

Polen alerjisinden korunmak için öneriler

Prof. Dr. Rasim Küçükusta polen alerjisinden korunmak için şu önerilerde bulunuyor:

- Her şeyden önce, hangi polenlere alerjik olduğunuzu bilmelisiniz.
- Polenlerine alerjik olduğunuz bitkilerden olabildiğince uzaklaşın.
- Gelişmiş ülkelerde olduğu gibi, medya polen mevsiminde günlük hava raporlarında polen durumu hakkında bilgi vermeli.
- Evinizin kapı ve pencerelerini sıkıca kapayın. Evde ve arabanızda polen filtreli klimalar kullanın. Evinizdeki polen miktarı çok fazla ise hava temizleyicilerden yararlanın.
- Polenlerin atmosferde yoğun olarak buldukları zamanlarda (sabahın erken saatleri, sıcak, kuru ve fırtınalı havalarda...) dışarı çıkmamaya özen gösterin. Mutlaka dışarı çıkmak zorundaysanız ağzınızı ve burnunuzu koruyan maskelerden yararlanın.
- Polen mevsiminde, açık havada spor ve egzersizden kaçının. Polen zamanı ağaçlık, çimenlik yerlere seyahat etmeyin, deniz kenarlarını tercih edin.
- Dışarıda mutlaka güneş gözlüğü kullanın ve eve gelince gözlüğünüzü bol su ile yıkayın. Şapka takın. Takmıyorsanız, saçlarınızı yatmadan önce mutlaka yıkayın, çünkü saçlarınıza çok miktarda polen yapışmış olabilir. Günlük kıyafetlerinizi eve gelir gelmez, yatak odası dışında bir yerde hemen değiştirin.



ÇİÇEKLERLE GELEN

Bahar yalnızca sıcak hava, rengarenk çiçekleri değil, aynı zamanda mevsimlik sağlık şikayetlerini özellikle de alerjileri beraberinde getiriyor. Çiçek tozları yani polenlerin havada uçması sebebiyle bahar (polen) alerjisi bu dönemde ortaya çıkıyor ve alerjisi olanları etkisi altına alıyor.

İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Ahmet Rasim Küçükusta, bahar alerjisini polenlerin sebep olduğu solunum yolu alerjisi olarak tanımlıyor. Bu alerjinin şiddetini polenin boyutları, solunan havadaki miktarı ve havada kalma sürelerinin belirlediğini ifade eden Prof. Dr. Küçükusta'ya göre bitkilerin türlerine göre polen zamanları farklı. Mesela, hem yaprak döken hem iğne yapraklı ağaçlar ilkbaharda, otlar ve çiçeklerin çoğu haziran ve temmuz aylarında polen yayıyor. Geç açan ağaçlar ve yabani otlar ise yaz sonunda polen veriyor. Türkiye'de, bölgelere göre farklılıklar olmakla beraber, atmosferde en çok bulunan dönem nisan-haziran ayları.

Prof. Dr. Küçükusta, hava şartlarına göre de havadaki polen miktarının arttığını söylüyor. Örneğin sıcak, kuru ve rüzgarlı havalarda ve fırtınalı günlerde atmosferdeki polen sayısı çok fazla. Rutubetli ve yağmurlu günlerde ise polenler su ile yere indikleri için havadaki miktarları çok azalıyor. Bitkilerin çoğu, polenlerini gün doğumu ile sabah saat 8 arasında, bir kısmı öğle saatlerinde, bir kısmı ise öğleden sonra salıyor. Polenler rüzgarın etkisiyle kilometrelerce uzaklara taşınabiliyor. Ağaç polenlerine göre, çayır ve çimen polenleri çok daha uzak mesafelere yayılabiliyor.

