

## **ALLERJENDEN KORUNMA YÖNTEMLERİ**

Oturum Başkanı

Samim ERDAL-Aslı Akkor GELİNCİK

Allerjenlerden korunma yöntemleri

Ahmet AKKAYA

# ALLERJENLERDEN KORUNMA YÖNTEMLERİ

**Ahmet AKKAYA**

Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı

Astmatik çocukların %80'ni ve yaklaşık olarak astmatik yetişkinlerin %40-50'si 'atopik'dir. Çok farklı antijenler duyarlılığı arttırmasına rağmen, çilt testlerinde atopik kişilerin büyük bir bölümü ev tozu akar antijenlerine veya ev içi allerjenlere karşı duyarlı bulunmaktadır. Günümüzde değişik farmakolojik tedavi seçeneklerine karşın astım daha yaygın, daha ciddi hale gelirken mortalite oranları artmaktadır. Kadınların sigara kullanımının artması, evlerin izolasyonunun iyi yapılması (ısı ve nem oranının artması), çevresel ozon düzeyindeki artış ve astım tedavisinin zamanında başlanmaması ve zamanında acil servislere ulaşılabilmesi ile astım prevalansındaki ve mortalitesindeki artış açıklanmaya çalışılmaktadır. Yapılan çalışmalar astım prevalansının ülkeden ülkeye, hatta aynı ülkenin değişik bölgelerinde farklılıklar olduğunu göstermektedir. Bu bulgular alerjik hastalıkların gelişiminde çevresel faktörlerin önemini ortaya koymakta, hastalığın önlenmesi veya semptomların kontrol altına alınmasında bu etkenlere yönelik girişimlerin isabetli olacağını düşündürmektedir. Genetik faktörler, **astım prevalansında** izlenen artıştan tek başına sorumlu değildir.

## HİJYEN HİPOTEZİ

Fabrikalara bağlı hava kirliliği azalırken motorlu taşıtlara bağlı hava kirliliği artmaktadır. Antibiyotik kullanımının artması ve aşılama programları, mikroplarla doğal olmayan yollarla karşılaşmaya yol açmıştır. Evlerdeki iyi yalıtım evlerin daha sıcak ve nemli olmasını sağladı. Ailelerdeki çocuk sayısı azalmakta ve anneler daha ileri yaşlarda doğum yapmakta çocuklar daha hijyenik koşullarda büyümekte. Yaşam ilk yıllarında geçirilen doğal enfeksiyonların azalması alerjik hastalıklarda artış. Diyetteki farklılıklar alerjik hastalıklara olan yatkınlığı arttırmakta?

## ASTIM VE ALLERJİK HASTALIKLARIN GELİŞİMİNDE 3 BASAMAK MEVCUTTUR

### Genetik yatkınlık



Duyarlandırıcılar  
(allerjen temas?)

### Duyarlama



Primer korunma



Tekrarlayan allerjen  
temas? arttırıcılar (sigara vs)

### İnflamasyon



Sekonder korunma



Tetikleyiciler (allerjenler ve  
nonspesifik iritanlar)

### Semptomlar



Tersiyer korunma

EYLEM

KİME?

PRİMER \_\_\_\_\_ Atopiye genetik yetkinlik var  
SEKONDER \_\_\_\_\_ Duyarlanmış ama hasta değil veya sadece bir allerjik hastalık var  
TERSİYER \_\_\_\_\_ Hasta, semptomların baskılanması gerekli

## PRİMER ÖNLEMLER

Allerjik hastalık gelişmesi açısından yüksek risk taşıyan yenidoğanın allerjen temasından korunarak duyarlanma gelişmesinin önlenmesi amaçlanmaktadır. Ailede atopi öyküsü olmayan bebeklerde allerjik hastalık geçirme riski %13, bir ebeveyni atopik (+) ise %29, Hem anne hem de babası atopik (+) ise %47 olarak bildirilmektedir.

### Primer korumada 3 temel unsur vardır

1. Besinsel allerjenlerden korunma
  - a. Gebenin diyeti
  - b. Laktasyonda annenin diyeti
  - c. Anne sütü ile beslenme
  - d. Hipoallerjik mamalar
  - e. Katı besinlerin ve inek sütünün geciktirilerek ve teker teker diyetle ilavesi
2. İnhalan allerjenlerden korunma
3. Sigara dumanına pasif maruz kalma başta olmak üzere, nonspesifik çevresel iritanlardan korunma

## SEKONDER ÖNLEMLER

1. Çevresel allerjen temasının azaltılması
2. Sigara dumanına pasif maruz kalmanın önlenmesi
3. İmmünoterapi
4. Farmakoterapi

