ortaya çıkabilmekle beraber genellikle 8-20 yaşları arasında görülür . Nadiren 40 yaşından sonra ortaya çıkar.

Hava koşulları havadaki polen konsantrasyonu üzerine etki eder. Kuru, sıcak ve rüzgarlı hava polenlerin yayılımına yardım eder. Bu faktörler polenlere bağlı yakınmaları artırır. Yağmurlu hava ise polenlerin toprağa düşmesine neden olarak polenlerin etkisini azaltır.



II- Yılboyu süren alerjik rinit

Mevsimlerle ilişkisi olmayan bir kaç çeşit rinit türü vardır.

Bazılarında rinit bütün yıl boyunca sürebilir (yıl boyu rinitler). Bu kişilerde ev tozu akarlarına ve küf mantar sporlarına karşı alerji vardır. Diğerleri, kişinin işi veya aktiviteleri ile ilişkilidir. (Fırıncılarda un, çiftçilerde hayvan tüyü alerjisi gibi).

Mevsimsel olmayan rinitlerin belirtileri mevsimsel olana göre daha hafiftir. Ancak dikkat edilmezse her ikisi de alerjik astmaya dönüşebilir. Belirtileri mevsimsel alerjik rinitteki gibidir.

- Hapşırma koruyucu bir refleks olup her zaman alerji belirtisi değildir. Burunu tahriş eden bazı maddeler burun salgısı ile kaplanıp hapşırma yolu ile hızla dışarı atılır.

Yılboyu süren alerjik olmayan rinit :

Bazı kişilerde belli bir allerjene karşı alerji saptanmadığı halde sürekli nezle yakınması vardır. Rinitin bu tipindeburun tıkanıklığı ön plandadır ve zaman zaman burun akıntısı olur ancak hapşırık ve burun kaşınması yoktur. Bu yakınmalar özellikle bu kişilerin ani ısı değişikliklerine maruz kalmasından (ani sıcak veya soğuk), sıcak veya soğuk içecekleri içmesinden, baharatlı yiyecekleri yemesinden, sprey gibi tahriş edici maddeleri koklamasından sonra ortaya çıkar. Bu tip rinit “ vasomotor rinit” olarak adlandırılır.

- Eğer burnunuz tıkalı ise burun tıkanıklığını gidermek için bir sürü ilaç kullanmayınız. Etkileri çabuk kaybolur ve uzun süreli kullanım burnunuzun müköz zarlarına hasar verebilir. Alerji doktorunuzun önerdiği spreylere kullanabilirsiniz.

B) Alerjik Astma

Astma, **bronşial aşırı duyarlılığı** olan insanları etkiler. Bu aşırı duyarlılık kalıtsaldır.

Gerçek alerjik astma solunum yollarının allerjenlere karşı aşırı duyarlılığı sonucu meydana gelir. Bu faktörler: polen tanecikleri, hayvan tüyleri, ev akarları, küf mantar sporları ve diğer gıdalar, böcek zehirleri, allerjenler olabilir.

Astma Belirtileri

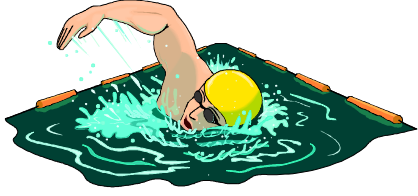
Astma bir belirtiler grubu halinde ortaya çıkar. Göğüste hırıltı, nefes darlığı, sürekli öksürük, çıkarılması zor, yapışkan beyaz balgam, özellikle allerjenle karşılaşma sonrası ataklar halinde ortaya çıkar. Bu belirtiler sadece gece veya fiziksel aktivitelerle de görülebilir.

Güçlü bir duygulanım, kızma, aşırı gülme astma atağını başlatabilir. Ancak bu astmanın psikolojik veya sinirsel olduğunu kanıtlamaz.



Alerjik olmayan bazı etkenler aşırı duyarlılığı olan insanların solunum yollarını tahriş ederek solunum yakınmalarınıza yol açabilir. Bu alerjik astma değildir. Bunlar, solunan tebeşir tozu, sigara dumanı, tahriş edici gazlar (parfüm vb), soğuk, sis, güçlü psişik faktörlerdir.

√ Alerji testi ile saptanan allerjenden sakınmalısınız,

- √ Astımlı hastaların spor yapması önerilir. Spor yalnızca astımlı hastaların hastalıklarını kontrol etmelerini değil aynı zamanda solunum fonksiyonlarının düzelmesini sağlar. Hangi sporun uygun olacağına doktor karar vermelidir. Havuzda yüzmeye en ideal seçimdir, hava ılık ve nemlidir. Ayrıca yüzmeye solunum fonksiyonunun gelişmesini sağlar. Fakat dikkatli olun. Bazı yüzmeye havuzları aşırı miktarda klor içerebilir bu da tahrişe sebep olabilir.
- 
- √ Yakınmaların olduğu dönemlerde;
 - √ Derin soluk alma,
 - √ Koşma,
 - √ Egzersiz ve
 - √ Çeşitli sportif aktivitelerden sakınmalısınız,
 - √ Çok soğuk ve hava kirliliğinin olduğu dönemlerde sokağa çıkmamalı; çıkmak zorunda kalırsanız, ağız ve burununuza kapamalısınız,
 - √ Ağız değil burundan nefes almalısınız,
 - √ Nonsteroid antiinflatuvar (romatizma ilaçları), aspirin ve bazı tansiyon ilaçlarını kullanmamalısınız,
 - √ Aşırı su buharı ve kokulu, uçucu kimyasal maddelerden (çamaşır suyu vb.) sakınmalısınız,
 - √ Üst solunum yolu enfeksiyonu geçirmekte olan kişilerden uzak durmalı ve bu tür enfeksiyonlardan korunmalısınız,

SİGARA

Tütün nikotini alerjik rinit ve astım yakınmalarınızı artırır. Kesinlikle sigara içmeyin ve içilen ortamda bulunmayın.