HER POLEN ALERJİYE SEBEP OLMAZ

Her polenin alerjiye neden olmadığını ifade eden Küçükusta, "Polenlerin alerjik hastalıklara sebep olma potansiyelleri farklı. Bunu belirleyen dört önemli faktör var. Aler-

jenite, polenin boyutları, solunan havadaki polen miktarı ve polenlerin havada kalma süreleri. Polenlerin hastalık yapma potansiyelleri boyutları ile yakından ilgili. Polenler astıma değil, daha çok alerjik nezleyle neden oluyorlar, çünkü bunların çapı 20-60 mikron arasında ve bronşillere kadar gelebilmeleri mümkün değil. Alerjik hastalıklarda, solunan havadaki polen miktarı ve bunların havada kalma süreleri de çok önemli. Araştırmalara göre, bir polenin alerjiye sebep olabilmesi için bir metreküp havada ortalama 25-50 polen bulunması gerekiyor" dedi. Küçükusta, gösterişli ve renkli bitkilerin daha çok alerjiye sebep olduklarının sanıldığına dikkat çekerek, "Mesela, gül nezlesi diye bilinen hastalığa gül polenleri değil, aynı mevsimde atmosfere salınan ağaç ve çayır polenleri yol açar. Bazı polenler o kadar büyüktürler ki, havada çok kısa süre kalabilirler ve salındıktan hemen sonra toprağa düşerler. Bu yüzden de hastalık yapma özellikleri hiç yoktur" diye konuştu. Türkiye'deki 9 bin bitkinin ancak yüzde 10 kadarının alerjiye yol açabileceğinin tahmin edildiğini söyleyen Küçükusta, en çok alerji yapan bitkileri ise şöyle sıraladı:

"Genel olarak, en çok alerjiye sebep olduğu bi-

Nisan-
haziran döneminde
havada bulunan
polenlerin sebep olduğu
alerji tam tedavi edilmezse
astıma bile çevrilebiliyor.
Polenlerin sebep olduğu bahar
alerjisi; gözlerde sulanma,
burunda kaşıntı, hapşırma
belirtileriyle ortaya
çıkıyor

ALERJİ

linen polenler ağaçlarda, huş ağacı, kızıl ağaç, kızıl meşe, fındık, selvi, kayın, söğüt, ıhlamur, zeytin ağacı, kavak, ceviz ağacı, kara ağaç ve çınar. Çayır polenlerinde İngiliz çimi, domuz aynığı, çayır kelp kuyruğu, çayır salkım otu ve tatlı ilkbahar otu bulunuyor. Yabani ot polenleri arasında pelin, yapışkan otu, sinir otu, akkazayağı, kuzu kulağı yer alıyor. Hububat polenleri arasında da arpa, buğday, yulaf, çavdar ve mısır bahar alerjisine yol açıyor.”

Bahar alerjisinin belirtileri

Bahar alerjisinin en yaygın belirtileri gözlerde sulanma, hapşırma, burun akıntısı, gözlerde ve burunda kaşıntı, çocuklarda ise gözlerin altında koyu halkalar. Aslında bahar alerjisinin belirtileri nezlenin belirtilerine de benziyor. Alerji ve nezle belirtilerinin aslında farklı olduğunu ifade eden Küçükusta, “Genellikle alerji, nezleden daha uzun sürer. Eğer yılın aynı zamanlarında benzer belirtiler fark ediyorsanız, alerjik olabilirsiniz. Sık hapşırma ve kaşıntı, sulanan gözler alerjide, nezleden görüldüğünden daha siktir. Burun akması alerjiden mustarip olduğunuz konusunda bir önerme sunabilir. Nezle olduğunuzda burun akıntısı genellikle yeşilimsi ve sarımsıdır. Ateş aynı zamanda nezlenin belirtisidir. Ancak alerjide burun akıntısı genellikle beyazdır. Bazen ikisi arasındaki farkı söylemek güç. Bu nedenle cilt testi yapmak gerekli” açıklamasında bulundu.

Prof. Dr. Ahmet Rasim Küçükusta, bahar alerjisinin başka hastalıkları da tetiklediğini söyleyerek, “Eğer bünyeniz alerjikse ve etkili bir tedavi yapmazsanız bu alerjinin astıma çevirme riski var” diyerek uyarıda bulundu.

