



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ALERJİ NEDİR?

Alerji sözcüğü Yunancadan gelmektedir. "Değişik iş" veya "değişik reaksiyon" anlamına gelir. Alerji, vücudun aslında zararlı olmayan bazı maddelere karşı aşırı reaksiyon göstermesidir. Alerjinin asıl sebebi vücudumuzu hastalıklardan koruyan bağışıklık sistemimizdir. Bağışıklık sistemi vücudu zararlı organizmalara karşı korur. Tıbbî olarak ifade edecek olursak, antijenlere karşı vücudu koruyan savunma kuvvetleridir. Bazı kişilerde bu antikorlar, zararlı olmayan maddelere de aşırı reaksiyon gösterebilirler. İşte bu reaksiyona da alerji adı verilir. Alerjik reaksiyonlar pek çok yolla, farklı bölgelerde, farklı şiddette ortaya çıkabilir. Bağışıklık sisteminin bir hafızası vardır. Bağışıklık sisteminin ürettiği antikorlar, karşılaştığı yabancı maddeye göre değişir. Alerjik bünyelerde, zararlı olmayan maddelere de gösterdiği bu tepkiyi bağışıklık sistemi hafızasında tutar. Bu sebeple ne zaman aynı maddeyle karşılaşsa saldırıya geçer ve alerji ortaya çıkar. Bir kişinin herhangi bir maddeye karşı duyarlılık geliştirmesi yani o maddeye alerjisi olması, vücudun bu maddeye özel antikorlar üretmesi ile oluşur. Buna "alerjene duyarlanma" adı verilir.

Alerjen Nedir?

Alerjen, alerjik reaksiyona yol açan organizmalara verilen isimdir. Bu organizmalar vücuda solunum yoluyla girebileceği gibi, yiyecek içecek yoluyla ağızdan veya temas yoluyla da girebilirler. Alerjenin, alerji geliştirmesi için mutlaka vücuda daha önceden girmiş ve bağışıklık sisteminin bu organizmalara karşı duyarlılık geliştirmiş olması gerekmektedir. En sık görülen alerjenler maytlar, polenler ve küf mantarları olarak sıralanabilir.

Maytlar, evdeki tozların içinde bulunan böceklerdir. Küçük, örümcek benzeri canlılar olan maytlar gözle görülmeyecek kadar küçüktürler. Ortalama boyutları 0,3 milimetre uzunluğunda olan maytlar, ağırlıklı olarak insanların deri döküntüleri ile beslenirler. Bu sebeple de bu derilerin en çok bulunduğu yer olan yatak, yorgan, yastık gibi yerlerde yaşamayı tercih ederler. Yataklarda bulunan 1 gram tozda 2000 ila 15000 arası mayt bulunabilir. Maytların yol açtığı alerjik durumlarda astım ve rinit görülebilir, nadiren de olsa konjonktivite de yol açtığı bilinmektedir. Sonbahar ve kış aylarında maytların ortaya çıkardığı alerji artar.

Polenler de hepimizin bildiği üzere en sık görülen alerjenler arasında yer alır. Bitkilerin erkek tohumu olan polenler pek çok alerjik protein içerir. Küçük ve ince polenler rüzgâr yoluyla dağılırlar, daha küçük polenler ise böcekler aracılığıyla taşınır. Rüzgâr yoluyla yayılan polenler daha alerjiktirler ve daha geniş bir alanı etkilerler. Polenlere alerjisi olan birisi çevresinde hiçbir bitki bulunmamasına rağmen alerjiden yakınabilir çünkü rüzgâr sayesinde polenler geniş bir alana yayılmıştır.

Böceklerle yayılan polenler ise parlak ve güzel kokulu çiçekli bitkiler tarafından küçük miktarda üretilirler. Bu polenlere karşı duyarlılık geliştiren insan sayısı azdır çünkü bu polenler atmosferde bulunmazlar ve küçük bir bölgeyi etkilerler. Alerjiye yol açan başlıca bitkiler çayır otları, ağaçlar ve yabani otlardır. Ağaçlar Ocak ve Mayıs arasında, çayır otları ise Mayıs-Temmuz arası polen verirler. Bu dönemlerde alerjik bünyeye sahip kişilerin yakınmaları artar. Alerji kendisini; alerjik astım, rinit ve konjonktivit şeklinde gösterebilir. Polen alerjisi olan kişiler sadece yılın belli dönemlerinde rahatsızlanırlar, yılın geri kalan zamanlarında bütünüyle sağlıklıdırlar. Küf mantarları da, gözle görülmeyen sporlar üretirler. Bu sporlar bazı kişilerde alerjiye yol açar. Küflenme sonucu ortaya çıkan mantarların ürettiği sporlar evde ve ev dışında bulunabilir. Havada ve çürüyen bitkiler üzerinde sıkça rastlanabilen bu sporlar, evin güneş görmeyen bölgelerinde ve nemli bölgelerde de ortaya çıkabilir. Hava koşulları atmosferdeki spor sayısını etkilemektedir. Bu nedenle havanın sıcak ve nemli olduğu zamanlar, yani yazın sonları ve sonbahar başlarında havada spor sayısı daha fazla olmaktadır.

