

# ALERJİ HASTALARININ KENDİ KENDİLERİNE YARDIM EDEBİLMELERİ İÇİN REHBER

Eğer siz de Amerika'da bulunan 35 milyon alerji hastasından biri iseniz, bunu saman nezlesine neden olan AMBROSSIA adındaki bir ota yormayınız. Hapşırmanız ve burun çekmeniz, nezle olmanız belki de sizin sevdiğiniz bir şeyden ileri gelmektedir. Örneğin çok sevdiğiniz bir koltuk veya çok beğenerek giydiğiniz bir elbise veya zevkle yediğiniz bir yemek, hatta kocanızın, ya da karınızın size verdiği bir öpücük alerji nedeni olabilir.

Tabii bu durumda, alerjiden kurtulmak için, eşinizden, gardrobunuzdan, sevdiğiniz o koltuktan olacak değilsiniz.

Milli Alerji ve Enfeksiyon Hastalıkları Enstitüsünden Dr. Sheldon Cohen diyor ki: Oturduğunuz evdeki bazı şeyleri değiştirmek yahut âdetlerinizde veya yemeğinizde bazı değişiklikler yapmakla yaşamınızı daha sağlıklı ve rahat geçirebilirsiniz. Bir doktorun yardımına gereksinime duymadan yapabileceğiniz bazı şeyler vardır ki bunları bilmeniz size faydalı olacaktır.

## Alerjenler Nelerdir?

Alerjik reaksiyonlara neden olan pollenler, tozlar, küfler, bazı yiyecekler, kozmetikler ve ilaçları da kapsayan bir takım şeyler alerjenleri teşkil ederler. Vücudun bazı doku hücrelerinin saldıkları ve alerjenlere cevap veren kimyasal maddeler alerjik reaksiyonlara neden olurlar. Örneğin histamin kan damarlarına etki yapar ve burun iç zarına da tesir ederek burun çekmeye ve nezleye neden olur.

Alerjik reaksiyonlardan yalnız burun akması, göz sulanması meydana gelmez, deri de kurdeşen, ürtiker veya ekzama olmak suretiyle bu alerjik etkiye cevap verir. Boğaz ve göğüs gibi nefes alma organlarımız nefes darlığı ve öksürmek suretiyle, sindirim boruları ve organları da, mide bulantısı, tikslenme, iğrenme, ishal ve hatta bazan da pekkilik suretiyle bu etkilere cevap verir. Gerçi bu alerjik reaksiyonların birçoğu geçicidirler, fakat bir kısmı da sürekli olurlar ve hatta şişmelere, ikinci derecede enfeksiyonlara, bronşlarda ve bronşiyal borularda şişmelere de neden olurlar. Bu da kesin ve geri çevrilemez bir takım kalp

ve akciğer tahribatına yolaçabilir. Bazı nadir hallerde alerjik reaksiyonlar çok şiddetli ve hatta çok tehlikeli olabilir.

Bir kişiye etki yapan alerjenlerin başka birine aynı etkiyi yapması kesinkes gerekmez. Bu işin püf noktası bu alerjenlerden hangilerinin sizi rahatsız ettiğini bulmak, saptamak ve sonra da bunlardan kaçınmaktır.

Amerikan Alerji Kurumunun Yönetim Kurulu Başkanı Dr. L.Ö.N. Claman diyor ki "Kültürlü insanlar kendi kendilerine birçok şeyler yapabilirler". Burada yapılacak iş önce evinizi, âdetlerinizi, davranışlarınızı bir güzel gözden geçirip incelemektir.

## Suçlular

Siz eğer alerjik bir kişiyse ve nelere alerjik olduğunuzu bulmaya ve onları cezalandırmaya karar vermişseniz, o zaman bunları kendi kendinize araştırmanız gereklidir. Bunun için aşağıda göstereceğimiz, belli, herkesçe bilinen alerjenleri sistemli bir şekilde birer birer denemeniz gerekir. Bu denemelerde bertaraf ettiğiniz şeyler belirli bir rahatlık sağlarsa, bunları süresiz olarak bertaraf etmeniz, listeden silmeniz gerekir. Bu alerjenler nelerdir?

