

Beszéljünk az allergiáról

## BETEGTÁJÉKOZTATÓ FÜZET



AZ ORVOS FIGYELMÉBE:

EZ AZ INFORMÁCIÓS ANYAG KIZÁRÓLAG AZOKNAK A BETEGEKNEK ADHATÓ ÁT,  
AKIKNEK KEZELŐORVOSA AVAMYS SZUSZPENZIÓS ORRSPRAY-T RENDELT!

- 
- Tüsszög?
  - Viszket az orra, esetleg a szeme?
  - Orrdugulása van?

**HA IGEN, ENNEK OKA  
ALLERGIÁS RHINITIS LEHET.**



## MI AZ ALLERGIÁS RHINITIS?

Az allergiás rhinitis akkor alakul ki, ha a szervezet ellenanyagokat (IgE) állít elő különböző természetes anyagok ellen, mint a pollen, házi poratka, macska- és/vagy kutyaszőr vagy penészgomba. A rhinitisnek számos oka lehet, ilyen például a fertőzés, a gyógyszerek által kiváltott allergiás reakció, por okozta irritáció vagy allergia. Az allergiás reakciót kiváltó anyagokat nevezzük allergéneknek. Ennek a reakciónak az eredményeként az orrjáratok és a szem gyulladásba kerül, ami az allergiás rhinitis tüneteinek vezet.

### AZ ALLERGIÁS RHINITIS TÜNETEI:

Az allergiás rhinitisben szenvedőkre jelentős terhek nehezednek. A betegek többsége arról számol be, hogy az allergia alvási nehézségeket okoz, negatívan befolyásolja hangulatukat, napi-, munkahelyi- és iskolai teljesítményüket. A tünetek még súlyosabbak és veszélyesebbek lehetnek, ha asztmához társul az allergia.<sup>2</sup>

**Az allergiás rhinitis leggyakoribb tünete az orrtünet<sup>1,2</sup>: orrfolyás, tüsszögéssel vagy eldugult orr, orrvizketés. Mindez néha arcüregi fájdalommal jár. Az orrtünetek mellett felmerülhetnek még szemtünetek<sup>1,2</sup>: viszketés, duzzanat, pirosság, könnyezés vagy fájdalom.**

# ALLERGIÁS RHINITIS KÉRDŐÍV<sup>1</sup>

A kitöltött kérdőívet orvosa értékeli, és megállapítja, hogy Ön allergiás-e.



## ÉSZLELI-E BÁRMELYIKET AZ ALÁBBIAK KÖZÜL?

Féloldali orr vagy szem tünet	igen <input type="checkbox"/>	nem <input type="checkbox"/>
Sűrű, zöldes vagy sárgás orrváladék	igen <input type="checkbox"/>	nem <input type="checkbox"/>
Sűrű váladék lecsorgása a hátsó garatfalon és/vagy orrfolyás	igen <input type="checkbox"/>	nem <input type="checkbox"/>
Fáj az arca	igen <input type="checkbox"/>	nem <input type="checkbox"/>
Ismétlődő orrvérzés	igen <input type="checkbox"/>	nem <input type="checkbox"/>
Szagérzés elvesztése	igen <input type="checkbox"/>	nem <input type="checkbox"/>

## ÉSZLELI-E BÁRMELYIKET AZ ALÁBBIAK KÖZÜL LEGALÁBB EGY ÓRA HOSSZAT NAPONTA A NAPOK TÖBBSÉGÉBEN

(vagy a pollenszezon napjainak többségében, amennyiben tünetei szezonálisak)

Orrfolyás	igen <input type="checkbox"/>	nem <input type="checkbox"/>
Erős, sorozatos tüsszögés	igen <input type="checkbox"/>	nem <input type="checkbox"/>
Orrdugulás	igen <input type="checkbox"/>	nem <input type="checkbox"/>
Orrviszketés	igen <input type="checkbox"/>	nem <input type="checkbox"/>
Kötőhártya hurut (belövelltség, viszkető szemek)	igen <input type="checkbox"/>	nem <input type="checkbox"/>

