

# Gyakorlati tanácsok allergiásoknak

Nem mindenki szeret sokat olvasni a betegségéről, de egy rövid tájékoztatást szívesen fogad. Íme egy ilyen összefoglaló!

## Mi az allergia?

A népesség mintegy 15-20 %-a szenved allergiás megbetegedésben. Csak Európában és az USA-ban mintegy 50 millió ember allergiás. Az allergia a szervezet természetellenes, fokozott reakciója bizonyos anyagokra (ún. allergénekre), amelyekkel légutainkon (virágporszemek vagyis pollenek, házpor atkák, állati szőrök, penész-gomba spórák), tápcsatornákon (hal, kagyló; gyümölcs, zöldség, tejtermékek), tojás, gyógyszer, ételadalekanyagok), illetve bőrünkön keresztül (fémek, vegyszerek, mosószerek, kozmetikai cikkek) kerülünk érintkezésbe. Ezt a fokozott reakciót "allergiának" nevezik. Felmerül a kérdés, hogy némelyek miért szenvednek tőle, mások pedig miért nem. A válasz az allergia mechanizmusában rejlik. A növényi és állati anyagok, az ételek, a por és a virágporszemek mind idegenek az emberi test számára, és ezeket antigéneknek hívják. Amikor az emberi szervezet érintkezésbe kerül egy antigénnel, ellennyagok, antitestek kibocsátásával védekeznek. Ezek segítenek felvenni a harcot az antigénnel szemben. Némely emberben ez a küzdelem az antigének és a velük szemben képződött ellenanyagok, antitestek között fokozott, az-az "allergiás" reakciót vált ki. Ebben az esetben az antigéneket allergéneknek nevezzük. Az antigén és a vele szemben termelt ellenanyag egy, a véráramban, a bőr és a nyálkahártyák (bél, hörgők, orr, kötőhártya, gége stb.) alatti szövetekben megtalálható hízósejt (nevét onnan kapta, hogy élete folyamán állandóan növekszik, hízik) felszínén összekapcsolódva annak szétbukadását okozza, ezáltal több olyan anyag szabadul fel, amely beindítja az allergia hosszú folyamatát. Ezek között az anyagok között fontos helyet foglal el a hisztamin, amely az allergiás folyamat azonnal jelentkező tüneteire felelős. Például, ha Ön fű pollenallergiás és az Ön számára oly kellemetlen füvek virágzásakor kirándulni megy, leheveredik a mezőn, heves tüsszögésbe kezd, orra, szeme viszket, bepirosodik, híg orrváladékozás indul meg, esetleg még viszkető kiütések is megjelennek a bőrén, akkor ezért az allergiás reakció kezdetén felszabaduló hisztamin a felelős. A probléma az, hogy a folyamat itt nem áll meg, a hízósejtekből felszabadult más fontos anyagok következtében a reakció folytatódik, melynek eredményeként létrejön egy allergiás gyulladás. Az ennek megfelelő tünetek nem azonnal, hanem csak később, akár órák múlva jelentkeznek. Ezt tapasztalhatja, amikor a kiránduláson néhány óra múlva már az orra is bedugul, később köhögni, fulladni kezd, légzése szipolóvá válik. Ez az allergiás gyulladás, mely minden allergiás "célszervet" érinthet - így az ornyálkahártyát, a szem kötőhártyáját, a hörgők nyálkahártyáját, a bőrt, az emésztőrendszert - kezelés nélkül állandósulhat. Ennek eredményeként egy szénanáthás betegnél megjelenhetnek később asthmás tünetek is, de egy ekzémásnál is légúti allergiás tünetek. Ekzémás gyermekek 50 - 80%-ánál életük folyamán légúti allergiás tünet, vagyis szénanátha és/vagy asthma is jelentkezhet.