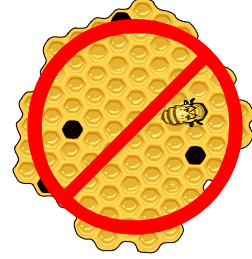
*

POLEN ALLERJİSİ OLANLARIN DİKKAT EDECEĞİ NOKTALAR:

- √ Polenlerle teması tamamen önlemek mümkün değildir. Bununla birlikte azaltmak mümkündür:
- √ Polen mevsiminde pikniklerden ve kamp yapmaktan kaçının.
- √ Bahçede ve ev dışında çalışmaktan, spor yapmaktan kaçının.
- √ Tatili daha az polenin olduğu deniz kenarlarında geçirin.
- √ Akşama doğru polen sayısı arttığı için bu saatlerde pencerelerinizi kapalı tutun.
- √ Ilık havalarda gece yarısından sabaha kadar pencerelerinizi kapalı tutun. Çünkü polenlerin en fazla olduğu zaman sabahın erken şafak vaktidir. Özellikle güneş doğarken uçuşmaya başlarlar.
- √ Çiçek tozlarının saçlarınızda kalmasını önlemek için yataktan önce saçlarınızı yıkayın.
- √ Günlük giydiğiniz elbiseyi yatak odasından uzak tutun, havalandırın.
- √ Çayır otları için polenlerin havada en fazla bulunduğu dönem 15 Mayıs ile 15 Temmuz arasındadır (metre küp hava başına 100-150 tanecik). Bu dönem dağlık bölgelerde bir ay kadar gecikebilir. Eğer dağlık bölgelerde yaşıyorsanız bu tarihleri aklınızdan çıkarmayın.
- √ Ot polenlerine veya bu otlar üzerindeki küflere karşı alerjiniz varsa çim biçmeyin ve bahçede bulunmayın. Eğer gerekiyorsa gözlük ve şapka takın.

√ Ağaç polenleri daha ağırdır ve bu nedenle geniş alana yayılamadıkları için bu polenlerden kaçınmak daha kolaydır.

√ İçerisinde polen allerjini olabileceği ve alerjik reaksiyonu başlatabileceği için baldan sakınınız.



EV TOZU ALLERJİSİ OLANLARIN DİKKAT EDECEĞİ

NOKTALAR:

Allerjenden kaçınma akarlar karşı alerjide alınabilecek en iyi önlemdir. Her şeyden önce yatak odalarına dikkat edilmeli daha sonra evin diğer bölümleri gözden geçirilmelidir.

Yatak odasını veya evi akardan temizlemek bu canlıların yaşayabileceği her türlü materyeli elden geçirmekle olur.

- √ En önemli kural yatak odasının ve eşyalarının sık aralarla havalandırılmasıdır.
- √ Yatağınızda organik yapılmış herşeyi sentetik olanlarla değiştirin. Pamuk, yün, hayvan kılı, kuş tüyü, çayır otu gibi malzemelerden yapılmış yatak, yorgan, yastık, çarşaf ve örtüleri kullanmayın. Bunların yerine naylon, elyaf, sünger gibi sentetik malzemeden yapılmış olanları kullanın.
- √ Yatağınızı fermuarlı, sentetik bir kılıf içinde tam olarak koruyun, sık sık bu kılıfı yıkayın ya da yatağın kendisini vakumla (elektrik süpürgesi) temizleyin.
- √ Battaniyeler yıkanabilir olmalıdır ve nevresime geçirilerek kullanılmalıdır.
- √ Çarşaf ve yatak örtülerini her gün güneşte havalandırın ya da silkeleyin.
- √ Yastık yüzü ve çarşafı her hafta değiştirin ve 60 derece ısıda yıkayın.
- √ Toz tutan herşeyi yatak odasından çıkartın. Özellikle halı ve kilim kullanmayın. Yatak odasındaki gömme dolaplarda battaniye, yünlü şeyler, keçe şapka ya da diğer toz tutan eşyaların tutulması uygun değildir. Dolap kapılarını kapalı tutun.
- √ Evinizde kalın kumaş veya kadife perde veya bunlarla kaplı mobilya bulundurmayın. Yer döşemesinin tahta olması, mobilyaların tahta ya da metalden olması önerilir. Odaların özellikle yatak odasının boydan boya halı kaplanması kesinlikle sakıncalıdır.
- √ Yıkanabilir pamuklu perdeler ya da jaluzi tipi perdeler tercih edilmelidir.
- √ Alerjik hasta kumaş kaplı mobilya, divan, halı ya da kilim üzerinde uzun süre oturmamalıdır. Pamuk, naylon ya da sentetik kaplı, kauçukla desteklenmiş eşyalar en iyisidir.
- √ Yatak odanız soğuk (18 derece civarında), kuru ve temiz olmalıdır.
- √ Temizliği elektrik süpürgesi ile yapın veya haftada bir veya iki kez odayı nemli bir bezle temizleyin , yerleri ıslak bezle silin. Eğer mümkünse hasta temizlik esnasında ve temizlikten sonraki 3-4 saat süresince odalardan uzak kalmalıdır.
- √ Evin diğer odaları da aynı sıklıkla olmamakla beraber aynı şekilde temizlenmelidir.
- √ Toz deterjan yerine sıvı deterjan kullanın.
- √ Kesinlikle evcil hayvan beslemeyin ve evde bitki bulundurmayın.
- √ Her türlü sprey, naftalin, ağır kokulu maddeleri kullanmayın. Sigara içmeyin ve evde sigara içilmesini yasaklayın.
- √ Eğer varsa klimaları ve kalorifer aralarını sık sık temizleyin.
- √ Alerji yapan maddeden sakınmadığınız zaman maske kullanın.