# AZ ALLERGIÁS RHINITIS 7 LEGJELLEMZŐBB TÜNETE<sup>2</sup>:

AZ ALLERGIÁRÓL



### AZ ALLERGIÁS RHINITIS TÜNETEI LEHETNEK MÉG<sup>1</sup>:

- szemduzzanat
- száraz, viszkető torok
- torokfájás
- száraz köhögés
- zihálás
- arcüregi nyomás
- fulladás
- orrvérzés
- szemdagadás
- szemfájdalom
- fájó arcüreg
- alvászavar
- fejfájás
- koncentrációs zavar
- betegség érzés
- rossz étvágy
- gyengeség

AZ ALLERGIA TÜNETEI NAGY HATÁSSAL LEHETNEK AZ ÉLETMINŐSÉGRE:  
10-BŐL 7 BETEG SZENVED ORR- ÉS SZEMTÜNETEKTŐL IS <sup>2</sup>

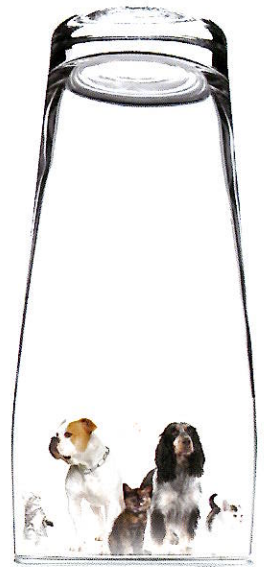
*A betegek véleménye alapján az allergiás rhinitis nagy mértékben befolyásolja a mindennapi életet<sup>3</sup>:*

3-ból 1 felnőtt esetében befolyásolta a munkát

5-ből több, mint 1 felnőtt hiányozhat a munkából az allergiás rhinitis miatt<sup>4</sup>

alvási nehézségeket okozott a betegek több mint felénél

befolyásolta a fiatalok iskolai vizsgateljesítményét



**VAGY ŐK, VAGY ÉN!?**



## AZ ALLERGIÁS RHINITIST KÉT CSOPORTRA BONTHATJUK.

1

**Az egyik a szezonális allergiás rhinitis**, amikor a tavaszi-nyári időszakra tehető az allergia kialakulása a fák, virágok polleneinek levegőbe kerülése miatt.

**A másik a beltéri allergének** által kiváltott allergia, ami általában egész évben fennáll. Ezt kiválthatja kutya-, macskaszőr, házi poratka, penészgomba.

2

Lehetséges, hogy a beteg mind a két csoport valamelyik allergénjére allergiás.



# 1

## SZEZONÁLIS ALLERGIÁS RHINITIS'

A leggyakoribb allergének, a pollen, állati szőr, penészgomba és házi poratka, melyeket a levegőből minden lélegzetvétellel belélegezhetünk, megtelepednek/megragadnak a szemben, az orrban, de még a tüdőben is. Ezek okozzák a jól ismert allergiás tüneteket, mint például az orrfolyás, orrdugulás, viszkető szem, sőt nehézlégzés.

A pollenallergia nagyon gyakori. A növények pollent termelnek és a beporzás leggyakrabban a szél útján eljuttatott pollennel történik. Virágzáskor a levegő megtelik milliónyi pollenrészecskével. A szénanátha tünetei mellett nagyon sok növény okozhat még bőrirritációt is, ami az érzékeny bőrű embereknek komoly problémát okozhat. Nehéz az összes ilyen növényt felsorolni, de amelyeknek szára és levele szőrös, azok veszélyesek lehetnek.



**JÓTANÁCSOK SZEZONÁLIS ALLERGIA ESETÉN:**

A pollenszezon alatt tartsa zárva lakása és autója ablakát. Ha lehet, az autó belső légkeringetését használja.

Ha tudja, mely pollen okoz Önnek tüneteket, akkor nyaralását időzítsse erre a virágzási időszakra, és olyan területre menjen nyaralni, ahol az adott pollen nem zavarja nyugalmaát.

Kísérje figyelemmel a pollenjelentéseket, így nagyobb eséllyel kerülheti el az Önnek tüneteket okozó allergént.

Tartózkodjon a szabadtéri aktivitásoktól, amikor a pollenkoncentráció a legmagasabb.

Kerülje a fűnyírást és gereblyézést.

A lakásba lépés után tusoljon le és cseréljen ruhát.

Viseljen napszemüveget, kalapot, mikor az utcára megy.

