

ALLERGIA

KISOKOS



Mi az ALLERGIA?

Tüsszögés, viszketés, könnyezés, bőrpír – az allergia sokféle formában jelentkezhet, és egyre többünket érint szezonálisan, vagy akár egész évben. A tünetek mögött **az immunrendszer túlzott reakciója áll**, amikor bizonyos anyagokat – például pollent, poratkát vagy állatszőrt – “ellenséggként” azonosít, és **védekezésként hisztamint és egyéb gyulladásokkeltő anyagokat szabadít fel**. Ennek következményei lehetnek enyhébb panaszok, de akár súlyos, életveszélyes reakció is kialakulhat.

Ez a kisokos segít megérteni, mi áll a tünetek mögött, és hogyan védekezhetünk hatékonyan az allergia tünete ellen.



Mi mindenre lehetünk allergiások?

Allergén	Előfordulás	Jellemzők	Tünetek
Pollen 	Fűfélék, fák, gyomnövények virágpóra	Szezonális, főként tavasszal és nyáron jelentkezik	Tüsszögés, orrfolyás, orrdugulás, viszkető szem, könnyezés
Ételek 	Tej, tojás, diófélék, szója, tengeri herkentyűk	Gyakran már gyermekkorban megjelenik, néha súlyos reakciókkal	Kiütés, ajakduzzanat, hányinger, hasi fájdalom, anafilaxia
Állatszőr 	Kutya, macska, rágcsálók bundája	A szőrben vagy nyálban található fehérjék okozzák	Tüsszögés, köhögés, nehézlégzés, szemviszketés, asztmás tünetek
Poratka 	Ágynemű, matrac, szőnyeg, függöny	Egész évben fennállhat, nehéz lehet felismerni	Orrdugulás, tüsszögés, köhögés, szemviszketés
Penészgomba 	Fürdőszoba, pince, nedves falak	Roszsul szellőző, párás környezetben fordul elő	Légúti tünetek, köhögés, nehézlégzés, orrdugulás
Gyógyszerek 	Antibiotikumok, fájdalomcsillapítók	Váratlanul jelentkezhet, akár kis dózis után is	Kiütés, viszketés, duzzanat, nehézlégzés, anafilaxia
Rovarcsípés 	Méh, darázs	Akár életveszélyes reakciót is kiválthat	Helyi duzzanat, bőrpír, nehézlégzés, vérnyomásesés, anafilaxia
Kontakt 	Nikkel, latex, kozmetikumok összetevői	Bőrrel érintkezve vált ki reakciót	Viszketés, bőrpír, hólyagos kiütés, hámlás

Diagnózis

- hogyan derül ki, mire vagyunk allergiások?

Ha a tünetek alapján allergiára gyanakszunk, forduljunk a háziorvoshoz, aki a megfelelő szakrendelésre irányít. A szakorvos nemcsak a tüneteket, hanem az életmódbeli szokásokat, környezeti tényezőket és korábbi betegségeket is figyelembe veszi a diagnózis felállításához. Íme, a leggyakoribb vizsgálati módszerek:

BŐRPRÓBA (PRICK-TEST)

Főként légúti allergiák (pollen, poratka, állatszőr) és ételallergiák előszűrésére használják.

Az alkar bőrére kis mennyiségű allergénoldatot cseppentenek, majd egy apró tűvel megkarcolják a bőrfelszínt. Ha a páciens érzékeny az adott anyagra, az érintett terület rövid időn belül kipirosodik, megduzzad, viszketni kezd – ez pozitív reakciót jelez.



VÉRVIZSGÁLAT (SPECIFIKUS IGE-SZINT MÉRÉSE)

Hasznos lehet komplex vagy gyógyszerallergia esetén.

Ez a módszer akkor ajánlott, ha a bőrpróbát nem lehet elvégezni, vagy kiegészítő információra van szükség. A laborvizsgálat a vérben található allergénspecifikus IgE ellenanyagok szintjét méri, amely megmutatja, hogyan reagál az immunrendszer bizonyos allergénekre.



ELIMINÁCIÓS DIÉTA ÉS PROVOKÁCIÓS TESZT

Ez a módszer főként ételallergia gyanúja esetén alkalmazható.