KÜF SPORLARINA KARŞI ALLERJİSİ OLANLARIN DİKKAT EDECEĞİ NOKTALAR:

- ✓ Evin, özellikle mantarların yaşayabileceği nemli ve kapalı yerlerini havalandırınız (banyo, mutfak, bodrum, tavan arası)
- ✓ Rutubet problemlerini çözünüz (su sızıntılarının önlenmesi gibi)
- ✓ Klima borularını temiz tutunuz ve dezenfekte ediniz.
- ✓ Küflenmiş gıdaları açıkta bırakmayınız (küflenmiş bir portakal yaklaşık 15 milyar sporu havaya verebilir).
- ✓ Çiçek saksılarına dikkat edin, özellikle toprak beyazımsı, sarımsı bir tabaka ile kaplandığı zaman bol miktarda mantar sporu içeriyor demektir.
- ✓ Duvar kağıtları küf mantarlarının oluşmasına yardım eder (özellikle duvar kağıdının arkasında)
- ✓ Yağmur veya yoğun bir sisin ardından ağaçlık alanlarda yürümeyiniz. Ölü yapraklara dokunmayınız

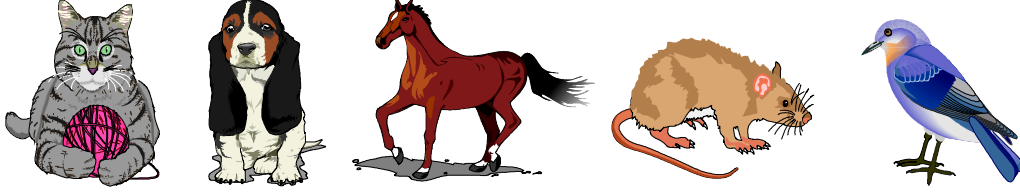
HAYVANLARA KARŞI ALLERJİ

Bu çeşit alerji çok yaygındır ve diğer alerjileri de kötüleştirir. **Ev hayvanları önemli bir allerjen kaynağıdır.** Hayvan tüyleri alerjik özelliktedir ve diğer allerjenleri de üzerinde taşırlar.

Hayvan salyası, idrarı, deri döküntüleri ve dışkıları belli başlı hayvan allerjenleridir.

Bu hayvan allerjenlerine maruz kalma, bu allerjenleri içeren tozların solunması yolu ile olur.

Kedi alerjisi en sık rastlanılan hayvan alerjisidir. En zararlısı ise at ve farelere karşı olan alerjidir. Evinizde kedi beslemesenez bile, kedi bulunan bir evi ziyaret ettikten sonra elbiselerinize yapışan kedi allerjenleri, alerjik reaksiyonlarınızı ortaya çıkarabilir.



Kediler herkesin bildiği gibi zamanlarının büyük kısmını kendilerini yalayarak geçirirler. Yani alerjik salyaları tüyleri üzerinde depolanır ve oradan her yere dağılır. Ayrıca kendilerini yalarken küçük salya damlaları havaya karışır. Yani kediler gerçek allerjen dağıtıcılarıdır. **Köpeklere** alerjik olan insanlar için köpeğin uzun ya da kısa tüylü olması farketmez. Kısa tüylüler de en az uzun tüylüler kadar alerjiktir.

Kuşlara karşı alerji genellikle indirek alerjidir. Kuş tüylerine karşı çok az insan alerjiktir ama tüyleri içindeki akarlarla karşı alerji sıktır.

Belirtiler:

Genellikle astma, alerjik rinit, konjunktivit ve bazen egzema şeklinde ortaya çıkar.

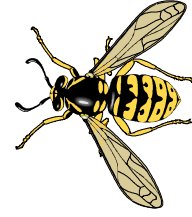
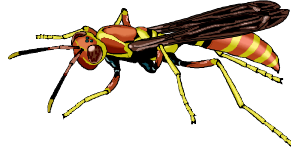
İnsanlar çoğunlukla kendi hayvanları ile temas sonucu duyarlanırlar. Ancak hayvanlarla ara sıra olan temas da alerjiyi ortaya çıkarabilir.

Tedavi allerjenden uzaklaşma ile başlar. Yani evde hayvan beslemekten vazgeçmek gerekir. Bu her zaman kolay olmayabilir, ancak sağlığınız ile hayvanınız arasında seçim yapmak zorundasınız. Bazen desensitizasyon (duyarsızlaştırma) tedavisi hayvanınızla birlikte yaşamınızı sağlayabilir. Böyle bir durumda hayvan yatak odasından uzak tutmak ve düzenli aralarla hayvanınızı yıkamanız gerekir.