Gondoljon a keresztallergiára, tanulmányozza a keresztallergia térképet, és kerülje azt az ételt, ami felelős lehet állapota rosszabbodásáért.

Mosson gyakrabban haját, mert a hajszálokban megragadhatnak a pollenek, amik irritálhatják a nyálkahártyát és beltéren is okozhatnak allergiás tüneteket.

# 2

## BELTÉRI ALLERGÉNEK ÁLTAL KIVÁLTOTT ALLERGIA<sup>1</sup>

(Házi poratka, Penészgomba, Állati szőr)

A szénanáthával ellentétben, a beltéri allergének által kiváltott allergia esetén a tünetek **egész éven át** fennállhatnak. A tünetek napról-napra eltérőek lehetnek, de általában télen erősödhetnek. Ilyenkor tartózkodjon száraz és inkább hűvös helyen.

### Házi poratka:



**A** házi poratka minden háztartásban előfordul. Az allergén, ami az immunrendszert irritálja az atkák ürülékében található, ami nagyon száraz és apró szemcsés. Ezek könnyedén a levegőbe kerülnek és belélegezzük egészen a tüdőnkig<sup>1</sup>. Az asztmás gyerekek 85%-ának okoz allergiás reakciót<sup>1</sup>. A meleg párás otthon ideális szaporodási helyszín az atkák számára. Az atkák nem élnek meg nagyon hideg vagy száraz helyeken. Mint minden élőlény, az atkáknak is szükségük van melegre, élelemre és vízre. Mivel nem képesek inni, ezért a bőrükön keresztül szívják magukba a nedvességet. Az ágyunk ideális környezetet teremt nekik.

Az atkák a lehámlott bőrrel táplálkoznak, az izzadságunk adja a folyadékot és a lélegzetünk pedig a meleget. Az atkák megtalálhatóak még az ágyon kívül a szőnyegekben, plüss játékokban és kárpit ülőgarnitúrákban.

## Állati allergének:



**A**z állatszőr a második leggyakoribb beltéri allergén. Az allergén, ami az allergiás reakciót kiváltja, az állatok nyálában, bőrén és vizeletében található. Amikor az állat vedlik, az allergén az állat bőrén, szőréen vagy tollán is elterjed. Ezek az allergén részecskék nagyon kicsiny méretűek és így könnyedén a levegőbe jutnak, amit utána belélegzünk és ez okozza a számos allergiás tünetet.

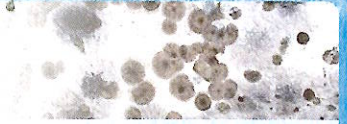
A macskaszőr hónapokig, sőt évekig is megtalálható még a falakon vagy a mennyezetten az állat távozása után. A kutya- és macskaszőr szintén megtalálható az állatot tartók ruháján és cipőtalpán, és így könnyedén széthordják környezetükben. A toll ritkán okoz allergiás reakciót, de a tollpárnában lévő por vagy atka viszont igen. Kisebb háziállatok esetében, mint a tengerimalac vagy a hörcsög, az allergének a vizeletben találhatóak. Ezek könnyen a levegőbe kerülhetnek, amikor az állat a ketrecében körbe szaladgál. Nem tanácsos allergiás beteg esetében ezeket az állatokat a lakásban tartani, de különösen nem a hálószobában.

A papagáj és a többi madár is gyakran okoz allergiás reakciót a tolluk miatt. Bármilyen állat vagy rovar okozhat allergiás reakciót. Sokszor még a díszhal vásárlása sem jelent megoldást, hiszen számos allergén található a haleledelben és a penészgomba is elszaporodhat a nyirkos környezetben.

# A penészgomba előfordulhat:



## Penészgomba:



**A** penészgomba mindenütt előfordul és egész éven át megtalálható otthonainkban. A penészgomba szintén a meleg, nyirkos környezetet kedveli. Fürdőszobában, konyhában, a hűtőgép ajtajának peremén, zuhanyfüggönyön és ablak kereteken is kialakulhat. A magas páratartalom miatt még az ágyainkban is előfordulhatnak. A spórák gyakran a tapéta mögött vagy a szobanövények földjében rejtőznek. A penészgombára allergiások jobban vannak száraz, meleg időben és rosszabbodik állapotuk nedves, nyirkos, borult és ködös időben.

