**Országos Orvosi Ügyelet Nonprofit Kft. III. negyed éves publikációja**

**Allergia**

Az allergia az immunrendszer túlzott reakciója olyan anyagokra, amelyek  egészséges (=nem allergiás) egyéneknél semmilyen választ nem váltanak ki a szervezetből.
Az allergiás tüneteket okozó anyagokat allergéneknek nevezzük. Ilyenek lehetnek például  virágok pollenjei, állati szőrök, atka, penész-spórák, különböző állatok mérgei, mikroorganizmusok, bizonyos élelmiszerek, gyógyszerek, vegyszerek, fémek stb.
Az allergia tehát az immunrendszer „tévedésének” következménye, eltúlzott válasza egy egyébként ártalmatlan anyagra. A szezonális allergiát sokszor szénanáthának is szokták nevezni.

Az allergiás betegség kialakulásának folyamata nem ismert pontosan. Néhány körülményről azonban bebizonyították, hogy szerepet játszhat az allergia kialakulásában:

* genetikai hajlam
* dohányzás a családban
* háziállatok tartása a lakásban
* a lakókörnyezet és a munkahelyi környezet bizonyos jellemzői (levegőszennyezettség, urbanizáció, párás, zárt helyiségek) stb.

Ezen tényezők jelenléte megsokszorozhatja az allergia kialakulásának valószínűségét.

****

**A kellemetlen allergia tünetei leggyakrabban az alábbi helyeken jelennek meg:**

* alsó és felső légutak
* szem
* bőr
* gyomor-bél rendszer

**Az** **allergia tünetei többfélék is lehetnek, attól függően, hogy mi okozza azt.
Például:**

* tüsszögés
* vizes-nyákos orrfolyás
* orrdugulás
* orrviszketés
* szemviszketés
* a szem égő érzése
* szemkönnyezés
* torokviszketés
* fáradtság
* csalánkiütés
* ekcéma

Nem szükségszerű, hogy az allergia tünetei kizárólag azon a helyen jelentkezzenek, ahol a szervezet találkozik az allergénnel (szem-, száj- vagy orrnyálkahártya, bőr, emésztőrendszer). A tünetek megjelenésének helye változik attól függően, hogy milyen szervben történik az allergiás reakció.

* Azok az allergének, amelyek a levegőben szállnak (mint például a pollen vagy a gomba spórák) a légutak és a szem nyálkahártyájának a gyulladását okozzák (szénanátha tünetek). Amennyiben az allergén bekerül a tüdőbe, asztmás tüneteket is okozhat, ilyenkor kialakulhat nehézlégzés, köhögés, sípolás.
* Ha az allergén az emésztőrendszerbe kerül, a következő tünetek jelentkezhetnek: hasüregi fájdalom, hányinger, hányás, puffadás, hasmenés.
* A bőrön jelentkező allergiás reakciók, mint az ekcéma vagy a csalánkiütés bőrpírrel, duzzadással járnak.

**Mit tehetünk az allergia ellen?**

Amennyiben felmerül a gyanú, hogy allergiásak vagyunk valamely növény pollenjére, mindenképpen érdemes allergológushoz fordulni. A fellépő tünetek enyhítésére számos gyógykészítmény elérhető a patikákban, köztük vény nélkül és receptre kaphatóak is, a leginkább megfelelő szer kiválasztásához ugyanakkor javasolt szakember segítségét kérni. Ugyancsak hasznos lehet az átlagosnál gyakrabban végzett kéz- és hajmosás, illetve az ágyneműk és ruházatunk tisztítása. A szellőztetést pedig időzítsük inkább az éjszakai, hajnali órákra, mivel ilyenkor a legalacsonyabb a levegő pollenkoncentrációja. Egyes pollenek kapcsán könnyen léphetnek fel keresztreakciók élelmiszerekkel, így érdemes erről is orvostól tájékozódni.

**Felső légúti fertőzés**

A felső légutak gyulladásos betegségei általában fertőzéses eredetűek, melyeket leggyakrabban vírusok, esetenként baktériumok okoznak. A felső légúti betegségek általában hirtelen kezdődnek, rossz közérzettel. A kezdeti tüneteket láz is kísérheti. Az egyszerű nátha esetében jellemző a bő vizes orrfolyás. Hangsúlyozni kell, hogy mivel a felső légúti betegségek körülbelül 70 százalékáért a már említett vírusok a felelősek, ezért felesleges, sőt káros antibiotikum-kezelést alkalmazni. Antibiotikummal a baktériumok pusztíthatók el, így használatuk a bakteriális felülfertőződés kezelésében jön csak számításba. Az enyhe megbetegedések esetén a tünetek általában néhány nap alatt javulnak. Amennyiben a beteg állapota nem javul, vagy tüszős mandulagyulladásra, középfül-, vagy arcüreggyulladásra utaló tüneteket észlelünk, feltétlenül forduljunk szakorvoshoz. Az otthoni kezelés feladata a tünetek enyhítése.

**Típusok, melyik mit érint?**

**Rhinitis, szénanátha** – az orrnyálkahártyájának gyulladása

**Szinuszitisz** – a melléküregek gyulladása (arcüreg, orrmelléküregek)

**Nazofaringitisz** – leginkább ez felel meg a közönséges megfázásnak, az orr, garat, nyelvcsap és mandulák gyulladása

**Faringitisz** – lényegében torokgyulladás, a garat és környékének gyulladása

**Epiglottitisz** – a gégefedő és azt övező részek gyulladása

**Laringitisz** – gégegyulladás

**Laringo-tracheitisz** – a gége és a légcső gyulladása

**Tracheitisz** – a légcső gyulladása

### Hogyan különíthető el az allergia, a felső légúti fertőzés és az influenza?

****

**Megelőzése**

A betegség fő szezonja az őszi-téli, kora tavaszi időszak. Ilyenkor az időjárás kedvez a kórokozók szaporodásának. Ebben az időszakban lehetőleg fogyasszunk vitaminban gazdag gyümölcsféléket, citrusféléket, kerüljük a zárt, zsúfolt tereket. Fontos, hogy a hűvös idő ellenére is rendszeresen mozogjunk a szabad levegőn. Napi néhány perces séta, sportosabbaknak a futás, nem csak a közérzetnek tesz jót, hanem véd a megfázástól is.