Bahar alerjisi kâbusunuz olmasın!

Baharın gelmesiyle birlikte hava ısınmaya, doğa canlanmaya başlıyor. Bazı insanlar mevsim değişikliğinin farkına varmazken, bazılarında baharla birlikte hapşırık, burun, göz akıntıları yani bahar alerjisi şikâyetleri başlıyor. Özel TOBB ETÜ Hastanesi Kulak Burun Boğaz Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. M. Cem Özbek, saman nezlesi, yaz nezlesi veya bahar alerjisi gibi değişik adlarla da bilinen polen alerjisinin en sık karşımıza çıkan alerji nedeni olduğunu belirtiyor.

Alerji, hastanın esas olarak yaşam kalitesini düşüren ve hastaya gerek iş gerekse sosyal yaşantısında kısıtlamalar getiren bir hastalık olarak tanımlanıyor. Özel TOBB ETÜ Hastanesi Kulak Burun Boğaz Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. M. Cem Özbek, bağışıklık sisteminin aslında zararlı olmayan bir maddeyi, örneğin poleni veya ev tozu akarını zararlı olarak algılayıp, bunlara karşı aşırı immün yanıt oluşturması sonucu alerjinin meydana geldiğini belirtti. Doç. Dr. Özbek, "Bağışıklık sistemi hafızasına yanlışlıkla 'zararlı' olarak kaydedilen bu alerjenle tekrar karşılaşıldığında histamin adı verilen bir salgı üretilerek vücut savunması harekete geçer. Alerjen maddeye karşı fazla miktarda üretilen histamin salgısı, kaşıntı, ciltte döküntüler, hapşırma gibi alerjik şikâyetlerin ortaya çıkmasına neden olur" açıklamasında bulundu.



Özel TOBB ETÜ Hastanesi Kulak Burun Boğaz Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. M. Cem Özbek.

Alerjik burun akıntısının, toplumun %20 ila 25'ini etkileyen kronik bir hastalık olduğunu vurgulayan Doç. Dr. Özbek, TOBB Ekonomik Forum Dergisi'nin sorularını şöyle yanıtladı:

Bahar alerjisi nedir?

Alerjen kaynakları arasında aeroalerjen de denilen polenler bahar aylarında şikâyetlerin artmasına neden olmalarından dolayı önemlidir. Saman nezlesi, yaz nezlesi veya bahar alerjisi gibi değişik adlarla da bilinen polen alerjisi en sık karşımıza çıkan alerji nedenidir. En sık alerjik şikâyetler sulu, katı olmayan burun akıntısı, hapşırma, burun kaşıntısı, burun tıkanıklığı ve burun gerisine doğru akıntıdır. Bunların yanı sıra koku



almada bozukluk, baş ağrısı, göz altında morluklar ve yorgunluk şikâyetleri de sıklıkla bulunmaktadır. Alerjiye bağlı olarak burun tıkanıklığı gelişen kişi, gece rahat nefes alamaz ve sabahları yeterli dinlenememiş olarak kalkar.

Alerjik bir burun akıntısını enfeksiyona bağlı bir nezleden nasıl ayırabiliriz?

Öncelikle alerjik durumlarda ateş yoktur, halsizlik olabilir ancak kas ağrısı olmaz. Burun akıntısı alerjik hastalarda sulu ve renksizdir. Şikâyetler 10 günden daha uzun süre devam eder. Hapşırma çok sık ve arka arkaya olur, burun, göz ve damakta kaşıntı vardır. Beraberinde astım veya gözlerde konjunktivit de gözlenebilir.

Polenler mevsimlere ve bölgenin coğrafi yapısına göre değişiklikler göstermektedir. En sık ilkbahar ve erken yaz döneminde şikâyetlere neden olurlar. Ağaç polenleri daha çok mayıs-haziran,



çimen polenleri temmuz-ağustos, yabani ot polenleri ise eylül-ekim aylarında sorun yaratır. Ancak her zaman kesin sınırlarla ayırmak mümkün değildir. Bazı bitkiler yıl boyu polen üretebilir.

Polen alerjisi olanlar ne yapmalı?