Kedi-köpek tüyleri de bazı kişilerde alerjiye yol açabilmektedir.

Neden Alerjik Bir Bünyeye Sahip Olunur?

Alerjik bir bünyeye sahip olmaya atopi adı verilir. Atopinin yani alerjik bir bünyeye sahip olmanın nedeni kalıtsaldır. Atopik kişiler genetik olarak, yabancı organizmalara aşırı tepki veren ve tıpta IgE tipi olarak anılan antikorlar üretme eğilimindedirler.

Bir çocuğun anne veya babasından birisi alerjikse, yüzde 30 oranında alerjik olma riski taşır. Eğer hem anne hem baba alerjik bir bünyeye sahipse çocukta alerji gelişme riski yüzde 60 oranındadır.

Alerjik Hastalıklar Nelerdir?

Alerjik hastalıklar vücudun çok çeşitli bölgelerini etkileyebilir. Bu bölgelerin başlıca-ları; göz, deri, solunum ve sindirim sistemleridir.

Alerjik hastalıklar ve bulguları Uzman Doktor Papatya Bayrak Değirmenci tarafından şu şekilde sıralanmaktadır:

1. Alerjik rinit (= saman nezlesi)
2. Alerjik konjonktivit
3. Alerjik bronş astımı
4. Atopik dermatit
5. Ürtiker (kurdeşen) - anjioödem
6. Alerjik gastroenteropati
7. Anafilaksi
8. İlaç alerjisi

Alerjik rinit yani halk arasındaki ismiyle saman nezlesi bu hastalıklar arasında en sık görülen türdür. Alerjik rinitte hapşıırma, burun akıntısı, burunda kaşıntı, tıkanıklık gibi belirtiler ortaya çıkar. Alerjik konjonktivit ise göz alerjisi olarak da bilinir. Konjonktivitte gözlerde kaşıntı, kızarıklık ve sulanma gibi rahatsızlıklar ortaya çıkar. Halk arasında kurdeşen adı verilen ürtiker ise deride ortaya çıkar. Deride kaşıntı, kabarık, kızarık lezyonlar biçiminde kendisini gösterir. Anafilaksi de alerji türlerinden birisidir. Bu hastalıkta iç sıkıntısı, el ayasında ve ayak tabanında kaşınma, yaygın kaşıntı, tansiyon düşüklüğü, şok, soluk borusunda şişme ve nefes darlığı gibi sorunlarla karşılaşılır.

Alerji Tedavisi

Alerji tedavisinin en etkili yöntemi alerjenlerden yani alerjiye neden olan maddelerle temastan kaçınmaktır. Bunun sağlanamadığı durumlarda ise alerji sonucu ortaya çıkan semptomları ortadan kaldıran ilaçlara başvurulur. Bu ilaçlar antihistamin-ler, dekonjestanlar, burun spreyleri ve göz damlaları olarak sınıflandırılabilir. Antihistaminler vücudun alerjenlere karşı salgıladığı histamin isimli maddenin faaliyetini önleyerek alerjiyi tedavi eder. Tablet, krem veya sıvı şekilde alınabilirler. Dekonjestanlar ise genellikle saman nezlesinde veya toz ve evcil hayvanların yol açtığı alerjilerde ortaya çıkan burun tıkanıklığı semptomlarını dindirmek için kullanılır. Bunlar dışına burundaki şişme ve tahrişi azaltmak için kullanılabilecek olan burun spreyleri, gözdeki acı ve kaşıntıyı yatıştıran göz damlaları gibi piyasada bulunan pek çok alerji ilacı mevcuttur. Bazı damla ve spreylerin çocuklarda kullanılması sakıncalı olabilir. Siz iyisi mi en uygun ilacı seçmek için gene doktorunuza başvurun.