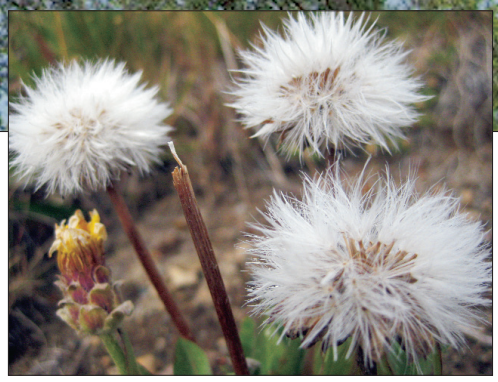
Hazırlayan: Gülder DEMİR - ekonomikforumdergisi@gmail.com

Bahar aylarında alerjiye dikkat!



Polen alerjisi olan kişilerin hemen hemen hepsinde göz ve burunda bazı belirtiler görülüyor. Gözlerde sulanma, kaşıntı, kızarıklık, burun akıntısı, tıkanıklık, hapşırık ve burun kaşıntısı sık görülen belirtiler. Bazı hastalarda ise alt solunum yolları da etkilenerek astım tablosu ortaya çıkıyor Bu durumda nefes darlığı, öksürük, göğüste daralma hissi, hırıltı ve hışıltı görülebiliyor.

Her geçen yıl küresel ısınmanın sonuçlarını daha yakından hissetmeye başlıyoruz. Artık kışlar daha ılık geçiyor, daha az kar yağıyor ve ilkbahar daha erken ortaya çıkıyor. İlkbaharın ortaya çıkması ile bahar alerjisi kendisini göstermeye başlıyor. Alerji en basit anlatımıyla, kişilerin gerçekte zararlı olmayan bazı maddelere karşı aşırı reaksiyon göstermesine deniliyor. Genetik yatkınlığı olan bazı insanlarda aslında zararlı olmayan alerjenlere karşı aşırı bir reaksiyon geliştiyor. Tıp dilinde alerji denilen bu aşırı reaksiyonlarla karşılaşmamak için hassasiyeti olan kişileri bu maddelerden korumak gerekiyor. Çünkü söz konusu hassasiyetin vücuda çeşitli zararları da var. Alerjenle temas sonucu bu kişilerde göz, burun, solunum yolları ve cilt gibi organların bir veya daha fazlasında reaksiyonlar ortaya çıkıyor. Bu kişilerde, bu organlarda zaten var olan kronik iltihap alerjenle yoğun temas sonucu artarak abartılı reaksiyonlara yol açıyor. Alerjik rahatsızlıklar her yaştan insanı etkilese de bundan en çok çocuklar etkileniyor. Günümüzde 10 çocuktan biri alerjik durumla karşılaşıyor. Anne ya da baba da alerjik bir durum varsa bu oran yüzde





➢ Uzman Dr. Gülden Paşaoğlu Karakış

25'lere kadar çıkıyor.

En çok polen alerjisine yol açabilecek bitkilerin başında çimen, çayır ve arpa, yulaf, çavdar, mısır gibi hububat polenleri geliyor. Bunlar küresel ısınma ile birlikte artık mart aylarından başlayarak haziran dönemine kadar olan sürede reaksiyonlara yol açabiliyor. Yabani ot polenleri ve bazı ağaç polenleri ise sonbahara kadar olan dönemde birtakım belirtilerin ortaya çıkmasına neden olabiliyor.

Kısaca alerji günümüzün hızla yayılan hastalıklarından biri. Özellikle bahar aylarında polenlerin alerjik etkisini pek çok insan hissediyor özellikle de çocuklar. Peki, polen alerjisiyle başa çıkmak mümkün mü? Acıbadem Kadıköy Hastanesi Göğüs Hastalıkları ve Alerjik Hastalıklar Uzmanı Dr. Gülden Paşaoğlu Karakış, konuya yönelik sorularımızı yanıtladı.

● Bahar aylarında alerjik reaksiyonların artış nedeni nedir?

