

## Légúti allergiák

Az **allergiás rhinitis** jelentkezhet szezonálisan vagy panaszt okozhat egész évben. A szezonális forma kiváltó okai a szélporozta növények pollenjei és a gomba spórák. Jellemző a téli időszakra korlátozódó tünetmentesség, amelynek kora tavasszal a fák, majd áprilisban a fűfélék virágzása vet véget. Hazánkban a parlagfű és a fekete üröm tehető felelőssé a szezonális allergiás rhinitis túlnyomó részéért.

A perenniális (egész éven át tartó) allergének között találjuk a házi poratkát, amely kifejezetten a hideg hónapokban, de általában egész évben okoz panaszokat. Takarítás, fűtés, illetve 60%-nál magasabb páratartalom hatására a zárt térben kialakult koncentrációjuk megnő. Perenniális allergiát okoznak az állatszőrök és a madártoll allergénjei is.

A pollenallergiától szenvedőknek érdemes tisztában lenniük a panaszukat kiváltó növények virágzásának szezonjával, ebben lehet segítségükre a pollennaptár. A tulajdonképpeni problémát a fák, fűvek, és egyéb virágos növények finomabb, szabad szemmel egyáltalán nem látható virágporszemcséi okozzák. A szél ezeket az apró virágporszemcséket akár 400 km-es távolságba is elszállíthatja.

### Kezelés

**Az allergiás betegségek radikális, de hatékony ellenszere a reakciót kiváltó antigén elkerülése, amely a gyakorlatban a legtöbb allergén tekintetében szinte lehetetlen.**

A gyógyszeres kezelés célja az allergiás rohamok megelőzése, a gyulladás csökkentése és a tünetek enyhítése. A gyulladáscsökkentő, ún. megelőző gyógyszereket mind allergiás asztmában, mind allergiás rhinitisben alkalmazzák. Manapság alapgyógyszernek a kortikoszteroidok számítanak, melyek a gyulladáshoz vezető reakció csaknem minden fázisába beavatkoznak, használatuk allergiás asztma esetén helyileg ún. adagoló aeroszolakból, allergiás rhinitisben orrspray formájában történik. Az antihisztaminok az allergiás reakció legfontosabb tényezője, a hisztamin ellen hatnak úgy, hogy kötődnek azok receptoraihoz. Több generációjuk ismert, az új típusúak mellékhatás profilja sokkal kedvezőbb és terápiás hatékonyságuk is jobb a régebbi molekuláknál. Az első generációs szerek nagyfokú álmoságot, tompultságot okozhatnak.

**Manapság már nagyon sokféle allergia ellenes gyógyszert reklámoznak és nagy részük recept nélkül is beszerezhető, de a megfelelő kivizsgálás és kezelés érdekében panaszok esetén ne az ismerősök által ajánlott szereket szerezzük be elsőként, hanem az allergológus, pulmonológus szakorvos által javasolt terápiát kövessük a megfelelő kivizsgálást követően.**

## Pollenhelyzet

A nyári időszakban legnagyobb jelentősége a parlagfűnek (Ambrosia) van, melynek pollenje a legerősebb légköri allergénnek számít. A parlagfű pollen-szezon alakulásában is meghatározó az időjárás. Májusban a parlagfű növekedéséhez csapadéokra van szükség, a virágzás időszakában viszont a hosszú, esős időszak kimoshatja a levegőből a pollenszemeket, ezzel időlegesen csökkentve a pollenterhelést. A pollenszórás az eső után ismét felerősödik. A tartós szárazság magas hőmérséklettel párosulva a növényzet kiszáradásához és a pollenterhelés csökkenéséhez vezet.

Allergiások számára nagyon hasznos segítségként az Országos Közegészségügyi Központ (OKK) – egy nemzetközi együttműködés részeként – egy úgynevezett Pollen Napló elnevezésű szolgáltatást indított 2013-ban. A [www.pollendiary.com/Phd/hu](http://www.pollendiary.com/Phd/hu) címen elérhető weblapon egy gyors regisztrációt követően az allergiások személyre szabott, hasznos információhoz juthatnak tüneteik és a pollenkoncentráció összefüggéséről. Ennek segítségével követhetik, hogy a lehetséges tünetek hogyan függenek össze azzal a légköri pollenkoncentrációval, amit adott időszakban a tartózkodási hely közelében mértek. Ha valaki nem tudja, hogy mire allergiás, akkor a napló segítségével akár ezt is kiderítheti. Fontos kiemelni, hogy Pollen Napló tartalma nem helyettesíti a szakorvosi tanácsadást és a kezelést.

## Tanácsok a hétköznapokra

- Házi poratka allergia esetén célszerű eltávolítani a lakásból a szőnyeget és egyéb porfogókat (plüssállat díszpárna, falvédő). Az ágyneműt 60°C-on kell mosni, mert az atka ezen a hőfokon elpusztul. A takarítás allergiás rohamot provokálhat, ezért azt csak megfelelő légvédelem mellett célszerű végezni.
- Az állati szőrre allergiás beteg közeléből érdemes eltávolítani az állatot, de nem csak élő állat szőre szerepelhet allergénként: a szőrme, a szőnyeg vagy a tollpárna szintén panaszt okozhat.
- Figyeljük a lakóhelyünkre vonatkozó pollenjelentést ([http://oki.wesper.hu/#tab\\_levego](http://oki.wesper.hu/#tab_levego)) és aki allergiás ne maradjon sokáig a szabadban a virágzás ideje alatt!
- A zápor utáni időszak kíméletes az allergiások számára, hiszen az eső megtisztítja a levegőt a pollenektől
- Akkor szellőztessünk, amikor kevesebb a pollen mennyisége a levegőben: városokban reggel 6 és 8 között, vidéken este 7 és éjfél között.
- Amennyiben lehetséges, próbáljuk meg pollenmentesen tartani a hálószobát. Az ablakokra szerelhető pollenszűrő háló a levegőben lévő szemcsék legalább 85 százalékát megszüri.
- Az egész nap viselt ruhát hagyjuk a hálószobán kívül és lefekvés előtt mossunk haját.
- Ahol kert van, ne az allergiás vágja a fűvet, de ne hagyjuk elburjánzani a növényzetet.
- Az allergiás száműzzön minden olyan növényt lakásából a kertbe, amelyek a szénanátháját még elviselhetetlenebbé teszik.
- Ha lehetséges, kerüljük el a forgalmas utcákat az allergiaszezonban. A pollenek agresszívan hatnak a nyálkahártyára, ha kipufogógázzal vagy koromrészecskékkel keverednek.
- A hazai teák és mézek is tartalmazhatnak pollent. Figyeljük, nem erősödnek-e a tünetek ezek fogyasztását követően.