

Szezonális allergia



A SZEZONÁLIS ALLERGIÁS RINITISZ (SZÉANÁTHA) OKAI

A széanátha tünetei akkor jelentkeznek, amikor a különböző növények (fák, fűvek, egyéb növények) virágoznak, pollenjüket szórják. Tavasszal leginkább a korán virágzó fák (mogyoró, éger, nyír) okoznak széanáthát, nyáron a fűvek, gabonák, gyomok (lándzsás útifű, angolperje, csalán, parlagfű, fekete üröm). Széanáthát okozhatnak még egyes gombák levegőbe kerülő spórái is kora márciustól késő novemberig.

Nem minden környezeti allergia szezonális. Az úgynevezett „évszakoktól független” (perenniális) allergiák egész évben kiválthatnak irritációt és allergiás reakciót. Ilyen környezeti allergének például a poratka, állatszőrök, liba- és kacsatoll, penészgombák. Ezek az allergének nagy mennyiségben megtalálhatók a párnákban, paplanokban, alsóruházatban, függönyben, szőnyegben, bútorok kárpitjában. Nagyon gyakori, hogy a beteg nemcsak egy, hanem több allergénre is érzékeny.

A SZÉANÁTHA JELLEMZŐ TÜNETEI

A szezonális allergiás rinitisz elsődlegesen a légutak, illetve a szem nyálkahártyáján okoz irritációt. A tünetek ennek megfelelően orrvizketés, orrfolyás (víztiszta, átlát-

Az orrfolyás, köhögés, fáradtság és kimerültség oka – különösen a tavasz beköszöntével – nem csak a közönséges nátha lehet. A lakosság 15–20 százaléka ilyenkor szezonális allergia (széanátha, allergiás rinitisz) miatt szenved. Ez olyan légzőszervi megbetegedés, amelynek pollenallergia az okozója, és ennek megfelelően tipikus allergiás tünetekkel jár. A betegek háromnegyed része bizonyítottan allergiás a fűpollenre, illetve a parlagfű és az üröm pollenjére, de egyéb pollenek, például a korán virágzó fák is sokaknál okoznak panaszt.

szó orrváladék), orrdugulás, tüsszögés, torokkaparás, torokfájás, szemviszketés, könnyezés, vörös szem, kötőhártya-gyulladás.

MI AZ ALLERGIA?

Az allergia az immunrendszer túlzott, „téves” reakciója, immunválasza a környezetünkben található, egyébként ártalmatlan anyagokra. Az allergiát kiváltó anyagokat (allergéneket) az immunrendszerünk idegen anyagként ismeri fel és betolakodóként kezeli, s ugyanúgy bánik vele, mint a kórokozókkal vagy fertőzésekkel. Amikor az allergiások belélegzik a levegőben lévő pollenszemcséket, azok a légutak nyálkahártyájához tapadnak. Ellenük az immunrendszer hisztamin, leukotrién és prosztaglandin felszabadításával védekezik, amelyek duzzanatot, vörösséget, viszketést és váladékozást okoznak az orrüreg, a légutak nyálkahártyáján és a szemben. A duzzanat célja megakadályozni, hogy az allergén bekerüljön a szervezetbe, a váladékozás és tüsszögés pedig a nyálkahártyán lévő allergént hivatott eltávolítani, „kimosni”, ilyenkor hirtelen tüsszögés, orrfolyás, szemirritáció lép fel.

MI A SZÉANÁTHA OKA?

A széanátha valódi okát, azaz hogy egyesek miért lesznek allergiások a fenti allergénekre és mások miért nem, illetve ki miért lesz



Nagyon gyakori, hogy a beteg nemcsak egy, hanem több allergénre is érzékeny

allergiás az egyik és nem a másik allergénre, nem pontosan tudjuk. A széanátha kialakulásában – ahogy általában az allergiás reakció kialakulásában – több tényező játszik közre: a genetikától a környezetszennyezésig. A széanátha a leggyakoribb allergiás megbetegedés. Az allergiára való hajlam örökölhető, illetve az allergiás eredetű megbetegedések gyakran fordulnak elő együtt:

jellemző például, hogy asztmás, ekcémás betegeknek, ételallergiában szenvedőknek gyakoribb a szénanátha. A genetikai hajlam mellett az időjárás is nagyon befolyásolja a pollenek felszabadulását és levegőben kialakuló koncentrációját. A pollenkoncentráció általában a száraz, meleg időben nagyobb, míg reggel, illetve eső esetén kisebb.

HOGYAN DIAGNOSZTIZÁLJÁK A SZÉNANÁTHÁT?

Az allergológus tesztekkel végez annak meghatározására, mi okozza az allergiás reakcióit. A tünetek jelentkezésének ideje segíthet a szóba jöhető allergének listájának szűkítésében. Az allergia pontos meghatározáshoz lehet bőrtesztet, vérvizsgálatot végezni.

Bőrteszt (Prick-teszt): A bőrteszt során a bőr (általában az alkar bőrének) felszínére cseppentik az allergént, majd kis karcolással segítik annak bőrbe jutását. Azon csepp körül, amely a beteg allergiáját okozza, általában fél órán belül (de lehet, hogy csak egy-két nap múlva) duzzanat és vörösség alakul ki, és a bőr viszketni kezd. Ha a betegnek krónikus bőrproblémái vannak (pl. pikkelysömör, ekcéma), a bőrtesztek helyett vérből vett minta tesztelését ajánlják.