Bahar döneminde alerjilerin artış nedeni polenlerdir. Polenler ot, ağaç ve çiçeklerin üremelerinde görevli olan çapları ortalama 5-40 mikron arasında değişen erkek gametlerdir. Bilindiği gibi bu erkek gametlerin bitkilerin dişi organına ulaşması gerekir. Bu ya rüzgârla hava yoluyla olur ya da böcek ve sinekler aracılığı ile olur. Bu nedenle polenlere ait klinik bulgular bu bitkilerin çiçeklerini açtığı üreme mevsimi olan bahar aylarında olur. Rüzgârla etrafa yayılan polenler alerjiden sorumludur ve bunlar sadece bitkinin bulunduğu yerde değil kilometrelerce uzağa bile rüzgârla yayılarak alerjik reaksiyonlara neden olabilir.

● Bahar alerjisi belirtileri ve alınması gerekli önlemler konusunda neler söylenebilir?

Bahar alerjileri sıklıkla alerjik rinit, konjonktivit dediğimiz halk değimiyle saman nezlesi ve göz nezlesi, alerjik astım ve egzama şeklinde görülür. En sık alerjik rinit ve konjonktivit bulguları görülür. Bu bulgular dış ortamda iken özellikle yeşil alanlarda ortaya çıkan nöbetler halinde tekrarlayan hapşırık, burun akıntısı, gözde sulanma, kaşıntı, burunda, damakta kaşıntı, geniz akıntısı ve burun tıkanıklığı şeklinde görülür. Alerjik astımda aralıklı, nöbetler halinde göğüste sıkışma hissi, öksürük, nefes darlığı, hırıltı (nefes alıp verirken ıslık sesi duyulması) olabileceği gibi sadece öksürük ile de seyredebilir. Ayrıca deride kaşıntı, kızarıklık kabarıklık şeklinde bulgularda görülebilir.

Bahar mevsiminde polen alerjili hastaların dikkat etmesi gereken önlemler;

- Polenlerin yoğun olduğu dönemlerde pencereleri kapalı tutmak, araba ile giderken camları açmamak,
- Ev içinde havalandırma sistemleri ve hava filtreleri kullanmak,
- Dış ortam aktivitelerini azaltmak, özellikle polenlerin yoğun olduğu öğlen saatlerinde dışarı çıkmamak (10-16 arası), yeşil alanlardan uzakta durmak, polen mevsiminde açık havada spor yapmak doğru değildir,

ALERJİK RİNİTİ OLAN HASTALARIN DİKKAT ETMESİ GEREKENLER NELERDİR?

Unutulmamalıdır ki, kişi kalıtsal olarak alerjiye eğilimli de olsa, alerji gelişiminde çevrenin rolü yadsınamaz. Alerjiye genetik yatkınlığı olan kişilerin alacağı alerji karşıtı önlemler, alerjik yakınmaların ortaya çıkmasını engeller ya da geciktirir. Polen mevsiminde almanız gereken önlemler şöyle:

- Polen mevsiminde toz, sigara dumanı, boya kokusu, parfüm gibi irritanlardan uzak durmak, polen alerjisi olan kişinin şikayetlerinin ağırlaşmasını engeller.
- Tozlu ve polenli ortamlarda bulunmayın, eğer bulunmak zorundaysanız mutlaka maske kullanın. Polen yoğunluğu en çok sabah erken saatlerde ve akşam saatlerinde olmaktadır. Bu saatlerde dışarı çıkmamaya çalışın
- Burnun dış kısmına ve göz çevresine çok ince bir tabaka şeklinde sürülen vazelin polenleri yakalayabilmektedir.
- Polenlerin uçuştuğu mevsimlerde kapı ve pencerelerinizi kapalı tutun.
- Özellikle kaloriferli evlerin, kuru ev havası alerjik rinitin kötüleşmesine neden olabileceğinden, evde hava nemlendiricisi kullanın.
- Klimalarda kullanılan filtreleri her ay değiştirin.
- Evinizde tüylü hayvan ve bitki beslemekten kaçının.
- Giysilerinizi açık havada kurutmayın, mümkünse polen mevsiminde çamaşır kurutma makinesi kullanın.
- Beden temizliğinize dikkat edin, düzenli olarak el ve yüzünüzü yıkarsanız vücudunuza girmek üzere olan polenleri engellersiniz.
- Tüylü ve yünlü battaniyeler yerine pamuklu ve sentetik olanları tercih edin
- Toz barındırabilecek tarzda kilim, halı gibi ev eşyalarını kullanmamaya özen gösterin.