Hayvan allerjenleri mobilyalarda, halılarda, perdelerde uzun bir süre daha kalabileceği için alerjiden sorumlu hayvanın uzaklaştırılmasından sonra 3-6 ay daha hastanın şikayetleri devam edebilir. Bu nedenle iyi bir ev temizliği yapmanız önerilir.

BÖCEK SOKMALARINA KARŞI ALLERJİ

İğneleri olan böcekler arasında en sık alerjik reaksiyon nedeni olanlar yaban arıları ve balarılardır. **Balarılarını sadece korktukları zaman veya yuvalarını tehlikede gördükleri zaman sokarlar.** Yani genellikle saldırgan değildirler. Bir balarısı iğnesi kancalı olduğu için deriye girdiği zaman çekip çıkarılamaz. Yabani arılar (normal ve büyük eşek arısı) **doğaları gereği, özellikle sonbaharda saldırgan** olurlar. Bu arıların iğneleri çengelli olmadığı için arı iğneyi soktuktan sonra çekip çıkarabilir ve defalarca sokabilir.



Belirtiler

Balarısı veya yabani arının sokmasından sonra kaşıntılı küçük bir şişlik görülür, ancak hemen kaybolur. Bu zehirin ortaya çıkardığı lokal bir reaksiyondur ve alerjik değildir. Bu lokal reaksiyon alerjik olan kişilerde ciddi problemler yaratabilir. Ağrılı bir şişlik olarak yayılabilir ve bir kaç gün sürebilir. Bundan başka ürtiker, ödem, kusma, ishal hatta rinit, astma atağı, alerjik şok gibi yaygın reaksiyonlar da gelişebilir.

Arı tarafından bir kez sokulduktan sonra ciddi ve yaygın reaksiyonun tekrarlama şansı vardır.

Alınacak Önlemler:

- ✓ Çocuklarınızı ağaç gövdelerine yakın yerlerde oynamalarını engelleyiniz (arı yuvalarının bol olduğu yerler)
- ✓ Otlar üzerinde çıplak ayakla yürümeyiniz, çünkü arılar küçük bitkiler üzerinde yiyecek arıyor olabilirler, bazı arılar da toprak üzerinde koloni kurmuş olabilirler. Mümkünse dışarıda uzun kollu ve paçalı giysiler giyin.
- ✓ Bahçe ile uğraşmanız gerekiyorsa şapka ve eldiven kullanın.
- ✓ Pikniğe gitmeyin, dışarıda meyve suyu içmeyin veya tatlı bir şey yemeyin.
- ✓ Yazın pazar alışverişi yapmayın, bahçede dolaşmayın.
- ✓ Islak veya terli iken veya üzerinizde güneş yağı sürülmüş iken güneş banyosu yapmayın, bu arıları çekebilir.
- ✓ Parlak renkli, çiçekli giysiler giymeyin, kahverengi giysileri tercih edin. Arılar kahve rengini sevmezler.
- ✓ Arı veya yabani arı ile karşılaştığınızda sakın kalmaya çalışın.
- ✓ Yaban arısını kovana civarında öldürmeyin. Bu arıdan salınan kokular diğerlerini üzerinize çeker.
- ✓ Arabanıza binmeden önce arıların varlığı açısından arabanızı kontrol edin.
- ✓ Yaban arısı saldırgan, bal arısı sakindir, ancak sıcak havalarda her ikisi de saldırgandır. Sıcak havalarda dikkat edin.
- ✓ Bal arısı sizi sokarsa büyüteç ve cımbız yardımı ile iğnesini çıkarın .
- ✓ Çiçek toplamayın, çiçek takmayın.
- ✓ Parfüm, deodorant, kolonya sürmeyin, güzel kokulu sabun ve şampuan kullanmayın.
- ✓ Tatile gittiğinizde etrafta arı kovana olup olmadığını kontrol edin.
- ✓ Anti alerjik ilaçları daima yanınızda taşıyın.

Arı sokması halinde:

- ✓ Sokma yerinin üstünden bandaj uygulayın.
- ✓ Sokma yerine soğuk uygulaması yapın.
- ✓ Anti alerjik ilaçları uygulayın.
- ✓ En kısa zamanda doktora baş vurun.

GIDA ALLERJİLERİ

Psödo-alerjiler (yalancı alerjiler)

Yalancı alerjiler: Histamin içeren veya histamin oluşumuna yol açan gıdalarla oluşabilir. Buna yalancı alerji denir ve genellikle ton ve uskumru balığı konserveleri ile oluşur. Alerji, gıdanın kendisine değildir.

Bazı gıda katkı maddeleri de bu tip reaksiyonlara neden olabilir.

Eğer duyarlı iseniz aşağıdaki gıda katkı maddelerinden kaçınınız (katkı maddelerinin kod numaraları paketlerin üzerinde yazmaktadır)

- Koruyucular: Sülfidler veya derivelere E220-227
Nitritler: E249-252
Benzoik asit ve derivelere: E210-219
Sorbik asit
- Antioksidanlar: Butyl-hydroxyanisole: E321, Butyl-hydroxytoluene: E321
- Renklendiriciler: Tartrazine: E102, Sarı-portakal S: E110, Azorubine: E122, Amaranth: E123, Cochineal kırmızı: E124, Eritrozin: E127, Parlak siyah BN: E151
- Tatlandırıcılar. Glutamatlar: B 550-553

Gerçek gıda alerjileri:

Gıda alerjisi terimi **klirik sonuçları ile birlikte ortaya çıkan immünolojik reaksiyonu** ifade eder. Belirtiler sindirim sistemine ait (karın ağrısı, kusma, ishal), solunumsal (nezle, konjunktivit, nefes darlığı) veya cilde ait (kaşıntı, kurdeşen, ödem) olabilir. Reaksiyonlar gıda alımından hemen sonra ya da bir kaç saat içinde ortaya çıkabilir.