Állati szőr



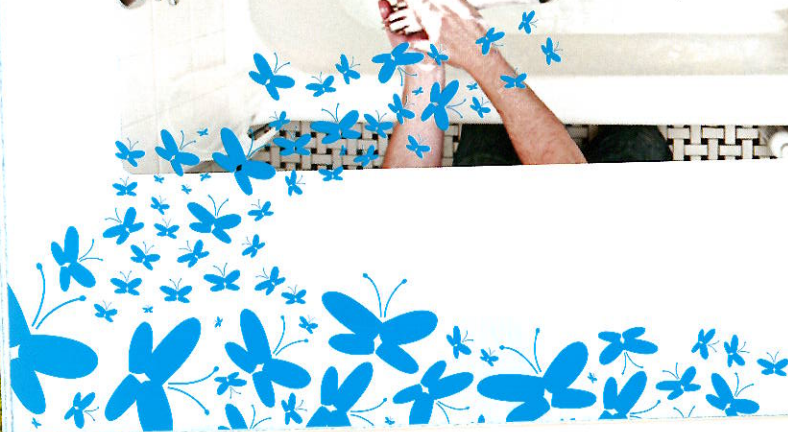
Penészgomba



Házi poratka



JÓTANÁCSOK BELTÉRI ALLERGÉNEK ÁLTAL KIVÁLTOTT  
ALLERGIA ESETÉN:





Ha háziállatot tart, próbálja lakáson kívül tartani, ha lehet, vagy legalább nem a hálósobájában.

Használjon allergén mentes huzatot a matracán, takaróján és párnáján.

Mossa ki az ágyneműjét minden héten 60°C-osnál melegebb vízben, hogy a lehető legtöbb atka elpusztuljon.

Lakásában mellőzze a tapétát.

Porszívózzon hetente nagy teljesítményű porszívóval.

Kerülje lakásában a szőnyegpadlót.

A mosható plüss játékokat rendszeresen mossa.

Csökkentse a párákat rendszeres szellőztetéssel.

Ha szükséges használjon párátlanítót, hogy a pára szintje 50% alatt maradjon.

Heti 1-2 alkalommal fürdesse meg macskáját, kutyáját.

Rendszeresen mosson ki mindent, amihez az állat hozzáfér.

Allergiás gyerek ne játsszon olyan szőnyegen, amin állatok voltak előtte.

Ne használjon párástítót.

Tartózkodjon a penészes pincéktől, komposztálótól, hulló falevelektől, fűnyírás-tól, vagy viseljen védőmaszkot, ha ezek a dolgok elkerülhetetlenek.

Hagyja a gardrób ajtót nyitva, hogy a ruhái szellőzhessenek.

# POLLENNAPTÁR<sup>5</sup>

Magyar név	Latin név	Allergenitás	feb.	márc.	ápr.	máj.	jún.	júl.	aug.	szept.	okt.	nov.
Bálványfa	<i>Ailanthus</i>	● ○ ○ ○ ○					■	■				
Bodza	<i>Sambucus</i>	● ● ○ ○ ○					■	■				
Bükk	<i>Fagus</i>	● ○ ○ ○ ○				■	■					
Ciprus/tiszafa	<i>Cupressus/taxus</i>	● ● ○ ○ ○	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Csalán	<i>Urticaceae</i>	● ● ○ ○ ○				■	■	■	■	■	■	■
Diófa	<i>Juglans</i>	● ○ ○ ○ ○				■	■					
Éger	<i>Alnus</i>	● ● ● ○ ○	■	■	■	■	■					
Eperfa	<i>Morus</i>	● ○ ○ ○ ○				■	■	■	■	■	■	■
Fenyő	<i>Pinaceae</i>	● ○ ○ ○ ○				■	■	■	■	■	■	■
Fűzfa	<i>Salix</i>	● ● ● ○ ○	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Gombák	<i>Fungi</i>	● ● ● ○ ○	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Gyertyán	<i>Carpinus</i>	● ● ○ ○ ○			■	■	■	■	■	■	■	■
Hárs	<i>Tilia</i>	● ● ○ ○ ○					■	■	■	■	■	■
Juhar	<i>Acer</i>	● ● ○ ○ ○	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kender	<i>Cannabis</i>	● ○ ○ ○ ○				■	■	■	■	■	■	■






