**Polen ve ev tozu alerjilerine karşı önlem-ler**

**Bahar aylarının gelmesi ile birlikte, alerjiler özellikle genetik eğilimi olan kişilerde yaşam kalitesini düşürerek günlük yaşamı olumsuz etkileyebilir.**



|  |
| --- |
|  |
|  |

**Çevresel faktörler alerjiyi tetikliyor**

 Alerji, genetik eğilimi olan kişilerde, çevresel faktörlerin etkisiyle, normalde zararlı olmayan maddelere karşı vücudun aşırı tepki vermesidir. Solunum yolu, cilt ya da gözleri etkileyebilir. Solunum yolu ile alınan alerjenler, üst ve alt solunum yollarında alerjik yakınmalara ve astıma neden olurken; temas alerjenleri ya da besinler daha çok cilt alerjilerini tetikler. Besinlerle, solunum yolu şikayetleri ya da bulantı, kusma, ishal gibi belirtiler de ortaya çıkabilir.

**Alerji sadece çocuklukta ortaya çıkmaz.**

Alerjik hastalıklar her yaşta gelişebilir. Genetik eğilimi olan bir kişide çevresel faktörler, alerjinin ortaya çıkış zamanını belirleyebilir. Solunum yolları ile alınan alerjenlere sıkça maruz kalmak, kişide alerjik rahatsızlık gelişme riskini artırmaktadır.

**Alerjiye en çok ev tozu akarları sebep olur.**

Alerjiye neden olan etkene bağlı olarak, alerjik reaksiyonların görülme zamanı değişkenlik gösterir. Ev tozu akarı, hamam böceği, çeşitli hayvanlar, küf mantarı gibi ev içi alerjenler tüm yıl şikayete neden olabilirken, polenler mevsimlere göre farklılık gösterir. Polenler sanıldığı gibi sadece ilkbaharda yayılmaz. Farklı bitkilerin polenleri, farklı zamanlarda ortaya çıkmaktadır. Ülkemizde alerjik nezleye en sık neden olan etkenlerden biri, ev tozu akarıdır. Ev tozu akarları, aslında “toz” değil, gözle görülmeyecek kadar küçük canlılardır. Deriden **dökülen ölü hücrelerle beslenirler.**

**Alerjiye karşı alınabilecek önlemler**

• Ev tozuna karşı, evden halıların ve toz tutacak eşyaların kaldırılması; nevresimlerin 60 derece suyla yıkanması fayda sağlar. Akarlara karşı özel üretilmiş yatak kılıfları kullanılabilir. Evin alerjik kişiden başka biri tarafından sıkça elektrik süpürgesi ile temizlenmesi, akarlara maruziyeti azaltabilir.

• Polen alerjisi olanların, polenlerin yoğun olduğu dönemde dış ortamda çok bulunmamaları ya da maske takmaları önemlidir. Araba ve evde cam açmak yerine filtresi iyi olan klimaların kullanılması ve filtreleri belirli aralıklarla değiştirilmesi önerilir. Polenler çoğunlukla sabah saatlerinde yoğun olarak yayıldıklarından bu vakitlerde evi havalandırmak amacıyla cam açılması önerilmemektedir.

• Dışarıdan eve gelindiğinde giysiler değiştirilerek yıkanmalıdır. Mümkünse burun içi dahi yıkanarak banyo yapılmalıdır. Saçların yıkanması, yapışan polenlerin temizlenmesi açısından yarar sağlamaktadır.

• Kedi ve köpek alerjisinden korunmanın en etkili yolu, bu hayvanların yanında bulunmamaktır.

• Hamam böceği alerjisi söz konusu ise, ortalıkta yiyecek artıkları bırakmamak gerekir. Evde hamam böceği olduğu saptanmışsa, profesyonel ilaçlamadan yararlanılabilir. Ancak, ilaçlama hasta kişi evde yokken yapılmalı ve eve girmeden en az 2 saat önce ortam iyice havalandırılmalıdır.

• Araba ile yolculuk yapıldığında camlar kapalı tutulmalıdır. Polen tutucu hava filtreleri olan otomobillerin tercih edilmesi faydalı olacaktır. Otomobilin bakımı esnasında polen filtreleri değiştirilmelidir.

• Yağmurlu günlerde havada uçuşan polen miktarı azaldığından polen alerjisi olan kişiler rahat eder. Sıcak ve rüzgarlı günlerde ise polen yayılımı artar. Bu durumda hasta mümkün olduğunca sokağa çıkmamalıdır. Dışarı çıkıldığında mümkünse polen maskesi kullanılmalıdır.

• Polen mevsiminde açık havada spor yapmak doğru değildir. Yine gözlerin yan taraflarını kapatan güneş gözlüklerinin faydası olabilir.

Alerjenlerin kontrol edilmesine rağmen belirtilerin sürdüğü kişilere, alerji tabletleri ve burun spreyleri gibi tedaviler önerilir. Polenler, saman nezlesi (alerjik nezle) ve astım belirtilerini tetikleyebilir. Alerjik nezlesi olan bazı hastalar, mikrobik bir solunum yolu enfeksiyonu geçirdiklerini düşünebilirler. 1-2 haftayı geçen şikayetleri olan hastalar, mutlaka bir hekime başvurmalıdır.