

SAMAN NEZLESİ

Saman nezlesi tanımı yanlış isimlendirilmektedir. Çünkü saman bu olaya neden olmaz. Hastalık; akan / kaşınan burun ve göz, hapşıрма, boğaz kaşıntısı ve burun, boğazda çok miktarda akıntıdan oluşmaktadır. Havayla solunan parçaçıklara karşı gelişen allerji buna neden olmaktadır.

Yaz gribi ise bilinen grip (Virüs enfeksiyonları) den farklıdır, gribin aksine saman nezlesi gibi havadaki parçaçıklara karşı gelişen bir alerjidir. Saman nezlesi ve yaz gribi tıp dilinde allerjik rinit olarak bilinen durum için kullanılan yaygın isimlerdir. (Rinit, burun iltihabıdır.)

Her yıl çok sayıda insan allerjik rinite yakalanmaktadır. Bazıları çok hafif atlatırken bazıları için çok ağır geçmekte, işlerini engellemekte ve yaşam kalitesini bozmaktadır.

ALLERJİNİN NEDENİ NEDİR?

Bir bitki veya hayvana ait bir parçaçık vücuda girerse (gözü kaplayan zardan, burun veya boğazdan) bu istilayı önlemek amacıyla bağışıklık sistemine ait bir yanıt gelişir. Normal şartlar altında bu yararlı, doğal bir korunmadır. Bununla birlikte bazı kişiler bir takım maddelere karşı aşırı reaksiyon göstermektedir. Bu maddelere allerjen, kişilere ise allerjik denilmektedir. Bu olay ailevi olarak görülme eğilimi göstermektedir.

Allerjenler vücudu antikor yapmak üzere uyarırlar. Bunlar daha sonra allerjenlerle birleşerek, vücutta bu şekilde istenmeyen etkilere yol açan bazı kimyasal maddelerin salgılamasına neden olurlar. Histamin bunlar içinde en iyi bilinen kimyasal maddedir. Bu madde burun zarlarının şişmesine, kaşıntıya, tahrişe ve aşırı miktarda sümük oluşmasına neden olur.

HANGİ ALLERJENLER RİNİT YAPAR?

Havada taşınabilecek kadar küçük ve hafif olan hayvan ve bitki proteinleri gözümüz burnumuz ve boğazımızdaki zarlar üzerinde birikirler. Polenler, mantar sporları, hayvan tüyleri ve ev tozu bu parçaçıkların en sık rastlananlarındandır.

HANGİ POLENLER SORUN OLUR?

İlkbaharın erken dönemlerinde saman nezlesine polenler yada çevrede sıklıkla rastlanan ağaçlar neden olmaktadır. İlkbaharın geç dönemlerinde ise polenler çayırlardan kaynaklanmaktadır. Renkli süs bitkileri nadir olarak allerjiye neden olmaktadır. Çünkü onların polenleri havayla taşınamayacak kadar ağırdır. Bu bitkilerin polenleri bir yerden bir yere böcekler tarafından taşınmaktadır. (arılar, kelebekler)

Bazı bitkiler ise Ağustosun sonunda polen vermeye başlarlar. Bu eylül ayı boyunca devam eder. Kimi zaman ekim ayına kadar veya ilk soğuklara kadar polen verdiği olur.

MANTAR NEDİR?

Mantarlar ekmeği küflendiren, meyvaların bozulmasına neden olan küflerdir. Aynı zamanda kuru yapraklarda, çayırlarda, samanda, tohumlarda diğer bitki ve toprakta da bulunurlar. Soğuğa dirençli oldukları için allerji sorunu uzundur ve karın toprağı kapattığı dönemler dışında tüm bir yıl sporları havada bulunur.

Ev içinde mantarlar ev bitkilerinde ve onların saksı toprağında yaşar. Bodrum katları ve çamaşır odaları gibi nemli yerlerin yanı sıra peynirde ve mayalanmış içkilerde de bulunurlar.

TÜM YIL BOYUNCA SAMAN NEZLESİ NASIL DEĞİŞİR?

Allerjenler hayvan artıkları (kediler, köpekler, atlar, yün) kozmetik malzemeler, mantarlar, yiyecekler ve ev tozları da dahil olmak üzere bütün yıl boyunca bulunurlar. Ev tozu, mobilyalardan dökülen selülozdan, mantardan, ev hayvanlarında dökülen artıklardan ve böcek parçalarından oluşan karmaşık bir yapıdır. Allerji kışın sıcak hava sistemlerinin açılmasıyla ev tozunun etkisi altında artmaktadır.