Öncelikle alerjenden kaçınma en önemli yoldur. Ne kadar az alerjenle karşılaşılırsa şikâyetler de o derecede az olacaktır. Elbette ki polensiz ortam yaratılamaz ancak alınacak bazı basit tedbirlerle polenlerle temas ciddi anlamda azaltılabilir. Unutulmamalıdır ki, atopik bünye dediğimiz alerjik kişilerde, tek bir gruba, örneğin sadece polenlere karşı alerji olabileceği gibi, birden fazla alerjen grubuna karşı da alerji gelişmiş olabilir. Polen alerjisi olan bir kişide aynı zamanda ev tozu akarlarına karşı da alerji bulunuyorsa sadece polenlere karşı alınacak önlemler, şikâyetlerde azalma sağlayacak ancak tam olarak geçmeyecektir. Bu nedenle alerjisi olduğunu düşünen bireylerin alerji testlerini yaptırmalarında mutlak fayda var. Koldan veya kandan yapılabilecek alerji testi sonuçlarına göre, doktorunuz size alerjiniz olup olmadığını, varsa neye karşı olduğunu söyleyecektir. Böylelikle, hangi polene karşı alerjisi olduğunu bilen hasta, hangi mevsimde nelerden kaçınması gerekeceğini de daha iyi bilecektir. Örneğin, çimen alerjisi olan biri, çimler biçilirken ortamda ve yakınlarında bulunmamalı, çimler üzerinde piknik yapmaktan sakınmalıdır. Halk arasında, gözle görülür olduğu için, en sık kavaklardan uçuşan polenler suçlanır. Genel kanının aksine, yapılan alerji testlerinde kavak ağacına karşı olan alerji nadirdir. Benzer şekilde parfüme, egzoz veya sigara dumanına karşı olan hassasiyet de alerji değildir. Alerjik kişilerde daha çok gözlenen, reaksiyoner bir durumdur.

Polen alerjisi olan kişiler, bahar ve erken yaz döneminde ev dışı ve özellikle açık alan gezilerini sınırlandırmalı, kapı ve pencereler kapalı tutularak mümkünse havalandırma sistemleri kullanılmalı. Dışarı çıkarken maske ve gözlük takılması faydalı olur. Özellikle rüzgârlı, sıcak, kuru ve güneşli parlak günlerde, sabah saatlerinde havadaki polen miktarı artar, yağmurlu günlerde ise azalır. ABD'de günlük hava durumu raporlarına ek olarak polen raporu da veriliyor ve böylece alerjisi olan kişilerin polenlerden mümkün olduğunca kaçınması sağlanıyor. Eve gelindiğinde giysilerin yatak odasından başka bir yerde değiştirilmesi de önemli. Duş alınması vücutta ve özellikle saçlarda biriken polenlerden arınma konusunda yardımcı olur, alerjenle teması azaltır.

Tüm önlemlere rağmen yine de şikâyetler geçmediğinde ne yapılmalı?

Böyle durumlarda doktora başvurarak yardım alınmalı. Doktorunuz sizden alacağı bilgilerle size en uygun tedaviyi belirler. Örneğin, ana şikâyeti burun akıntısı ve hapşırma olan bir hastanın tedavisi, asıl şikâyeti burun tıkanıklığı olan bir hastadan farklıdır. Aynı şekilde, çocuk ile erişkin veya gebelik gibi özellikli durumlarda tedaviler ve öncelikler farklı olur. Önemli olan bir konu da, doktorunuzla iyi bir iletişim kurabilmek ve aceleci olmamaktır. Alerjide tüm ilaçları birden kullanmak yerine, basamak tedavisi dediğimiz ilaçların belirli bir düzene göre kullanılması doğrudur. Doğru seçilecek tek bir ilaçla hastalık kontrol altına alınabilecekken, hemen etkili sonuç almak adına birçok ilacı beraber kullanmak elbette yanlış. Hasta yakın kontrollerle takip edilerek, her hasta için ideal olan tedavi planı belirlenmelidir.

Birkaç cümle de olsa çevre kirliliğinden bahsetmek faydalı olacaktır. Yapılan bazı çalışmalarda çevre kirliliğinin bazı alerjenlere karşı cevap gelişimini artırdığı görülmüştür. Günümüzde özellikle çocuklarda alerjik hastalıkların, astımın, bronşitin artmasının asıl nedeninin önlenemeyen çevre kirliliği ve doğal olmayan beslenme alışkanlıkları olduğu gözlenmektedir. Bu nedenle çevre kirliliği yaratan faktörlerden korunmak ve uzaklaşmak, bu yönde toplum bilincini artırarak çevre kirliliğini azaltan çalışmalar yapmak gerekmektedir.