## Toz ve Küf

Ençok bilinen bir kötülük kaynağı evlerdeki tozdur. Sıcak hava ile ısıtma sisteminde bu tozların bütün evi dolaşması söz konusudur. Bunlara bir çare ısıtıcı menfezlerini (deliklerini) filtre ile donatmaktır. Bu filtreler sık sık temizlenmeli ve gerektiği zaman değiştirilmelidir. Menfezlerde kullanılan cam pamuğu alerjen olmamakla birlikte iritan (tahriş edici) olabilir. Cam pamuğundan yapılmış başka şeyleri kullanırken de bu hususta dikkat etmek lazımdır, diyor Dr. Claman.

Zamanınızı ençok yatak odanızda geçireceğiniz için, bu odanın sıcak hava veren deliğini kapatmanız ve yandaki bitişik odanın sıcaklığından faydalanmanız daha iyi olur. Bu durumda sıcaklığı alır, tozdan kurtulmuş olursunuz.

Tozu kontrol altına almak için başka bir yol da pencerelerin ve kapıların iyice tecrit edilme-

sidir. Bodrum katından gelecek nem ve küflerin gelmesine olanak sağlayan çatlakların da kapatılması veya tecrit edilmesi uygun olur. Küf birçoklarını rahatsız eder. Merkezi havalandırma sistemi ve elektrostatik hava temizleyicileri bu küflerin temizlenmesinde faydalı olabilir. Nem alıcı cihazlarla bodrumların kurutulması, küf teşekkülüne engel olunması ve evi ısıtan klima tesislerinde de sıcak hava veren deliklerin nemlerinin bu aygıtlarla alınması fayda sağlar.

Eğer toza karşı alerjik iseniz, ev temizliği yaparken burnunuzu ve ağızınızı bir maske ile kapatmanız lazımdır. Süpürge ve halı süpürgesi, tozları tekrar havaya uçuracağı için, bunları kullanmaktan kaçınınız. Bir elektrik süpürgesi ile vakum yaparak tozları temizledikten sonra, tozların tekrar çökmesine kadar evden uzaklaşınız. Toz alıcıları kullanırken, yastıkları, minderleri, pelüş halılarını ve kıtık doldurulmuş mobilyayı da unutmayınız.

Özellikle yatak odasının toza karşı korunmuş olmasına dikkat ediniz. Yatak odalarından kaba halıları, ağır perdeleri, kuştüyü yastıkları ve minderleri kaldırınız ve bunları kullanmayınız. Yatak odasını haftada bir veya iki kez emici elektrik süpürgesi ile süpürünüz. Ve hergün nemli bir kumaşla temizleyiniz. Bu temizliğe duvarları, tavanı ve mobilya arkalarını da ekleyiniz.

Moher (tıftık) veya atkılı ile doldurulmuş olan en sevdiğiniz koltuk belki de sizi rahatsız etmektedir. Bunlar yerine bu koltuk dakron (sentetik elyaf) ile doldurulsa idi ve üzeri plastik ile kapansa idi daha iyi olur ve size zarar vermiyebilirdi.

### Giyim Eşyası

Bünyeniz yüne ve yünden yapılmış elbiselere karşı da, eğer bunlar kimyasal bir işleme tabi tutulmamış ve boyanmamış ise, alerjik olabilirsiniz. Asılarak kurutulan devamlı ütülü kumaşlar da bazan alerjik deri reaksiyonlarına neden olabilirler. Fakat bunlar birkez yıkandıktan sonra zararsız olabilirler.

İçinde küçük tohum parçaları sıkışıp kalmış olan bazı pamuklu bezden yapılmış çamaşırlar da kaşıntılara ve tahrişlere neden olabilir. Bu durumda bu gibi çamaşırları giymek lazımdır.

### Kozmetikler

Bazı deri besleyici yağlarla deodoran (kokuya karşı) kullanılan spreyler, saç şampuanları ve saç boyaaları alerjik reaksiyonlara neden olabilir.

Tırnak cilası, gözlere sürülen sürme ve farlar da alerjik deri reaksiyonlarına neden olabilir.

Dr. Claman'ın söylediğine göre, hipoalerjenik (yani alerji yapmaz veya çok az alerji yapar) diye üzerine etiket konmuş olan kozmetiklerin öteki-lerden daha az alerji yapmaları olasılığı azdır.

