

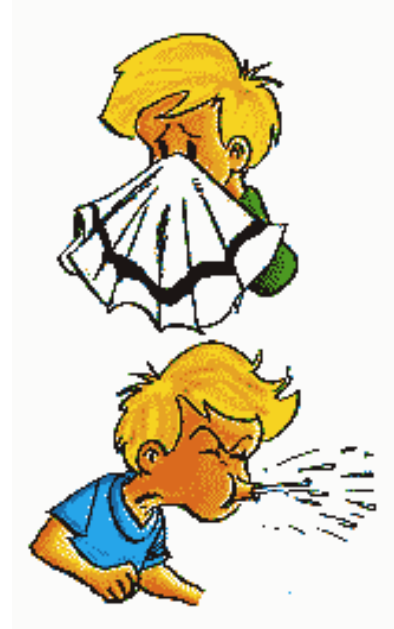
MEVSİMSEL ALERJİK RİNİT (BAHAR ALERJİSİ, NEZLESİ – SAMAN NEZLESİ)

Kış mevsiminin ardından baharın gelmesiyle birlikte hava ısınmaya, doğa canlanmaya başlıyor. Ağaçlar çiçekleniyor, çimenler yemyeşil oluyor, kuşlar ötüyor özellikle de çocuklar için dışarıda bulunmak içerde bulunmaktan çok daha eğlenceli oluyor. Bazı insanlar mevsim değişikliğinin farkına varmazken, bazılarında baharla birlikte hapşırık, burun – göz akıntıları v.s. yani bahar alerjisi şikâyetleri başlıyor. Baharla birlikte polenler artar ve bu aylarda çimen, ot, çiçek ve ağaçların çiçek açmaları ile birlikte polenler atmosfere yayılırlar sonunda ağız, burun, göz ve ciğerlerimize kadar ulaşırlar. Özellikle rüzgârlı havalardan sonra polenler havaya daha çok dağıldığı için şikâyetler artar. Bazı süs bitkilerinin çiçeklerinin polenleri ise ağır olduğu için hava yolu ile dağılamazlar. Bunlar da arı ve böceklerle çevreye yayılırlar. En tipik bahar alerjisi alerjik rinit (saman nezlesi) şeklinde görülür. Alerjik riniti olan hastalarda burun tıkanıklığı, hapşırma nöbetleri, sulu burun akıntısı, burun ve gözlerde kaşıntı (aynı zamanda konjunktivit), damakta ve gırtlakta kaşıntı, öksürük ve baş ağrısı görülebilir.

Alerjik rinit ağır bir hastalık olmamasına rağmen kişiyi son derece rahatsız edebilir; uyku, yemek ve yaşam şeklini olumsuz etkiler; okul ve işgücü kaybına yol açar. Kent yaşamı alerjik hastalıkların görülme oranını arttırmıştır. Bunda çevre kirliliğinin rol oynadığı düşünülmektedir. Alerjik riniti olan kişilerde sinüs enfeksiyonları, kulakta sıvı birikimi ile ortaya çıkan işitme azalmaları ve burun polipleri görülebilir. Ayrıca alerjisi olmayan kişilere oranla astım gelişme riski 4 kez daha fazladır

Bahar nezlesi belirtileri nelerdir?

- Hapşırma nöbetleri
- Burun tıkanıklığı
- Burunda sürekli akıntı
- Gözlerde kaşıntı, sulanma (konjunktivit)
- Burunda, dudakta, damakta ve boğazda kaşıntı
- Öksürük
- Baş ağrısı
- Göz altlarında morluk



Allerji mi, soğuk algınlığı mı?

Burun akıntısı, hapşırma ve öksürük gibi bulgularla seyreden soğuk algınlığı ve allerji çok karıştırılır. Bu iki hastalığı ayırt etmenin tek yolu bekleyip görmektir. Soğuk algınlığı genellikle kısa sürede geçer, allerjik bulgular ise aylarca devam eder.

Allerjik rinitin tanı ve tedavisi:

Allerji düşünülen durumlarda yukarıda saymış olduğumuz klinik bulguların yanında tanıyı kesinleştirmek için bazı testlerin yapılması gerekmektedir.

- Serolojik (kan) tetkik
- Deri testleri
- Burun sekresyonunun kimyasal analizi
- Burun içine allerjen maddelerle yapılan uyarı testi

Allerjik rinit tedavisinde temel yöntem tüm allerjik hastalıklarda olduğu gibi allerjenden korunmaktır. Allerji tanısı doğrulandıktan sonra uygun tedavi başlatılmalıdır. Tedavi 3 ayı başlık altında toplanabilir:

1. Allerjen uyarımlarla temasın kesilmesi,
2. İlaç tedavisi
3. Hiposensibilizasyon (aşı tedavisi)



ALLERJİK RİNİTİ OLAN HASTALARIN DİKKAT ETMESİ GEREKENLER:



- Sigara içmeyin ve yanınızda içirmeyin.
- Tozlu ve polenli ortamlarda bulunmayın, eğer bulunmak zorundaysanız mutlaka maske kullanın. Polen yoğunluğu en çok sabah erken saatlerde ve akşam saatlerinde olmaktadır. Bu saatlerde dışarı çıkmamaya çalışın
- Polenlerin uçtuğu mevsimlerde kapı ve pencerelerinizi kapalı tutun. Rüzgârlı havalarda evde kalmaya çalışın.
- Burnun dış kısmına ve göz çevresine çok ince bir tabaka şeklinde vazelin sürün, polenler vazeline yapışmakta ve böylece girişleri engellenmektedir.
- Özellikle kaloriferli evlerde kuru ev havası alerjik rinitin kötüleşmesine neden olabileceğinden, evde hava nemlendiricisi kullanın.
- Klimalarda kullanılan filtreleri her ay değiştirin, alerjenleri tutan özel filtreler alın. Hava değişimini içeride bulunan havayı kullanarak temizleyen, dışarıdaki havayı kullanmayan özel klimaları tercih edin.
- Evinizde tüylü hayvan ve bitki beslemekten kaçının.
- Beden temizliğinize dikkat edin, düzenli olarak el ve yüzünüzü yıkarsanız vücudunuza girmek üzere olan polenleri engellersiniz.
- Yatmadan önce duş almak, saçları yıkamak yararlı olur.
- Polen mevsiminde giysilerinizi açık havada kurutmayın. Şapka ve ceketlerinizi daha sık yıkayın.
- Tüylü ve yünlü battaniyeler yerine pamuklu ve sentetik olanları tercih edin
- Toz barındırabilecek tarzda kilim, halı gibi ev eşyalarını kullanmamaya özen gösterin.
- Polen mevsiminde arabada giderken pencereleri kapalı tutun.
- Tatil için deniz kenarını tercih edin.