Az eliminációs diéta során a gyanús ételt/ételeket teljesen kiiktatják az étrendből néhány hétre, majd fokozatosan visszavezetik őket, figyelve a tünetek megjelenését. A provokációs teszt során orvosi felügyelet mellett juttatják vissza az allergént a szervezetbe – ez segíthet megerősíteni vagy kizárni a diagnózist.



A pontos diagnózis nemcsak a kezelés meghatározásához, hanem a megelőzéshez is elengedhetetlen. Ne várjunk a vizsgálattal, ha a tünetek tartósan fennállnak!

medistus® ANTI ALLERGY ORRSpray

ELŐZZE MEG AZ ALLERGIÁS TÜNETEKET!

PARLAGFŰ? MACSKASZÖR? PORATKA? ALLERGIÁS NÁTHA?

Medistus® Anti Allergy orrspray az allergiás tünetek megelőzésére és kezelésére 6 éves kortól!

Enyhíti az orrdugulást, a tüszögést és az orrvizketést.

Használatával védőréteg képződik az allergénekekkel szemben!

Tartósan használható, nem okoz háttérzajt!

100%-ban természetes aktív összetevőkkel.

A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát!

Kezelés

hogyan enyhíthetők
az allergiás
tünetek?

1. MEGELŐZÉS

Az allergének kerülése nem mindig egyszerű, de néhány praktikus lépés sokat segíthet:



✓ **Pollenallergia esetén:** szezonban kerüljük a szellőztetést, használjunk pollenszűrős klímát, mossunk gyakran haját és ruhát.

✓ **Poratkaallergiánál:** jó ötlet a hipoallergén, mosható ágynemű, allergiabarát párna, HEPA-szűrős porszívó és légtisztító beszerzése.



✓ **Ételallergiánál:** alaposan olvassuk el a címkéket, és kerüljük az ismert allergéneket.

✓ **Állatszőr-allergia esetén:** minimalizáljuk az állattal való kontaktust, és gyakran takarítsunk.



Az allergia nem minden esetben gyógyítható véglegesen, de a tünetek hatékonyan mérsékelhetők és kontrollálhatók. A kezelési mód megválasztása függ az allergia típusától, súlyosságától és az egyéni élethelyzettől.

2. GYÓGYSZERES TERÁPIA

A panaszok enyhítésére leggyakrabban használt szerek az antihisztaminok, amelyek blokkolják a szervezetben felszabaduló hisztamin hatásait – ez a vegyület felelős a viszketésért, tüsszögésért, könnyezésért. Az antihisztamin tartalmú orrsprayk, szemcseppek, tabletták mellett természetes összetevőjű készítményeket is találhatunk a patikák polcain, amelyek például védőréteget képeznek a nyálkahártyán vagy a szaruhártyán, így akadályozva az allergénnel való érintkezést.



A szteroid orrspray és injekció szintén gyakori kezelési forma. Előbbi helyileg hat: enyhíti az orrnyálkahártya gyulladását és mérsékli a tüsszögést, orrfolyást, orrdugulást. A szteroid injekció viszont testszerte gyulladáscsökkentő hatással bír, gyorsan és látványosan enyhíti a súlyosabb allergiás tüneteket, és hatása általában hosszú ideig (hetekig, hónapokig) tart. Azonban használata – főleg ismétlés esetén – kellemetlen mellékhatásokkal járhat.

Egyes esetekben pedig immunterápiát alkalmaznak a kínzó tünetek megszüntetésére. Lényege, hogy a szervezetet fokozatosan, kontrollált módon szoktatják hozzá a problémát okozó allergénhez – például pollenhez vagy rovarmérreghez – rendszeres, kis adagokkal. Az immunterápia éveket is tarthat, de sokaknál tartós javulást vagy teljes tünetmentességet eredményez.

FONTOS: A megfelelő kezelési mód kiválasztásához minden esetben javasolt szakorvossal konzultálni!

Szénanátha:

AMITŐL A LEGTÖBBEN
SZENVEDNEK VILÁGSZERTE

Miért ilyen gyakori a pollenallergia?