### Yiyecekler

Yiyecek alerjenleri egzama, ishal, peklilik gibi durumlara ve burun ve bronşiyal konjesyonlara da neden olabilir. Alerjiye neden olan yiyecekleri baştan aşağıya izlemek zordur. Birçok yiyeceklerde kokular, tatlandırıcılar, renk vericiler saklı bulunmaktadır, bunlar ve bunların uzun süre bozulmalarını önleyecek koruyucu maddeler de alerjik reaksiyonlar yapabilir. Eğer alerjik semptomlarınız kaybolmuş ise bu şüpheli yiyecekleri yemek listenizden çıkarınız. Eğer alerjiniz devam ediyorsa, sistematik olarak başka yiyecekleri de birer birer bertaraf ediniz. Ve bunu yaparken bir defada bir yiyecek deneyiniz ki size hangisinin sıkıntı verdiğini bulasınız.

Ençok bilinen alerjenler arasında şunları da sayabiliriz: Bunlar süt, peynir, biftek, domuz pirzolası, balık ve öteki deniz ürünü yiyecekler, fasulye, yer fıstığı, şeftali, çilek, hububatla hazırlanmış yiyecekler, fındık ve ceviz, fıstık. Çikolata da bunlar arasına girer.

Alerji uzmanları derler ki, bir biyolojik bitki grubunun birteki eğer size zarar veriyorsa, bu grubun içinden diğerleri de reaksiyonlara neden olabilir. Örneğin Brüksel lahanasına alerjik iseniz, kıvrıcık, ädi lahana ve turp da sizi rahatsız edebilir.

Başka sizi rahatsız eden, alerjinize neden olanlar arasında şunlar da bulunabilir: Domates, yeşil biber, hıyar, kantalop kavunu (küçük, üzeri dilim dilim çizgili bir kavun), helvacı kabağı, elma, armut, kiraz, şeftali ve badem. Ayrıca buğday ve çavdar.

Karides, ıstiridye, istakoz ve yengeç de bunlar arasındadır. Fındık, ve ceviz ile ceviz kokusu da tehlikeli ve hatta yaşamı tehlikeye sokan bir takım semptomlara neden olabilir.

Bazı yiyeceklerin kimyasal olarak pişirilmesi ve değiştirilmesi bunların alerjiye neden olma niteliklerinin kaybolmasına olanak sağlar. Örneğin süte alerjik iseniz, bunu 20 dakika kaynatmakla, size bir etki yapmadan içmeniz mümkün olabilir. Yumurtaya alerjik olduğunuz halde belki lop yumurtayı yiyebilirsiniz. Bazan da size iyi gelmeyen yiyecekleri yemek listenizden çıkardığınız halde, yine de bu size bir kurtuluş sağlama-yabilir.

Maryland'lı genç bir kadın MUZ'a karşı alerjik olduğunu öğrenmişti, ve bunu hiç yemiyordu. Fakat birgün öksürmeye başladı, başağrıları tuttu ve vücudunda kurdeşen çıkarmaya başladı. Mesele sonra anlaşıldı. Kocasını sabahleyin işine yolcu ederken onu öpmesinden bunlar başına geliyordu. Çünkü kocası sabah kahvaltısında sütle karışık kornfleks yiyordu ve bunun içerisine muz da karıştırmıştı.

### Ev Hayvanları

Belki siz ev hayvanlarına karşı duygusal olmayabilirsiniz. Fakat pek önemsemediğiniz hayvan derisi, ondan pul pul dökülen kepekleri ve kılları size dokunabilir. Tabii köpeği veya kediyi zaman zaman fırçalamak ve temiz tutmak gereklidir. Genellikle bilinenin aksine, kısa tüylü köpekler de uzun tüylüler kadar birçok alerjenler saçabilirler. Dr. Claman diyor ki: bazı hastalar ev hayvanlarının yalvarmalarına karşı da alerjiktirler. Amma bu durumlarda doktora şunu söylerler: "Lütfen benim köpeğim veya kedim için birşey söylemeyiniz, çünkü bu konuda yapabileceğim birşey yoktur. Onu evden uzaklaştırmam olanaksızdır". Halbuki bir ev hayvanı sorun yaratıyorsa, zarar veren bu hayvandan uzak durmak veya bunu başka bir yere vererek ondan tamamiyle kurtulmak tek çözüm yoludur.

