

Alerjik Astımda Alerjiden Korunma Yöntemleri



 Dr. Sait YEŞİLLİK ve Dr. Ali SELÇUK

Astım tedavisinde, hasta ve ailesinin eğitimi ile çevresel risk faktörlerinden korunma en önemli unsurlardandır. Her ne kadar doğru doktora başvurup doğru ilaçlar alınsa da bu iki faktör gözden kaçırılırsa astım tedavisinde arzu edilen yaşam kalitesine ulaşmak zorlaşır. Astım hastalığında tedavide başarısızlığa neden olan en önemli çevresel risk faktörleri; hava kirliliği, pasif ve/veya aktif sigara içiciliği, gıda koruyucuları ve renklendiricileri, parfüm ve ağır yemek gibi kimyasal kokular, mide reflüsü, ani mevsim değişiklikleri (soğuk havalar), bazı ilaçlar (aspirin, beta bloker ilaçlar), bakteriyel ve viral enfeksiyonlar, stres, egzersiz, rinit ve alerjenlerdir.

Hasta aldığı tedaviye yeterli yanıt vermiyor, astım atakları, kurtarıcı ilaç kullanma ve hastaneye başvuru sıklığı artıyorsa, yeni tedavi planına geçmeden önce bazı değerlendirmelerin yapılması gereklidir. "Hasta ilaçlarını kullanıyor mu, kullanıyorsa doğru bir şekilde kullanıyor mu, çevresel faktörler bu



Bölüm 15 – Alerjik Astımda Alerjiden Korunma Yöntemleri

atakları artırıyor mu?” sorularının cevaplarını öğrendikten sonra tedavi planlanmalıdır. Astımı olan her hasta, alerjisi olup olmadığını, varsa nelere karşı alerjisi olduğunu öğrenmelidir. Örneğin polen alerjisi olan hastanın mevsimsel ve coğrafik özelliklere göre değişmekle birlikte ilkbahar ve sonbaharda daha belirgin olmak üzere burun akıntısı ve tıkanıklığı, gözlerde sulanma, hapşırma, geniz kaşınması ve akıntısı, nefes darlığı, öksürük gibi yakınmalarının arttığını bilmesi ve mevsim öncesi doktoruna başvurması ve gerekirse tedavisinin yeniden düzenlenmesi gerekir. Doğru ve başarılı bir astım tedavisi; gelecekteki akciğer fonksiyon kaybını önlemesinin yanı sıra astım ataklarının sıklığını, acil başvurusunu azaltır ve yüksek dozda ilaç kullanımına bağlı yan etkilerin daha az görülmesini sağlar.

Başarılı bir astım tedavisi doğru ilaç ve ilaç dışı korunma yöntemleriyle sağlanabilir. Alerjik astımlı hastalarda alerjenlerden korunma ile hastanın şikâyetleri, ilaç kullanma ihtiyacı, işgücü kaybı, öğrencilerin okula devamsızlığı ve tedavi maliyetleri azaltılabilir. Aşağıda ülkemizde ev içi ve/veya ev dışı en çok görülebilen bu alerjenlerin neler olduğu ve hangi önlemlerin alınabileceği anlatılacaktır.

Ev İçi Alerjenlerden Korunma

1. Ev tozu akarlarından (mite) korunma

Normalde çıplak gözle görülmeyen, halı, yün ve kadife eşyalar, yastık, yatak gibi ev eşyalarında bol miktarda bulunan, nemli ortamlarda artan, ısırmayan, hastalık bulaştırmayan ve sadece ev tozu akarı alerjisi olan kişilerde maruz kalındığında şikâyetlere sebep olan en önemli ev içi alerjenlerdir. Korunmak için yapılması gerekenler;

- Öncelikle yatak odalarından başlamak üzere tüm evde halılar, toz tutabilen ev tekstil ürünleri, mobilya döşemeleri kaldırılmalı ve gerekirse sentetik, antialerjik toz tutmayan alternatifleri ile değiştirilmeli.
- Toz tutan giysiler, içi doldurulmuş veya tüylü oyuncaklar alınmamalı, alındıysa özellikle yatak odasında tutulmamalı, oyuncak ve giysiler kapalı dolaplarda saklanmalı.
- Akar temasını büyük ölçüde engelleyen yatak takımları (yastık, yorgan, nevresim) için anti alerjik kılıflar kullanılmalı (yatak ve yastıkları naylon ile kaplayarak etkili ve ucuz bir yöntem kullanılabilir, ancak terletme özelliği vardır).

- Odalar sık olarak HEPA (High Efficiency Particulate Arresting-Yüksek Etkinlikte Partikül Yakalayıcı) filtreli süpürgeler ile temizlenmeli.
- Yatak takımları her hafta 55 derece sıcaklığın üzerinde yıkanmalı.
- Ev tozu alerjisi olan hastanın ev temizliği yapılırken ortamda hasta bulunmamalı, kendi yapmak zorunda ise maske ile yapılmalı.
- Yemek yaparken aspiratörler kullanılmalı, yıkanmış çamaşırlar ev içinde kurutulmamalı.
- Halı yıkama ve nemlendirici cihazlar kullanılmamalı, halılar yıkandıysa çok iyi kurutulmalı.
- Akar öldürücü ilaçlar kullanılabilir, fakat uzun süre etkinliği olmadığı unutulmamalıdır.
- Alerjisi olan her hasta bulunduğu odayı nemlendirmek yerine her iki burnu akşam yatmadan önce salin içeren burun damla ve spreyleri kullanarak veya bol suyla yıkayarak burundaki alerjen yükünü azaltmalı.