Vérvizsgálat: Az egyszerűbb, vérből történő laborvizsgálat alkalmával a vérben keringő IgE típusú antitestek (ellenanyagok) szintjét határozzák meg. Ha az IgE-szint emelkedett, a beteg bizonyítottan allergiás. Az úgynevezett komponensalapú allergiavizsgálat során az adott allergén egyes komponenseinek elemzése révén hatékonyabb, specifikusabb kezelés alkalmazható.

HOGYAN KEZELHETŐ A SZEZONÁLIS ALLERGIA?

Az allergia tünetei nem mindig szüntethetők meg teljesen, de enyhíthetők. Szakorvos segít megtalálni a legmegfelelőbb megoldást.

A tünetek enyhítésére jelenleg több nagy gyógyszercsoport áll rendelkezésünkre. Az egyik csoportba tartoznak a szájon

át alkalmazott antihisztaminok, amelyek korszerű formáiból elegendő napi egy tabletta és minimális vagy nincs álmosító vagy étvágyfokozó mellékhatásuk. Nem csupán a tünetek enyhítésére, de azok kialakulásának megelőzésére is alkalmasak. A másik a helyileg alkalmazandó gyógyszerek csoportja, dekongesztánsok (orrnálkahártya-lohasztók), antihisztamin-, illetve szteroidtartalmú orrcseppek, orrspray-k vagy szemcseppek. Az erős gyulladáscsökkentő hatású szereket a pollenszezon alatt naponta kell használni. A tünetek gyors enyhítésére szolgáló csoportjuk pedig többnyire a bejuttatás után percekben belül hat.

Elvileg mód van az allergia megszüntetésére vagy jelentős mérséklésére is. Ez az eljárás a hiposzzenzibilizáció: ennek során a tünetek kiváltásáért felelős allergént egyre növekvő adagban (injekcióban, tablettaiban vagy orrpermet formájában) kapja a beteg, hogy az immunrendszer toleranciája váljon az allergénnel szemben. Elsősorban csak egy-két dologra allergiás fiatalok esetén lehet eredményesen alkalmazni.

A kezelés nem gyógyszeres formái közül legelterjedtebb az orrnálkahártyára sugárzott speciális hullámhosszú fény alkalmazása.

POLLENKÉK ÉS ÉTELEK KÖZÖTTI KERESZTREAKCIÓK

A pollenekre allergiás emberek egy része bizonyos ételek elfogyasztása után is súlyos tüneteket mutat olyan időszakban is, amikor az ő betegségüket okozó pollen nincs a levegőben, ha pedig épp pollenszóródás van, nagyon erősen romolhat az állapotuk.

Ennek az az oka, hogy egyes meghatározott ételekben olyan fehérjedarabkák vannak, melyek erősen hasonlítanak bizonyos pollenekben lévő fehérjedarabkára. Ilyen például a parlagfűpollenre allergiások esetében a paradicsom, uborka, cukkini, görög- és sárgadinnye, banán, gesztenye; ürömallergiások esetén a zeller, sárgarépa

és egyes fűszerek okozhatnak keresztallergiás tüneteket. A fűpollenre túlérzékenyeknek pedig a burgonya, zöldborsó, búza- és rozsliszt, görögdinnye és földimogyoró elfogyasztásától kell tartózkodniuk.

MIT TEHETÜNK A SZEZONÁLIS ALLERGIÁS RINITISZ ELKERÜLÉSE ÉRDEKÉBEN?

Az alábbi módon csökkentheti az expozíciót a szezonális allergia hatásának minimalizálása érdekében:

- Az allergiát okozó pollenek megjelenésekor lehetőleg kerülje a szabadban végzett tevékenységeket.
- Ha rendelkezik légkondicionálóval, használja azt az allergiás szezonban.
- Az allergiaellenes gyógyszerek szedését már az allergiaszezon kezdete előtt néhány héttel kezdje el.
- Szellőztessen röviden, lehetőleg kora reggel, a szellőztetések között tartsa zárva otthona, irodája és autója ablakait.
- A szabadban viseljen sapkát és/vagy mossza meg a haját lefekvés előtt, hogy a pollen ne kerüljön a párnájára és az arcára.
- Hazaérkezés után cserélje le a ruháit, hogy ne vigye be otthonába a ruháján felhalmozódott pollent.

• Ne nyírjon fűvet és ne ön gereblyézzze össze a penészes leveleket, ha érzékeny ezekre az allergénekre. Ha mégis megteszi, feltétlenül viseljen maszkot.

Ha igyekszik a fentiek szerint kerülni az allergéneknek való kitettséget az ön számára legnehezebb allergiás szezonban, jelentősen enyhíteni tudja a tüneteit. Szakorvosa pedig egyéb jó tanácsokkal láthatja el azt illetően, hogy melyik kezelés lesz az ön számára a legmegfelelőbb. Ennek révén a szénanáthája által okozott kellemetlenségeket a lehető leginkább tudja majd mérsékelni.

EZ A TÁJÉKOZTATÓ NEM HELYETTESÍTI AZ ORVOSI KEZELÉST. A BETEGEK SZÁMÁRA KÉSZÍTETT MÁSOLATOKTÓL ELTEKINTVE FELHASZNÁLÁSA CSAK A KIADÓ ÍRÁSOS HOZZÁJÁRULÁSÁVAL ENGEDÉLYEZETT.