Bazı gıda alerjileri:

İnek sütü alerjisi:

Bulgular yaşamın ilk aylarında ortaya çıkar (genellikle 6 aydan önce). İnek sütü yüksek oranda allerjenik proteinler içerir. Bu proteinler ısıya oldukça dirençlidir. Yani pişirildikten sonra bile bu proteinler hala aktiftir. İnek sütü alerjisi olan bir çocuk ileride 2-4 yaşlarına geldiği zaman tolerans geliştirerek alerjisi kaybolabilir. İnek sütü alerjisinin tedavisi bunun yerine soya sütü veya keçi sütü vermekle olur. Ancak, maalesef inek sütüne allerjik olan çocuklar diğer sütlere de allerjik olmaktadır.



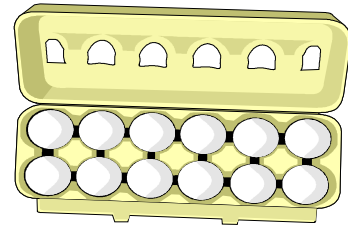
Anne sütü alerjisi:

Bazı meme emen çocuklarda ilk bir kaç emzirmede alerji belirtileri ortaya çıkabilir. Aslında bu bebekler hamilelik sırasında anne tarafından aşırı miktarda içilen inek sütüne karşı allerjiktir. İnek sütü içindeki proteinler anneden bebeğe geçerek onu duyarlandırırlar. Bu nadir bir durumdur ve anne sütü her zaman çocuklar için en iyi gıdadır.

Yumurta akı alerjisi:

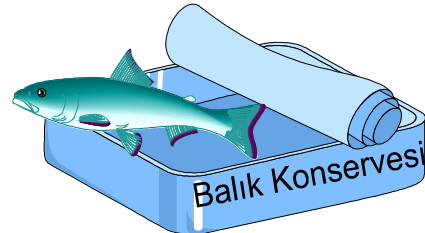
Bu gıdaya karşı olan alerji genellikle inek sütü alerjisi ile birlikte, ancak tek başına da olabilir.

Hayvan proteinlerine karşı olan alerjiler yaşla birlikte azaldığı için çocuklara doktor kontrolü şartı ile zaman zaman alerjiye neden olan gıdalar verilebilir. Bazı çocuklar 1 yaşından sonra yumurtayı tolere ederler.



Balık alerjisi:

Bu allerjenler balığın kaslarında bulunduğu için, balık çeşidine göre farklı allerjik reaksiyon görülebilir. Bazı insanlar sadece bir balık tipine karşı allerjik olabilir (örneğin morina).



Pula karşı alerji!

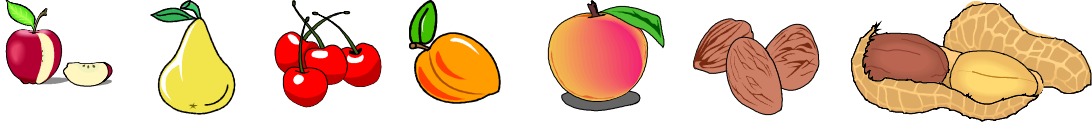
Pul yalamak bazan allerjik semptomların açığa çıkmasına neden olabilir. Bu tür alerji pulun üzerindeki yapışkan maddenin balık kemiklerinden yapılmasına bağlıdır.

Kabuklu deniz hayvanlarına karşı alerji:

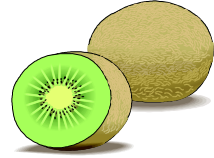
Suçlanan hayvanlar kabuklular sınıfından yengeç, karides ve iki kapaklı yumuşakçalardan istiridye, midye gibi hayvanlardır. Burada da alerji tek bir türe karşı olabileceği gibi çapraz alerjiler de olabilir (örneğin hem midye hem de istiridye alerjisi gibi)

Meyve ve sebze alerjisi:

Başlıca suçlu meyveler arasında elma, armut, çekirdekli meyveler (kiraz, kayısı, şeftali vb), ceviz, fındık, fındık, badem gelir. Sebzeler arasında ıspanak, domates, maydanoz, kereviz bulunur.



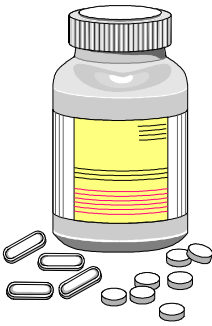
Bazı insanlarda, kiwi meyvesine dokunmak veya kesmek de alerjik reaksiyonlara neden olmaktadır.



Meyve veya sebzelere karşı aşırı duyarlılık polen alerjisi ile birlikte bulunabilir. Örneğin huş ağacı (betula) polenine karşı alerjisi olan insanları %50'si elmaya karşı da alerjiktir.

Meyve ve sebzelerdeki allerjenlerin çoğu pişirilince yok olurlar.

Çocukların büyüdükçe bazı yiyeceklere karşı olan alerjileri düzelir. Bununla beraber bu, gıdanın tipine bağlıdır. Balık ya da fıstığa karşı olan alerji, inek sütü ve yumurtaya karşı olan alerjiden daha geç düzelir.