## TERSİYER ÖNLEMLER

1. Çevresel allerjen temasının azaltılması  
Allerjen kaynakları  
A. İç ortam allerjenleri  
a. Akarlar  
Ev tozu akarları  
En önemli allerjen kaynağı: Dermatofaoides genusundan akarlar.  
I. Allerjenleri, akarların sindirim sistemindeki enzimler oluşturmada ve bunlar akarların dışlarında yüksek oranda bulunmaktadır.  
II. En fazla temas yatakta uyku sırasında  
III. Partikül büyüklüğü 10-20µg  
IV. Partiküller yere çökme özelliğinde  
Ev tozu akarı allerjenlerine yönelik önlemler  
1. Birinci seçenek (basit ve etkinliği kanıtlanmış)  
a. Yatak- yastık kılıfları  
b. Yatak takımlarının yıkanması (yünlü takımlar haftada bir 55°C yıkanmalı)  
c. Toz tutan oyuncak ve eşyaların yataktan uzaklaştırılması  
d. Elektrikli süpürge ile temizlik  
2. İkinci seçenek (zor veya etkinliği kanıtlanmamış)  
a. Nem gidericiler  
b. Akarsidler  
c. Toz tutan eşyaların (halı, perde vs) azaltılması.  
b. Ev hayvanları: kedi, köpek, kobby, tavşan  
Kedi ve köpek allerjenleri  
1. Major kedi allerjisi Fel d 1,  
2. Kedinin sebese bezleri ve cilt epitelinden sentezlenmektedir.  
3. Partiküller 1-20µ, %20'si <5µ  
4. Havada asılı kalma özelliği var  
5. Atopik kişilerin %15-40'ında kedi ve köpeğe karşı duyarlılık saptanmaktadır.  
6. Kedi/köpek allerjisine yönelik en etkin korunma yöntemi, hayvanın evden uzaklaştırılmasıdır.  
Kedi/köpek allerjisine yönelik önlemler  
1. Birinci seçenek (basit ve etkinliği kanıtlanmış)  
a. Kedinin veya köpeğin evden uzaklaştırılması  
2. İkinci seçenek (zor veya etkinliği kanıtlanmamış)  
a. Kedinin eve alınmaması  
b. Yatak odasına alınmaması  
c. Yatak kılıfları  
d. Hava filtresi  
e. Kedinin yıkanması  
c. Hamamböceği Allerjisi (Antjeni: Bla g II):  
Ülkemizde astımlı hastalarda %25 oranında hamamböceği duyarlılığı saptanmıştır.  
En sık rastlanan türleri  
1. Alman tipi: Blatella germanica  
2. Amerikan tipi: Periplaneta americana  
3. Oryantal tip: Blatella orientalis  
Hamamböceği allerjisine ilişkin kontrol yöntemleri  
1. Birinci seçenek (basit ve etkinliği kanıtlanmış)  
a. İlaçlama  
b. Evin yoğun temizliği  
2. İkinci seçenek (zor veya etkinliği kanıtlanmamış)  
a. Yiyecek ve su kaynaklarının ortadan kaldırılması  
b. Giriş noktalarının kapatılması  
d. Mantarlar (Aspergillus, Penicillium, Cladosporium)  
Mantarlara yönelik önlemler  
Mantar kaynaklı allerjenlerle iç (Penicillium, Aspergillus) ve dışarıda (Alternaria, Cladosporium) temas oluşabilmektedir.  
1. Evde eski kitaplar, kağıtlar, yakacak odunlar ve sebzeler gibi organik maddeler uzun süre tutulmamalıdır.  
2. Kirli küflü eşyalar düzenli olarak temizlenmeli veya ortadan kaldırılmalı.  
3. Nemli yüzeyler sık sık çamaşır suyu gibi antifungal özellikli maddelerle temizlenmeli.  
4. Nemin düşük oranda tutulması, nem gidericilerinin kullanılması ve bol bol havalandırılması  
B. Dış ortam allerjenleri  
1. Polenler (ağaç, çayır, yabani ot ve hububat polenleri)  
a. Polen ve mantar allerjisine yönelik önlemler  
I. Hastaların duyarlı oldukları polenlerin yoğun olduğu dönemler ve yöresel özellikleri konusunda bilgilendirilmeli  
II. Polen mevsiminde pencereleri kapalı tutmak  
III. Havalandırma sistemleri ve hava filtreleri kullanmak  
IV. Pencere fanları kesinlikle kullanılmamalı  
V. Polen mevsiminde ev dışındaki aktiviteler sınırlandırılmalı ve yüz maskesi kullanılmalı  
b. Mantarlar (Alternaria)  
2. Sigara dumanına pasif maruz kalmanın önlenmesi  
Nonspesifik çevresel faktörler sigara dumanına maruz kalma  
I. Anne ve babanın içtiği sigaraya maruz kalan çocuklarda hava yolu hastalığı oranı maruz kalmayanlardakine göre çok daha yüksek  
II. Sigara dumanı allerjenlerin etkileri üzerinde ADJUAN ROL oynar.  
3. Viral üst solunum yolu infeksiyonlarından korunma  
4. Diğer tetikleyici faktörlerden kaçınma

**Sonuç:**

Ev içi allerjenlerden bazılarının maruziyet düzeyleri ölçülebilmektedir. Böylelikle korunma yöntemlerinin spesifik görüntülenmesine olanak tanır.

DeneySEL olarak antijene maruz kalındığında akciğerlerde enflamatuvar değişiklikler görülmektedir. Allerjenden kaçınmak, astımdaki antiinflamatuvar tedavinin ilkidir

Korunma, diğer kronik hastalıkların tedavisinde olduğu gibi eğitim, cesaret ve tekrarlayan desteklere ihtiyaç duyar.