- Dışarı çıkmak zorunda kalındığında eve girer girmez duşa girmek ve kıyafetleri değiştirmek,
- Dış ortamda mümkünse maske kullanmak yararlı olamaktadır,
- Gözlerin yanını da örten güneş gözlüklerinin faydası olabilir.

Bahar alerjisine yönelik koruyucu aşılar var mı?

Son yıllarda özellikle polen alerjili hastalarda aşı tedavisinin etkinliği kanıtlanmıştır. Polen alerjileri için günümüzde iki farklı aşı uygulanmaktadır. Birincisi bildiğimiz klasik uzun süreli uygulanması gereken ve oldukça etkili, kür olasılığı yüksek olan aşı uygulamasıdır. İkinci yöntem ise sadece mevsim öncesi uygulanan ve her yıl tekrarlanması gereken yedi hafta gibi kısa süreli uygulanan aşı tedavisidir. Bu uygulama ile hasta o bahar mevsimini oldukça rahat geçirebilmektedir. Ancak bu aşı kısa süreli etkili olup her yıl mevsim başlamadan önce tekrarlanması gerekmektedir. Ancak genel olarak aşı tedavisi riskli bir tedavi yöntemi olup uygulama kararı ve nasıl yapılacağı konu hakkında eğitim almış alerji uzmanları tarafından ve mutlaka hastane ortamında uygulanmalıdır.

Bahar alerjisi, grip gibi diğer viral hastalıklardan nasıl ayırt edilir?

Viral enfeksiyonlar genellikle başlangıçta iki, üç gün hafif ateşle birlikte burun akıntısı, öksürük, halsizlik, boğaz ağrısı ve kas ağrıları şeklinde seyreder ve bir hafta, on gün içinde düzelir. İstirahat ve tuzlu su içeren burun spreyleri ile rahatlayabilirler. Alerjik hastalıkta genellikle ateş görülmez. En sık karışan semptomlar burun akıntısı ve öksürüktür ve sıklıkla gereksiz antibiyotik kullanımına neden olabilir. Alerjik yakınmalar aralıklı olup alerjenle temasla artar ve sonrasında kısa sürede kaybolabilir. Ama sık tekrarlar ve genellikle tüm bahar mevsim boyunca devam eder. Alerji ilaçlarına kısa sürede yanıt verir ama ilaçlar kesildiği anda tekrarlayabilir.

Tedavide neler yapılıyor?

Alerjik hastalığın tedavisinde ilk yapılması gereken hastanın duyarlı olduğu alerjenlerle temasını önlemektir. Alerjenden kaçınma tedavinin temelidir. Çünkü birçok alerjik hastalıkta yakınmalar genellikle alerjenle teması takiben ortaya çıkmaktadır. Polen alerjik hastalarda bahar döneminde yukarda anlatılan önlemlerle korunmaya dikkat etmelidir. Ancak polenler dış ortamda soluduğumuz havada var olan alerjenler olup, bunlardan tümüyle uzaklaşmak olası değildir. Bu yöntemlerle maruz kalınan alerjen seviyesini bir miktar azaltabiliriz. Bu nedenle günümüzde oluşan belirti ve bulgularını kontrol altına almak için oldukça etkili ilaçlar kullanılmaktadır. Bu ilaçlar mevcut bulgulara göre değişmektedir. Örneğin burun nezlesinde antialerjik ilaçlar ve burun spreyleri, astımda hava yollarını genişletici ve tedavi edici ağızdan spreyler ve tabletler, derideki lezyonlarda antialerjik ilaçlara ilaveten kremler etkili olmaktadır.

Bir diğer tedavi yöntemi aşı tedavisi olarak bilinen immunoterapidir. Bu yöntem günümüzde alerjik hastalıklarda tek kür sağlayan tedavi yöntemidir. Hastanın duyarlı olduğu alerjenler gittikçe artan dozlarda enjekte edilerek ya da dilaltına damla şeklinde verilerek uygulanır. Böylece vücudun o alerjene karşı duyarsızlaştırılması sağlanarak hastanın alerjik olduğu maddelerle karşılaştığında reaksiyon oluşturması önlenebilmektedir. Polenlere özgü uygulanan bu immunoterapi yöntemlerinden yukarda bahsedilmiştir.