İLAÇ ALLERJİSİ

İlaçlara karşı olan alerjiler nadirdir. İlaç alerjisi organizmanın bir ilacın kendisine veya vücuda girdikten sonraki şekline karşı olan immün reaksiyonunun sonucu meydana gelir. Gerçek ilaç alerjisi ile ilacın istenmeyen etkilerini (yan etki, aşırı doz, tahammülsüzlük veya yalancı alerji) ayırmak kolay değildir. Örneğin, yan etki olarak alerji ilaçları uyku hali yapabilir, antibiyotikler ise ishale sebep olabilirler.

Belli bir ilacı aldığımızda kötü bir şekilde reaksiyon görürseniz doktorunuza söyleyiniz. Bağışıklık sisteminizin çok iyi bir belleğe sahip olduğunu unutmayınız. Diğer yandan belleğimiz pek iyi olmadığı için eğer alerjik iseniz not defterinize olabildiği kadar ayrıntılı bilgiyi not ediniz (ataklar ne zaman, nerede, nasıl, neden, hangi ilaçlarla oldu? vb)

İlaç alerjiniz olduğunu belirten bir kartı daima kimliğinizle beraber taşıyınız!

DERİ ALLERJİLERİ**Ürtiker (Kurdeşen):**

Akut ürtiker, bir kaç saat ile bir kaç gün arasında sürer ve genellikle alerjik bir nedene bağlıdır. Bununla beraber haftalar hatta aylar sürebilen kronik ürtiker nadiren alerjik orijindir. Gıdalar, katkı maddeleri ve ilaçlar ürtikerin nedenleri arasındadır.

Belirtiler:

Ürtiker genellikle kırmızı kabarıklar şeklinde ortaya çıkar. Bu kabarıklıklar vücudun herhangi bir yerinde oluşabilir ve yoğun bir kaşıntı ile birliktedir.

Ürtikerin özel bir formu olan anjioödemde yüzde, dudaklarda, göz kapaklarında ve bazı vücut bölgelerinde şişlikler olur. Kaşıntı yoktur ancak ağrılı yanma şeklinde bir his vardır. Anjioödem ağız ve boğazda şişme şeklinde ortaya çıkarsa ciddi sonuçlar doğurabilir. Dilin ve ağızın arka bölgesinin şişmesi hastanın solunumunun zorlaşmasına hatta boğulmasına neden olabilir.

Akut ürtikerin nedenleri:

- √ Gıda allerjenleri (yumurta, balık, fındık, meyve vb). Eğer sebep olan allerjen kesin belirlenmemişse aşağıdaki gıdalardan uzak durunuz. : --
Deniz ürünleri, çerezler, yumurta (özellikle beyazı), çilek, bütün hazır boyalı, katkılı yiyecekler (konserve, şekerleme, çikolata, baharat ve turşular, bütün ticari içecekler (kola, hazır meyve suyu ve renkli gazozlar), sucuk, salam, sosis, mayalı yiyecekler (yoğurt, bira, şarap), sakatatlar.



- √ İlaçlar (penisilin, hormonlar, sulfamidler vb)
- √ Pnömoallerjenler (polen, küf mantarları, hayvan tüyleri vb)
- √ Böcek sokması (arılar, eşek arıları)
- √ İnfeksiyonlar (hepatit B vb)

Güneş, soğuk ve basınç ürtikeri gibi alerjik olmayan fiziksel orijinli ürtikerler de mevcuttur.

Egzemalar:

Atopik egzema veya atopik dermatit genetik olarak yatkın olan kişilerde ortaya çıkar ve bir grup cilt şikayetlerini içerir. Kişinin yaşına göre atopik egzema belirtileri değişkenlik gösterir. %80 olguda 1 yaşından önce ortaya çıkar ve normalde bir kaç yıl devam edip 6 yaş civarında kaybolur. Bu şikayetler nadiren tüm yaşam boyunca devam eder.

Belirtiler:

Deride kızarıklık ve kabarıklıklar olabilir. Deri yağlı hale gelip ardından soyulabilir. Bu lezyonlar genellikle çocukların alınlarında ve yanaklarında meydana gelir, ardından kafa derisine ve çeneye yayılır. Egzema daha ileri yaşlarda prurigo adı verilen çok kaşıntılı sivilcemsi kızarıklıklar şeklinde ortaya çıkar. Bu sivilceler deride soyulma ile birlikte, daha çok diz arkası, dirsek içi, boyun gibi vücut kıvrımlarında bulunur. Bu tip egzema yetişkinlerde daha yaygındır.

Banyo egzemayı etkiler mi?

- √ Su yasak değildir, ancak uzun süre suda kalmayın. Bu deriyi tahriş eder.
- √ Sıcak, egzemayı kötüleştirir, banyoyu ılık su ile yapın.
- √ Normal sabun kullanmayın, atopik egzema için özel sabunlar mevcuttur.
- √ Banyo suyuna banyo yağı ekleyebilirsiniz.
- √ Banyodan sonra vücudunuzu nemlendirici losyonla silebilirsiniz.

Giyisiler egzemayı etkiler mi?

- √ Cildinizin üzerine yünlü giyecekler giymeyin (yün kaşıntıyı tetikler).
- √ Pamuklu, uzun kollu giyecekler önerilir.
- √ Polyester gibi pürüzlü,, tahriş eden giyeceklerden kaçının.
- √ Sıkı giysilerden kaçının (terleme rahatsız edebilir).