## Mi az esélye annak, hogy valaki allergiás legyen?

Az allergiára való hajlam öröklődik. Ha a családban nincs allergiás, a születendő csecsemőnél 10% az esély az allergiás megbetegedésre. Ha mindkét szülő allergiás, a veszély mintegy 60-80%-ra nő meg. Ez a hajlam még nem jelenti azt, hogy a gyermek meg is betegszik, csak a megbetegedés esélyét hordozza magában. Vannak azonban olyan rizikó tényezők környezetünkben, amelyek külön-külön, vagy együttesen beindíthatják a folyamatokat. Ilyenek a korai allergénbehatás - pl. a korán megkezdett tehéntejplálás az idő előtt felfüggesztett anyatejplálást követően, vagy ha már a gyermek csecsemőkorától nagy mennyiségű légúti allergénnek (pl. macskaszőr, vagy szőnyeg-padlós lakásban házpor atka) van kitéve. Nagyon fontos rizikó tényező a gyakori fertőzés. A korán közösségbe kerülő gyermekek számos vírus és baktérium okozta fertőzésnek vannak kitéve. Nem utolsósorban azonban a szennyezett levegő és a dohányfüst is veszélyezteti az ilyen gyermekeket. A kezdet nincs életkorhoz kötve. Nincs szabály, bármikor kialakulhatnak az első tünetek és közöttük átmenet is lehetséges. Vagyis ha valaki szénanáthás, nincs kizárva annak a lehetősége, hogy később asthmás lesz illetve fordítva. A felnőttkori asthma bronchiale hátterében 50%-ban allergia szerepel, a gyermekkori asthma esetében ez az arány még magasabb, mintegy 80%-ra tehető. Ezek olyan tények, amelyek amellet szólnak, hogy a legegyszerűbb allergiás tünetekre, panaszokra se legyintsenek, hanem igyekezzenek azokat komolyan venni. Ismerjék meg betegségük alapjait, okát, a lehetséges kezelési módokat. Kérjék ki kezelőorvosuk tanácsát, és forduljanak szakorvoshoz a diagnózis felállítására érdekében. Igen fontos az időben elkezdett és megfelelően beállított orvosi kezelés.

## Az allergia tünetei

Az allergiás reakció eredményeként légzőszervi (szénanátha, komolyabb esetben asthma), szem-, bőrtünetek, bélrendszeri panaszok (görcsös gyomor és hasi fájdalom, hasmenés), migrén jellegű fejfájás jelentkezhetnek. A szervi panaszokon túlmenően azonban romlik az allergiás beteg életminősége. Emlékezzenek csak! Milyen problémákkal küszködnek, amikor szénanáthás tünetek tombolnak? Nem tudnak dolgozni ugyanolyan aktivitással, mint azelőtt. Nem tudnak társaságba, színházba, szórakozni járni. Az alvásuk nem pihentető, ingerlékenyek a környezetükkel szemben, csökken a fizikai teherbíró-képességük, a fizikai aktivitásuk és mindez nem utolsósorban még a szexuális életükre is negatív hatással lehet. Nagyon fontos tehát, hogy allergiája megfelelő kezelésével, a megfelelő gyógyszer kiválasztásával nemcsak a szervi panaszai javulását, megszűnését remélheti, hanem ennek kihatásaként életminőségének javulását is!

## Az allergének

**Ha hatékonyan szeretnénk szembeszállni az allergiával, először az allergének főbb típusait kell meghatároznunk. Íme egy lista:**

- \* légköri allergén a házpor, a házpor atka, amely szőnyegeken, ágyneműben, stb. található apró élősd, a virágpollen, a toll, az állati szőr, a penészgomba;
- \* ételallergén lehet pl. a tej, a tojás, a hal, a kagyló, az eper, a málna, a kiwi, a paradicsom, az olajos magvak - dió, mogyoró stb.;
- \* gyógyszerek, amelyek közül néhány nagyon elterjedt, úgymint az antibiotikumok, közöttük a penicillin és újabb szintetikus származékai, valamint az érzéstelenítők, a fájdalomcsillapítók;
- \* a méhek és darazsak méreganyaga;
- \* fémek, festékek, gyanták, ragasztók stb.

## Diagnózis

Eleinte elég nehéz diagnosztizálni az allergiát. Az orvosnak mindenképp először ellenőriznie kell, hogy a panaszok megfelelnek-e az allergia tüneteinek, aztán azonosítani kell az allergént, amely a bajt okozza. A betegnek ezért annyi információval kell szolgálnia az orvosnak, amennyivel csak tud, hogy az képes legyen azonosítani a betegség tüneteit, feltárni a beteg életmódját, melyből az allergia adódhat, hogy megtehesse a megfelelő lépéseket a diagnózis felállításához és a kezeléshez. Gyakran egy detektív ügyességére van szükség a bizonyítékok feltárásához. Amint az orvos úgy gondolja, jó nyomon van, elvégez néhány vizsgálatot, hogy ellenőrizze első diagnózisa helyességét. Ezek olyan bőrtesztetek, amelyekkel lemérhető a beteg érzékenysége az orvos által gyanúsított allergénekre. A lényeg az, hogy a bőrt közvetlen érintkezésbe kell hozni egy parányi mennyiségű allergénnel (egy cseppnél nem többel), majd meg kell figyelni a kiváltott reakciót. A reakció kb. húsz perc után észlelhető, néha igen kifejezett allergia esetén hamarabb, és az orvos az eredmény alapján megerősítheti diagnózisát. Ha valaki allergiától szenved, tudnia kell, hogy néhány egyszerű elővigyázatossági intézkedéssel hatékonyan eltávolíthatja allergiájának okozóit a környezetéből.