A pollen (főként fűfélék, fák és gyomok virágpóra) a levegőben terjed, így szinte elkerülhetetlen vele az érintkezés. A klímaváltozás miatt egyre hosszabb a szezon, ráadásul a légszennyezés is fokozhatja a tüneteket.

Jellemző tünetei: tüsszögés, orrfolyás, orrdugulás, szemviszketés, könnyezés, torokkaparás, fáradtság.

Sokan nem is tudják, hogy pollenallergiájuk van, inkább megfázásra vagy tavaszi fáradtságra gyanakodnak. A tünetek megfelelő kezeléséhez fontos a pontos diagnózis!

Allergiásként

a mindennapokban – mire figyelünk?

Az allergia nagy kihívást jelenthet a hétköznapi tevékenységek során, ezért összegyűjtöttünk néhány hasznos tanácsot.



ÓVODÁBAN, ISKOLÁBAN, TÁBORBAN

Gyermekek esetében fontos, hogy a pedagógusok tudjanak a fennálló allergiáról. Ételérzékenység esetén érdemes írásos tájékoztatást adni, és kiemelten figyelni az étkezésekre. Pollenszezonban a kültéri programok után ajánlott hazaérkezéskor azonnal ruhát cserélni, arcot és kezet mosni.

SZABADTÉRI EDZÉS

A pollenallergiásokat az intenzív légzés még érzékenyebbé teszi, így célszerű alacsony pollenkoncentrációjú időszakban (pl. kora reggel vagy eső után) sportolni. Porallergia esetén a beltéri sporthelyszínek is kihívást jelenthetnek, ezért fontos a rendszeres szellőztetés és takarítás. Asztmával élők mindig tartsák maguknál a szükséges készítményt, inhalátort.



UTAZÁS

Legyünk felkészültek: legyen náluk a megszokott gyógyszer, allergiaigazolvány, ételérzékenység esetén pedig előre tájékozódjanak az adott ország konyhájáról. Az ételallergiát célszerű előre jelezni a légitársaságnak és a szálláshelynek.



3 extra

SEGÍTSÉG
ALLERGIÁSOKNAK

A tudatos informálódás és előrelátás kulcsfontosságú a tünetek közben tartásához!

1. Allergia- és pollennaptár

Naprakészen mutatják, mely pollenek vannak jelen a levegőben. A Nemzeti Népegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ (NNGYK) például rendszeresen frissíti a [pollenjelentést](#).

2. Mobilapplikációk

Több telefonos alkalmazás kínál helyi pollenadatokat, tünetnaplót, gyógyszer-émlekeztetőt vagy segít ellenőrizni az ételek összetevőit.

3. Hiteles források, oldalak

Ilyen a már említett NNGYK, illetve nemzetközi szakmai oldalak és szervezetek (pl. az [Európai Allergológiai és Klinikai Immunológiai Akadémia - EAACI](#)).



Vizik Allergia szemcsepp 10 ml

Nátrium-hialuronáttal és ectoinnal

Orvostechnikai eszköz, mely egyben gyógyászati segédeszköznek is minősül.
Csak külsőleges alkalmazásra!

A nátrium-hialuronát (nedvesítő) és ectoin (hidratáló, nyugtató) kombinációja véd a környezeti levegőből származó allergének ellen.

Hosszantartó enyhülést nyújt, és támogatja az irritált és érzékeny kötőhártya regenerációs folyamatát.

A tartósítószer-mentessége miatt a Vizik Allergia szemcsepp hosszútávú alkalmazás esetén is nagyon jól tolerálható.

Gyártja: Penta Arzneimittel GmbH, Werksstraße 3, D-92551 Stulln/Németország
Magyarországon forgalmazza: Dr. Theiss Naturprodukt Kft. | 1116 Budapest, Barázda utca 42.

A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!



Teljes élet

allergiával is



Figyeljünk a testünk jelzéseire, kérjünk szakértői segítséget, és ne féljünk változtatni a szokásainkon a jobb életminőségért. Az allergiával remekül együtt lehet élni – ha tudjuk, hogyan.

Szakértő segítséggel várunk a Kulcs Patikákban – térj be hozzánk, irány a patikakereső

A Kisokost lektorálta dr. Rafai Ramón, a Kulcs Patikák gyógyszerész szakmai vezetője.