Magyar név	Latin név	Allergenitás	feb.	márc.	ápr.	máj.	jún.	júl.	aug.	szept.	okt.	nov.
Kóris	<i>Fraxinus</i>	●●●●○	█									
Libatopfélék	<i>Chenopodiaceae</i>	●●●●○	█					█				
Lórom	<i>Rumex</i>	●●●●○	█					█				
Mogyoró	<i>Corylus</i>	●●●●○	█									
Nyírfa	<i>Populus</i>	●●●●○	█									
Nyírfa	<i>Betula</i>	●●●●○	█									
Parlagfű	<i>Ambrosia</i>	●●●●●	█					█				
Pázsitfűfélék	<i>Poaceae</i>	●●●●●	█					█				
Platán	<i>Platanus</i>	●●●●○	█									
Szelídgesztenye	<i>Castanea</i>	●●●●○	█									
Szil	<i>Ulmus</i>	●●●●○	█									
Tölgyfa	<i>Quercus</i>	●●●●○	█									
Útifű	<i>Plantago</i>	●●●●○	█					█				
Vadgesztenye	<i>Aesculus</i>	●●●●○	█									
Üröm	<i>Artemisia</i>	●●●●○	█					█				

**Egész évben  
fennálló allergének<sup>5</sup>**

por  
házi poratka  
penészgomba  
állati szőr

jan. / feb. / márc. / ápr. / máj. / jún. / júl. / aug. / szept. / okt. / nov. / dec.

por	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
házi poratka	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
penészgomba	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█
állati szőr	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█	█



POLENEK  
**KERESZTALLERGIA TÉRKÉP<sup>6</sup>**  
ÉS ÉLELMISZEREK

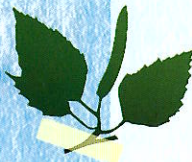
**Nyári időszakban**  
több friss gyümölcsöt fogyasztunk.

Az allergiás rhinitisben szenvedőknek gondolniuk kell azonban arra is, hogy bizonyos élelmiszerek fogyasztásával növekedhetnek allergiás tüneteik.

Ilyen például a kifejezetten nyári időszakban kedvelt görögdinnye, ami a parlagfű allergiában szenvedőknél fokozhatja az allergiás tüneteket.

Az alábbi táblázatban részletesen bemutatjuk, hogy adott pollenallergia esetén milyen élelmiszer keresztallergia fordulhat elő.

## NYÍRFA (Betula)



### SZINDRÓMA

nyírfa - zeller - fekete üröm  
nyírfa - zeller  
nyírfa - gyümölcs

### gyakori

- alma
- körte
- sárgarépa
- zeller
- paradicsom
- cseresznye

### ritka, de lehetséges

- szilva
- cseresznye
- nektarin
- az ernyősök\*  
(Apiaceae)  
családjába  
tartozó  
többi faj
- mangó
- banán
- földieper
- licsi
- narancs
- burgonya
- szójabab
- napraforgó
- kaliforniai  
paprika
- paprika
- mogoró
- gesztenye
- földimogyoró

\*Ernyősök  
(Apiaceae) családja: zeller, koriander, ánizs,  
édeskömény, kömény, kapor, sárgarépa,  
petrezselyem, római kömény

## FEKETE ÜRÖM (Artemisia vulgaris)

### SZINDRÓMA

fekete üröm - zeller - fűszer  
fekete üröm - öszibarack  
fekete üröm - mustár  
fekete üröm - kamilla  
fekete üröm - zeller-nyírfa

### gyakori

- sárgarépa
- zeller
- ánizs
- öszibarack

### ritka, de lehetséges

- az ernyősök\*  
(Apiaceae)  
családjába  
tartozó többi  
faj
- kaliforniai  
paprika
- paprika
- mangó
- fokhagyma
- hagyma
- póréhagyma
- brokkoli
- karfiol
- gesztenye
- alma
- nektarin
- mustár
- káposzta
- kamilla

↑  
Allergiás eredetű  
élelmiszerhiperzen-  
zitivitás szindrómák

↑  
Keresztreakáló  
élelmiszerek