ALLERJİ ZARARLI OLABİLİR Mİ?

Allerjik kişilerin soğuk algınlığına, sinüs enfeksiyonu ve kulak enfeksiyonlarına olan hassasiyetleri artmıştır. Bu hastalık onları allerjisi olmayan insanlardan daha fazla rahatsız edebilir. Hatta bazen daha ağır olarak bu kişilerde astım gelişebilir.

SİZ NE YAPABİLİRSİNİZ?

İdeal olarak allerjinizin oluştuğu yerden uzakta yaşamayı seçebilirsiniz. Örneğin sadece deniz havası teneffüs edebileceğiniz bir yerde veya hiçbir şeyin yaşamayacağı kadar kuru bir iklimde yaşamınıza devam edebilirsiniz. Ne yazık ki bu ideal uygulama nadiren yapılabilir. Ancak aşağıda sıralanan kendi kendinize yardım önerileri denemeye değerdir.

1. Çimleri keserken veya ev temizliği yaparken polen maskesi takın. (birçok eczaneden temin edilebilir)

2. Isıtma ve havalandırma sistemlerindeki filtreleri aylık olarak değiştirin yada bir hava temizleme aygıtı kullanmaya başlayın.

3. Polenlerin çok yoğun olduğu dönemlerde kapıları ve pencereleri kapalı tutun.

4. Evde bulunan bitki ve hayvanlardan uzak durun.

5. Kuş tüyü yastıkları, yün battaniye ve yün örtüleri pamuk veya sentetik maddeden yapılmış olanlarla değiştirin.

6. Gerekli olduğunda yeterince antihistaminik ve dekonjestan kullanın.

7. Yatağınızın baş tarafı yukarı kaldırılmış bir şekilde uyuyun. Bunun için yatağınızın baş tarafındaki ayakların altına birer tuğla koyabilirsiniz.

8. Genel sağlık kurallarına uyun.

- Hergün egzersiz yapın.
- Sigarayı bırakın ve diğer hava kirliliğine neden olan şeylerden uzak durun.
- Dengeli beslenin karbonhidratları aza indirin.
- Dietinizi vitaminler ve özellikle C vitaminiyle destekleyin.

10. Doktorunuzun tavsiyelerine uyun

Kış aylarında iyi bir nemlendirici kullanın. Çünkü kuru ev içi havası birçok allerjik kişinin kötüleşmesine neden olmaktadır. Ancak nemlendiricide mantar üreme şansına da dikkat edin.

DOKTORUNUZ SİZİN İÇİN NE YAPABİLİR?

Kulak Burun Boğaz uzmanınız tam bir kulak, burun, boğaz, baş ve boyun muayenesi yapacaktır. Dikkatli bir değerlendirme sonucunda doktorunuz şikayetlerinize herhangi bir enfeksiyonun yada yapısal bir bozukluğun yol açıp açmadığına ve bunlara yönelik uygun tedaviye karar verecektir.

Allerji tedavisinde bir çok ilaçtan yararlanılmaktadır ve doktorunuz bunlar arasından size en uygun olanını seçecektir. Bunlar arasında antihistaminikler, dekonjestanlar, kromolin ve kortizonlu ilaçlar vardır. Şüphelenilen bir allerjinin medikal tedavisi aynı zamanda çevre kontrolü danışmalığının da kapsamaktadır. Sonuç olarak detaylı bir hikaye ve iyi bir muayeneden sonra doktorunuz hangi maddeye karşı allerjiniz olduğunu tespit etmek için testler önerebilir.

Solunum havasındaki allerjenlerin tek tedavisi spesifik olarak o allerjene karşı antikor oluşturacak enjeksiyonlar yapmaktır. Bundan önce hassasiyetinizin gerçek nedeni bulunmalıdır. Allerji araştırmaları ya kan tahlili yada deri testi şeklindedir. Modern testler sadece hangi maddeye karşı allerjiniz olduğu değil bu allerjinin düzeyi de ortaya çıkmaktadır. Bu, eğer enjeksiyon gerekiyorsa başlanabilecek en yüksek dozla başlayarak tedaviye cevabı en kısa zamanda almamızı sağlar.