

Alerji Nedir?



Dr. Sami ÖZTÜRK

Son yıllarda çok medyatik olan sağlıkla ilgili kelimelerden ikisi “astım” ve “alerji”dir. Modern dünyanın olumlu etkilerinin yanı sıra olumsuz etkileri mutlaka pek çoktur. Ancak astım ve alerjik hastalıklar maalesef en olumsuz etkilerin başında gelmekte diye düşünülmektedir. O kadar çok kimyasal madde ile temasımız var ki (yiyecek, kozmetik, ilaç, gıda katkı maddeleri vs.) soluduğumuz havadan tutun da, kullandığımız ve tükettiğimiz birçok nesneye kadar sürekli kimyasallar ile birlikte yaşamaktayız. Bu kimyasalların yıllar içinde birçok hastalığa davetiye çıkardığı bilinen bir gerçektir.

Alerji, bağışıklık sisteminin farklı tip reaksiyonlarını tanımlamak için Yunanca “allos” kelimesinden gelen bir hatıra insanlara. Yine astım da Yunanca kaynaklı bir kelime diye bilinmekte. Sık hasta olma nedenlerinin başında bağışıklık sisteminde güçsüzlük ve alerji gelir mutlaka. Organizmanın bağışıklık sistemi zayıfsa mikroplar kolayca içimize girer ve sürekli hasta oluruz. Alerji sık hastalanan kişilerde belki de en önemli nedendir. İlaç, gıda alerjisinin yanı sıra polen, ev tozu ve ev hayvanı gibi alerjiler



Bölüm 1 – Alerji nedir?

küçümsense bile bunların önemi, başa gelince anlaşılır. Sürekli burun akıntısı ve burun tıkanıklığı, alerjik astım nedeni ile nefes alamama veya derimizde sürekli kabartı ve kızartılar yaşam kalitemizi düşürür.

Peki niye şimdi alerji! Yıllarca olmayan alerji bazen insanda yaşamının bir döneminde başlayabilir. Başlama nedenini çoğu zaman bilemeyiz ama tahmin ederiz. Ya yaşam tarzımız ya da kimyasallarla karşılaşma başlatır alerjiyi. Alerjik hastalık başladı mı bazen yıllarca sürer bazen de ömür boyu. Kimi hastalar yaşam 50 oldu hiç alerjim yoktu şimdi niye başladı diye sorarlar doktorlara. Aslında çoğu zaman nedenini doktorlar da bilmez. Bazen şöyle cevap veririz kendilerine. 40 yıl mutlu yaşayan bazı çiftler bazen kavga ederler ayrılırlar. Hatta bazen o kadar şiddet uygularlar ki birbirlerine biri mezara gider diğeri hapishaneye. Kimse de anlayamaz bu mutlu çift durup dururken niye bu hale düştü diye. Alerji de öyle bir şeydir işte. Bazen bir doyum noktasının aşılması, bazen aşırı temas, bazen aşırı yüklenme, bazen de nedensiz bir şeyle alerjik hastalık başlayabilmektedir. Bazı alerjik hastalıklar günler içinde geçebilirken, bazıları da yıllarca devam edebilmektedir.

Sakınan göze çöp mü? Bir atasözü vardır “sakınan göze çöp batır” diye. Bir bakıma doğru aslında. Çocukluk çocuklukta yaşanmalı, erişkinlik erişkin döneminde yaşanılmalı. Aşılama gerekli olduğu kadar hastalanma da gerekli insanlar için. Kişiler hasta oldukça daha dinç olurlar çoğu zaman. Her hastalık o mikroba karşı bir direnç kazandırır aslında bizde.

Neler alerji yapar? Aslında her şeyin alerji yapması çok doğaldır. Bazen et, süt, yumurta, domates, bazen pasta, börek, hazır meyve suları, bazen de bir ilaç, arı sokması, bazen polenler, ev tozu akarları, ev hayvanları vs. birçok etken alerji yapabilir insanlarda. Alerji bazen hayatı tehdit edici de olabilir. Yapılması gereken herkesin hayatını ideal ölçülerde yaşaması, sağlıklı bir hayat için doktor kontrolünde olmak şartı ile yaşamını programlaması.

Neler yapılmalı? Alerji çoğu zaman birçoğumuz için kaçınılmazdır. Hayatla barışık yaşamak lazım her zaman. Sağlıklı olanlarla birlikte yaşam sürmeli, kimyasallardan olabildiğince uzak durulmalı. Aşılama, zaman zaman doktor kontrolünden geçmek ve koruyucu hekimlik önerilerine uymak hepimiz için çok önemlidir. Alerji varsa alerjiden korunma yöntemleri ve tedavi şekillerinin de var olduğu unu-

tulmamalıdır. O nedenle alerjiniz varsa alerji doktorunuz da var yanınızda. Alerjik hastalık belirtileriniz varsa alerji uzmanınca yapılan muayene sonrasında hem tanı konulmuş, hem de tedaviye başlanmış olur. Umutsuz olmayın ümitli olun her zaman.

Kaynaklar

1. Güleç M. Günümüzde allerjik hastalıklar. *Türkiye Klinikleri J Fam Med-Special Topics* 2011;2(1):1-4.
2. Öztürk S, Çimen M. Birinci Basamakta Atopik inceleme ne zaman yapılmalı? *Türkiye Klinikleri J Fam Med-Special Topics* 2011;2(1):17-22.
3. Demir AU, Celikel S, Karakaya G, Kalyoncu AF. Asthma and allergic diseases in school children from 1992 to 2007 with incidence data. *J Asthma* 2010 Dec;47(10):1128-35.
4. Erel F. Allerjik hastalıklarda tanı yöntemleri. *Türkiye Klinikleri J Fam Med-Special Topics* 2011;2(1):4-11.
5. Öztürk, S, Çalışkaner, Z, Karaayvaz, M. Güleç, M, Kartal, Ö, Erel, F. "Birinci basamak sağlık kuruluşlarında solunum sistemi semptomlu hastalarda atopi ne zaman araştırılmalı ? *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni* 7:1-6, 2008.