Bu ev hayvanları dışarıdan da bir takım alerjenleri eve getirebilirler. Bir kadın evinden çıkmadığı halde, bacaklarında sarmaşık zehiri denen bir hastalığa tutulmuştu. Kocasının avda faydalandığı av köpeği sarmaşık zehiri hastalığına yakalanmış (bir çeşit deri hastalığı) ve bunu evde hanımının bacaklarına sürtünerek hanımına geçirmişti.

### Ev Dışı Alerjenleri

Plastik bir balon içinde yaşadığınız takdirde dışardaki alerjenlerden etkilenmezsiniz. Çayırar, yabancı otlar, çiçekler, Nisan'dan Eylül ayına kadar pollen veren ve memlekette pek çok olan ağaçlar da alerjendirler. Şuna şükretmek gerekir ki, alerji uzmanlarınca yapılan enfeksiyonlarla, bunların pollen alerjilerinin etkileri başarı ile hafifletilebilmektedir.

Geçici bir kurtuluş çaresi de pollensiz bir bölgede tatil geçirmektir. Deniz kıyıları ve sahra gibi bitkisiz bölgeler genellikle alerjik hastalara iyi gelir. Bununla birlikte bu bölgelerde de artık sulama olanakları bulunduğu için, buralarda da bitkilere ve tabii bunların pollenlerine sık sık

raslanmaktadır. Eğer pollen vermeyen ağaçlar varsa bu gibi yerlerde tatil yapmak daha iyi ve faydalıdır. Çünkü bu ağaçlar kuru çimen ve yabancı otların pollenlerine karşı, aynı zamanda bir baraj teşkil ederler.

Ev dışındaki alerjenlerden başka biri de çürüyen bitkilerde meydana gelen ve bunlarda yetişen küflerdir. Küf, deniz kıyıları ve golfistirim kıyıları da dahil olmak üzere nemli bölgelerde rahatlıkla yetişir ve bunlar bizzat pollen ihtiva etmedikleri halde alerjileri kamçılar ve harekete geçirir.

### Reçetesiz Sağlanan Kurtuluş Çareleri

Alerjik semptomları geçici olarak iyileştiren antihistamin'ler için bir doktor reçetesi almaya ihtiyacınız yoktur. Bununla birlikte, bu şekilde reçetesiz satılan ve bu hususta yapılan reklamları kulakardına atmanız daha iyi olur.

Bizzat ilaçlar da alerjik reaksiyonlar yaratabilirler. Alerjik bir ilaç alındıktan bir kaç dakika sonra hastanın kan basıncı düşer, kendini kaybeder, şok'a girer ve belki de ölür. Her ne kadar bu şekilde aşırı reaksiyonlara (ki bunlara ANAPİLAKSİ, yabancı bir seruma karşı gösterilen alerjik haller, serum hastalığı denmektedir) nadir raslanır. Çok şükür birçok ilaçların neden olduğu alerjiler o kadar korkulacak şekilde bir reaksiyon yaratmazlar. Bunlar daha çok kaşınma veya hırıltılı soluma, göğüste bir sıkılık hasıl eder. Aspirin, sülfamit ve penisilin çoğu kez bu sorunları yaratır. Bu ilaçlar iki yanı keskin kılıç gibidirler. Hakikaten ihtiyacınız olmadığı sürece bunları almaktan sakınıınız.

### Nezaman Doktor Yardımı İstemelisiniz?

Alerjenleri bulup saptamak hususunda gösterdiğiniz gayretler bir sonuç vermemiş ve siz hâlâ sıkıntı çekiyorsanız, ozaman bir alerji uzmanının yardımına ihtiyacınız var demektir. Bununla birlikte sizin bizzat yaptığınız çalışmalar ve gösterdiğiniz gayretler boşa gitmemiştir. Zamanınızı boşa harcamış sayılmazsınız. Dr. Claman'ın söylediğine göre, "bu çalışmalar doktorunuz için bir hayli faydalı önçalışmalar niteliğinde fayda sağlar ve onun zamanını kısaltır".

**BETER HOMES'tan**  
**Çeviren: Galip ATAKAN**