Egzeması olanlar boş vakitlerini değerlendirirken nelere dikkat etmelidirler?

- √ Sizi çok terletmeyecek sporları seçin. Ter kaşıntıya yol açabilir.
- √ Çok miktarda klorlanmış yüzme havuzları derinizi belli bir süre sonra tahriş edebilir
- √ Hidroterapi faydalı olabilir
- √ Dinlenme, sakin olma, gevşeme hastaya çok yardımcı olur
- √ Aşırı soğuk, sıcak vb şikayetleri çoğaltabilir

Egzema tedavisi uzun süreli bir tedavidir. Bir gecede tedavi olamayacağı gibi tedavi süresi kişiden kişiye değişir. Bu nedenle diğerleri ile karşılaştırmayı bırakın ve sık sık doktor değiştirmeyin.

Diyet önemli mi?

Egzema problemi olan çocuklar alerjik olmadıkça istedikleri yiyecekleri yiyebilirler.

Kontakt (Temas Sonucu Gelişen) Egzema

Kontakt egzema herhangi bir yabancı madde ile temas eden vücut bölgesinde meydana gelir. Çok sayıda madde bu tip alerjiye neden olabilir. Bunlar başlıca 4 gruba ayrılabilir: ilaçlar, kozmetikler, giysiler ve mesleki olarak temas edilen maddeler.

Örnekler:

İlaçlar: Antibiyotik (penisilin, kloramfenikol vb) içeren merhemlerin deriye teması.

Kozmetik allerjenler: Banyo ürünleri (sabunlar, şampuanlar, deodorantlar vb), parfümler, saç losyonları, güzellik ürünleri vb.

Giyecek allerjenleri: Detejanlar, yumuşatıcılar, boyalar, aksesuarlar (tokalar, düğmeler vb), deri giyecekler, mücevherler.

Mesleki allerjenler: tutkal, krom içeren tüm ürünler (renklendiriciler, mürekkep, boyalar), yapıştırıcılar vb.

Lateks allerjisi: Kauçuk içeren pek çok madde (eldiven, oyuncak, kondom, deniz malzemeleri vb.) hem kontakt dermatite hem de solunum yolu alerjilerine yol açabilir. Lateks allerjiniz varsa muz, avokado, kiwi gibi tropikal meyveler de alerji yapabilir.



Kot pantolon düğmesi alerjisi: Kontakt egzemanın nerede olduğuna bakılması suçlu ajanın daha kolay bulunmasına yardımcı olur. Kadınların tam arkasında rastlanan bir tip egzema sıklıkla sütyenin kopçasına bağlı olarak meydana gelir. Göbek egzeması da kot pantolon düğmesi alerjisi olarak adlandırılır.

Alerji sıklıkla saklambaç oyunu oynar. Tam kurtuldum derken tekrar görünür. Bazı kumaşlara karşı alerjik olduğunuzu düşünebilirsiniz, ancak alerjik olduğunuz madde elbiselerinizi yıkamak için kullandığınız deterjan da olabilir.

ALLERJİLERİN TEDAVİSİ

Temel prensipler-allerjenden uzak durma:

Alınacak ilk önlem allerjenden uzak durmaktır (tabi ki teşhisten sonra). Bu her zaman kolay değildir, hatta bazen imkansızdır (polenler gibi). Bununla beraber allerjenlerin sayısı azaltılabilir (ev tozları gibi) veya tamamen kurtulunabilir (kontakt allerjenler gibi).

İlaç Tedavileri

Anti alerjik ilaçların detayına girmeyeceğiz. Sadece en yaygın olarak kullanılan ilaçlardan bahsedeceğiz.

Sadece doktorların reçete yazmaya yetkisi vardır. Doktorunuza sormadan kesinlikle ilaç almayınız.

Antihistaminikler (Alerji ilaçları): alerjik rinit ve alerjik kaşıntılı deri hastalıklarında başlıca kullanılan ilaçlardır. Sizde uyku hali yapabilirler. Son zamanlarda piyasaya çıkan ilaçlarda bu gibi yan etkiler giderek azaltılmaktadır. Kullanımları kolay ve yan etkileri azdır. Alerji tedavisinde en sık kullanılan ilaçlardır.

Anti-degranülanlar: Bu ürünler astma, rinit ve konjunktivit ataklarını önlemek amacıyla uzun süreli olarak kullanılırlar.

Bronkodilatatörler: Bunlar nefes almayı kolaylaştıran ilaçlardır ve astma tedavisinde kullanılırlar.

Kortizon tedavisi bazı alerji tiplerinde gerekli olabilir. Uzman kontrolünde kullanıldığında ve gereken önlemler alındığında korkulacak bir ilaç değildir.



Aşı Tedavisi



Herhangi bir maddeye karşı olan duyarlılığın azaltılmasıdır. Duyarlılığın azaltılması allerjenin düzenli olarak ve artan dozlarda vücuda verilmesidir. Aşı tedavisi bazı allerjenlerle (arı allerjisi ile) %100 başarılı sonuç vermektedir. En iyi sonuçlar polenler (% 90 başarı) ve arılara karşı olan aşılmalarda (% 100' e kadar başarı) elde edilir. Ev tozu akarı ile aşılmalarda % 80-85 başarı sağlanır. Hayvan tüylerine karşı yapılan aşılama daha az başarılıdır fakat sabırlı olmak da gerekir.