## Kezelés

Amint az orvos azonosította az allergiás reakciót okozó allergént, egyértelmű, hogy az első teendő minden további érintkezés elkerülése ezzel. Ezt könnyebb mondani, mint megtenni. Néha például a család kedvencétől, a háziállattól kell megválni. Sokkal nehezebb a megoldás a pollenre allergiások esetében. Azonban léteznek olyan eszközök is, amelyekkel a baj eredete, vagyis az allergén ellen lehet tenni valamit. Ma már például kapható néhány nagyon hatékony, atka elleni spray. A pormennyiséget szintén csökkenteni lehet, úgy ha az ember nagyon aprólékosan takarít, vagy ha műszálas ágyneműt használ.

A második lépcső, amennyiben az allergén kiiktatása nem valósítható meg, a gyógyszeres kezelés. Ebben nagy segítséget nyújtanak az antihisztaminok, ezek között is elsősorban a nem álmosító, testsúlynövekedést nem okozó, munkavégzést, tanulást nem nehezítő, gátló ún. második generációs antihisztaminok. Ezeknek nagy jelentősége, hogy az időszakosan megjelenő tünetek, pl. bizonyos fűvirágzása előtt alkalmazva már meg is előzhetik az allergiás reakciók kialakulását. Ugyanakkor egyesek egész éven át jelentkező tünetek esetén is adhatóak, hosszantartóan, éveken át, káros mellékhatások nélkül. Gyógyszeres kezelés esetén beszélje meg orvosával, hogy olyan második generációs készítményt javasoljon, ami nemcsak a korán jelentkező hisztamin okozta tüneteket nyomja el, hanem a később kialakuló allergiás gyulladást is mérsékli. Igen lényeges, hogy kezelőorvosával közölje, ha más betegsége is van, illetve ha más gyógyszert is szed rendszeresen, hogy ezek alapján az orvos az Ön számára a legmegfelelőbb készítményt javasolhassa. Emellett igen jól alkalmazhatóak a lokális antiallergiás szerek is.

Ha mindezek nem hozzák meg a várt eredményt, szóba jöhet az ún. hyposzenibilizáló-túlérzékenység csökkentő kezelés, mely úgy szüntetheti meg a túlérzékenységet, hogy a beteg fokozatosan növekvő adagokat kap a kérdéses allergén(ek)ből. Ezek az allergénkivonatok megfelelő indikációban alkalmazva hatékonyak, de nem veszélytelenek. Végül egy utolsó megjegyzés: ez a kezelés csak 5 éves kor felett alkalmazható, szigorú orvosi, kórházi ellenőrzés mellett!

# Katáng, mezei

(Cichorium intybus)

"Epe- és májbetegségek elleni gyógynövény"

## Népies neve:

katángkóró, kávékatáng, vad cikória

## A növény leírása:

A fészkesvirágzatúak (Compositae) családjába tartozó, mindenféle (utak, rétek, szántóföldek, töltések mentén) tömegesen előforduló, jellegzetes kék virágú, évelő növény. Íze keserű.

## Hogyan gyűjtjük?

A növénynek gyökerét, vékonyabb szárhajtásait és tőleveleit használják gyógyászati célokra. Gyűjtése október-április, illetve július-augusztus hónapokra esik.

## Mi van benne?

A növény szeszkviterpén laktonokat (laktucint, laktukopikrint), inulint, fruktózt, kolint tartalmaz.

## Mire jó?

Felmérések igazolták, hogy a növény jó emésztést serkentő, étvágygerjesztő hatású, továbbá alkalmazható epe- és májbetegségek esetén. A népi gyógyászatban vizelethajtó szerként alkalmazzák.

Nemesített változatának gyökerét pótkávé - cikóriakávé - készítésére természetik.

## Hogyan használjuk?

Tea: 2 dl vízben forraljunk fel 1 szárított, apróra vágott katánggyökeret, és főzzük 3-4 percig, majd szűrjük le. Naponta 2-3 csészényit fogyasszunk belőle. Mézzel édesíthető. Étvágy- és emésztést serkentő hatású.