Polenlere karşı alerjinin test edilmesinde deri testlerinin oldukça güvenilir olduğunu belirten Küçükusta, “Test, hastanın duyarlı olduğu maddeye karşı oluşmuş immunglobulin (IgE) sınıfı antikorların derideki mast hücreleri yüzeyinde birleşmeleri prensibine dayanıyor. Alerjente, buna uygun IgE birleştiğinde mast hücrelerinden başta histamin olmak üzere pek çok madde salgılanıyor ve o bölgede kızarma ve kabarma gerçekleşiyor. Böylece kişinin neye alerjisi olduğu ortaya çıkıyor” dedi. Prof. Dr. Küçükusta, Türkiye’de bahar alerjisine sahip kişilerin sayısının tam olarak bilinmediğini belirterek, “Ancak alerjik hastalık olarak astım, saman nezlesi, egzama ve göz nezlesine genel olarak bakıldığında bu hastalıkların görülme oranı yüzde 30-40'lara ulaşıyor” ifadelerini kullandı. Bu alerjinin görülme oranının ülkeden ülkeye değiştiğini de ifade eden Küçükusta, ülkenin sanayisinin polenin alerjiye sebep olabilmesi işleme oranına göre, astım ve alerjik hastalıkların da arttığını söyledi. Küçükusta bu sebeple gelişmiş ülkelerin birçoğunda meteoroloji bültenleri arasında polen haberlerinin de verildiğine dikkat çekti.

Tedavi yöntemleri

Polen alerjisinin tedavisinde birkaç yöntem kullanıldığını belirten Küçükusta, bunlardan birinin, belirtileri giderici ilaç tedavisi olduğunu söyledi. Bu ilaçların, burun akıntısı ve tıkanıklığını giderdiğini ifade eden Küçükusta, “Eğer hastanın astımı varsa öksürük kesici ya da nefes darlığı için ilaç tedavileri uygulanıyor. Bir de hastanın polenlere olan duyarlılığını azaltan immunoterapi adı verilen başka bir yöntem var. Bu tedavide kişinin duyarlı olduğu polen düşük dozlardan başlayıp her hafta verilen polenin miktarı artırılıyor. Ve zamanla kişinin bağışıklık sisteminde gelişen birtakım değişiklikler neticesinde, kişi o maddeye karşı eskisi kadar yeterli cevap veremez hale geliyor” dedi.

SİGARA İÇENLERDE BEL AĞRILARI ARTIYOR

Gelişmiş ülkelerde iş günü kaybına yol açan hastalıkların arasında ikinci sırada yer alan bel ağrıları, “üretim azalmasını etkileyen en önemli faktör” olarak kabul ediliyor. Bel ağrıları toplumun yüzde 80’inde hayatın herhangi bir döneminde ortaya çıkabiliyor. Görülme sıklığı yaşla değişirken en sık 40 yaş dolaylarında oluşuyor. Opr. Dr. Metin Güler, görülme sıklığı her geçen gün artan bel ağrılarıyla ilgili olarak, “Genellikle bel kaslarının veya omurgadaki bağların zorlanmasından oluşan kas-iskelet sisteminden kaynaklanan ağrılardır. Çok nadir olarak apse, enfeksiyon, artrit, primer veya metastatik tümörler gibi ciddi nedenlerle de oluşabilmektedir. En sık olarak gördüğümüz kas ve bağların tutulumuna bağlı oluşan mekanik bel ağrısı dediğimiz ağrılardır. Hastaların sadece yüzde 1’inde sinir kökü tutulumuna bağlı olan bel ağrıları (bel fitiği) görülmektedir” dedi.

BEL AĞRILARI “ÜRETİM AZALMASINI ETKİLEYEN EN ÖNEMLİ FAKTÖR” OLARAK KABUL EDİLİYOR

Güler, bel ağrılarının kadın ile erkekler arasında görülme sıklığı açısından bir farkı bulunmadığını söyledi. Araştırmalara göre; obezite, vücut yapısı ve boy uzunluğunun bel ağrılarını birinci dereceden etkilediğini kaydeden Opr. Dr. Güler, “Ağır bedensel iş gücü gerektiren işlerde ve gün boyu bilgisayar karşısında oturmayı gerektiren mesleklerde daha sık bel ağrılarına rastlıyoruz” diye konuştu. Güler, sigaranın bel sağlığını yakından etkilediğini ifade ederek, sigara içenlerde disk beslenmesi bozulduğundan bel ağrılarıyla bel fitiği görülme riskinin arttığını söyledi. Güler, düzenli egzersiz yapan ve sigara içmeyen kişilerde bel şikayetlerinin daha az olduğunu saptandığını da açıkladı.