- Duyarsızlaştırma ile ilgili kararı doktorunuza bırakın. Duyarsızlaştırma uzun bir tedavidir. Ortalama 3 yıl sürer (5 yıl kadar hatta arılarda daha uzun da sürebilir).

Çocuklarda alerjiden korunma

Çoğunlukla ailesinde alerji hikayesi olan çocuklar yüksek risk grubunu oluştururlar. Aşağıda çocuk doğar doğmaz riski azaltmak için alınabilecek önlemleri göreceksiniz.

- ✓ Çocuğunuz mümkün olduğu kadar uzun süre anne sütü ile besleyiniz
- ✓ Memeden kesilmeden sonra kullanılacak en doğru sütün seçiminde doktorunuza danışın.
- ✓ Çocuğunuz 1 yaşına ulaşınca kadar inek sütü ve ürünlerini kullanmadan kaçınınız.
- ✓ Çocuğunuzunuzu saf sabunlarla yıkayınız.
- ✓ Bebek 5 aylık olmadan hayvan proteini vermeyiniz (et, balık, yumurta vb).
- ✓ Domates, portakal, çilek, yulaf, çukolata, yumurta, balık vs. hepsi potansiyel olarak alerjik yiyeceklerdir, bunlara dikkat ediniz.
- ✓ Eğer çocuğunuza yeni bir yiyecek veriyorsanız çok küçük miktarlarla başlayınız.
- ✓ Bebeğinizin odasını tozsuz hale getiriniz.
- ✓ Alerjik hastalığı olan anne hamileliği sırasında sigara içmemelidir.
- ✓ Akarların ortaya çıkmasından kaçınmak için sadece sentetik materyelden yapılmış oyuncakları seçiniz.
- ✓ Her gün bebeğin yatağını havalandırınız ve elektrik süpürgesi ile temizleyiniz. Bebeğin odada olduğu sırada ortamda tozların uçmamasına dikkat ediniz.
- ✓ Hayvan beslemeyiniz, önceden varsa bebekten uzak tutunuz .
- ✓ Yeni bir giysi alır almaz giydirmeden önce yıkayınız.
- ✓ Deriyi irrite edebilecek saf yünlerden kaçınınız.
- ✓ Hipoallerjenik olduğu bilinenler dışında bebeğinize kozmetik kullanmayınız.
- ✓ Evde küf mantarı olmadığından emin olunuz.
- ✓ Çocuğunuzun yanında kesinlikle sigara içmeyiniz (en iyisi sigarayı bırakınız).
- ✓ Eğer mümkünse çocuğunuzun çok miktarda polen içeren ortamlardan uzak tutunuz.
- ✓ Yan komşunuzun mucize ilaçlarını kullanmaktansa doktorunuzun öğütlerini dinleyiniz.

SÖZLÜK

Akarlar: Ev tozlarında ve yatak kenarlarında bulunabilen küçük, gözle görülmeyen örümcek benzeri canlılar.

Alerjen: Alerjik reaksiyona yol açan madde (sinonimi antijen)

Alergoloji: Alerjiler ve klinik belirtileri konusunda çalışan bilim dalı

Anamnez: Bir hastalık konusunda hastadan elde edilen ayrıntılı tıbbi hikaye

Anafilaksi: Aşırı duyarlılığı gösteren medikal bir terim (IgE yapımı ile meydana gelen lokal veya genel reaksiyona anafilaktik şok adı verilir).

Antikorlar: Serumda ya da dokularda bulunan, antijen olarak adlandırılan yabancı elementlere bağlanan spesifik substanslar (sinonimi immunglobulin)

Antihistamin: Histaminin etkilerini bloke eden madde

Bronşial astma: Nefes alma zorluğu ve hırıltı ile karakterize bir tür hastalık

Bronkodilatatör: Bronşları gevşetmek ve açmak için astma tedavisinde kullanılan ilaçlar.

Dermatit: Derinin iltihabı

Duyarsızlaştırma: Organizmanın alerjiye karşı duyarlılığının azaltılması için yapılan tedavi

Egzema: Deri lezyonu (kızamıklık, kaşıntı, soyulma)

Eritem: Derinin konjesyona bağlı olaak kızarması

Fototerapi: Işık ile tedavi yöntemi

Histamin: İltihap reaksiyonlarda rol oynayan ve alerjik semptomlardan sorumlu olan madde

IgE: Alerjik reaksiyonlardan sorumlu olan ve histamin salınımına neden olan antikor grubu

Konjesyon: Bir organ veya dokuda kanın aşırı miktarda toplanması

Konjunktivit: Gözün konjunktiva kısmının iltihabı (alerjik faktörlere bağlı olabilir)

Kortizon: Böbrek üstü bezi tarafından salgılanan ve ilaç olarak kullanılan hormon

Kromoglikat (sodyum) : Alerjik hastalıklardan korunmada kullanılan ilaç

Patch testi: Kontak egzemanın teşhisinde kullanılan deri testi

Polen: Erkek çiçek spermi

Polinozis: Çiçek polenlerine karşı olan alerji (saman nezlesi gibi)

Prick testi: Alerjinin teşhisinde kullanılan deri testi

RAST: Belli alerjik reaksiyonlarda rol alan spesifik IgE'nin saptanması için kullanılan test

Rinit: Burun muköz bezlerinin iltihabı

Serum: Kanın sıvı kısmı

Sempatomimetik: Sinir sisteminin spesifik bir kısmını uyaran ilaçlar