2. Küflerden (mantar sporları) korunma

Banyo, tuvalet, bodrum katı gibi nemli ve sıcak ortamlar küflerin çoğalmasını artırır. Artmış nemin küf alerjisi olanlarda hasta şikayetlerini ve astım ataklarını artırdığını gösteren bilimsel çalışmalar vardır. Aynı zamanda ev dışı alerjeni olarak da duyarlı hastalarda ev içinde nem ile mücadele önemlidir. Korunmak için yapılması gerekenler şunlardır:

- Islak zeminlerdeki duş teknelerinde, banyo örtülerinde, su tesisatındaki sızıntılardaki küfler için gereken bakım ve değişiklikler yapılmalı.
- Ev içindeki rutubetli alanlar, su sızıntısı olan tesisatlar bakımdan geçirilmeli ve rutubete neden olan çatlaklar kapatılmalı.
- Ev içinde bitki beslenmemeli, eski kitaplar için önlem alınmalı.
- Klimaların bakımları düzenli olarak yapılmalı, nemlendirici cihazlar kullanılmamalı.

3. Hayvan alerjenlerinden korunma

Kedi ve köpek alerjileri ülkemizde en çok görülen hayvan alerjileridir. Diğer taraftan kuşlar da tüyleri arasında mantarlar ve akarlar için uygun üreme ortamı sağlamaktadır. Ev hayvanı alerjenleri insanlar aracılığıyla çok rahatlıkla taşınabilir. Özellikle kedilerin alerjen gücü çok yüksektir, aylarca kedi



Bölüm 15 – Alerjik Astımda Alerjiden Korunma Yöntemleri

yaşamayan evlerde tespit edilebilir. Kedi evden uzaklaştırıldıktan sonra alerjen düzeyinin çok yavaş düşeceği ve klinik yararın 4-6 ay sonra gözleneceği unutulmamalıdır. Kedi alerjisi olup evinde kedisi olmayan diğer taraftan işyerinde, okulda ve toplu yaşam alanlarında, evinde kedisi olan bir kişi aracılığıyla kedi alerjenleri taşınıp, alerjisi olan kişide hapşırma, öksürük ve astım ataklarına sebep olabilir. Korunmak için yapılması gerekenler şunlardır:

- Mümkünse evde hayvan beslenmemeli.
- Hayvanlar güvenle bakabilecek kişilere veya kurumlara verilmeli.
- Bu iki kural uygulanamıyorsa hayvana ev dışında (bahçede veya kulübede) bakılmalı.
- Ev her gün HEPA filtreli süpürge ile temizlenmeli.
- Hayvanların alerjen özelliğini azaltmak için yıkamak veya ilaçlamak tavsiye edilmez.

4. Hamam böceğinden korunma

Hamam böceği alerjisi hijyeni bozuk, nemli ve kaloriferle ısıtılan bina, yurt, okul gibi topluca yaşanan yerlerdeki duyarlı hastalarda görülür. Korunmak için yapılması gerekenler şunlardır:

- Yemek yenen yerlerde hijyene daha çok dikkat edilmeli ve yiyecekler dışarıda açık olarak bırakılmamalı.
- Evler ve mümkünse tüm bina ilaçlanmalı.
- Çöpler kapağı sıkıca kapanan çöp kutularında saklanmalı ve her gün dökülmeli.
- Hamam böceğinin giriş çıkış yapabileceği yerler, ev içindeki çatlaklar kapatılmalı ve insan sağlığına zarar vermeyen hamam böceği yemi, jel gibi yöntemlerle mücadeleye devam edilmelidir.

Ev Dışı Alerjenlerden Korunma

1. Polenlerden korunma

Polenler en sık görülen ev dışı alerjenlerdir. Havada kilometrelerce yol kat edebildikleri için ev içi alerjeni de olabilirler. Bu yüzden polen alerjisi olan hastanın yaşadığı yerde olmayan polenler de rinit ve astım atağına sebep olabilir. Korunmak için yapılması gerekenler şunlardır:

- Hasta hangi polene karşı duyarlı olduğunu, polenin hangi mevsimlerde ve hava şartlarında azalip artacağını öğrenmeli.
- HEPA filtreli süpürgelerle ev temizlenmeli.
- Polen mevsiminde mümkün olduğu kadar dışarıya çıkılmamalı, piknik yapılmamalı, ev ve araba pencereleri kapalı olmalı, klimalar ve filtrelerin bakımları ve değişimi zamanında yapılmalı.
- Saç ve vücuttaki polenlerin temizlenmesi için evdeki tüm bireyler polen mevsiminde akşam dışarıdan eve geldiğinde duş almalı, polen alerjisi olan hasta yatmadan önce burnunu salinli sprey, damla veya bol su ile yıkamalı.

2. Diğer alerjenlerden korunma

Küf mantarları ev dışı alerjen olarak hem mevsimsel hem de yıl boyu süren astım şikâyetlerine neden olabilirler. Polen ve ev dışı küf mantarları için hava durumu raporu gibi her il ve ilçedeki durumu gösteren raporlara internet, televizyon ve radyo üzerinden ulaşılabilir. Hasta bu raporlara göre yukarıda belirtilen önlemleri almalıdır.

Hayvan ve akar alerjileri ev dışı ortamlarda da görülebilir. Alınacak önlemler ev içi alınacak önlemler gibi olmalıdır.

Sonuç

Doktoru antrenör, astım tedavisini hasta ve hastalık arasında bir oyun, tedavide kullanılan ilaçları ve ilaç dışı koruma yöntemlerini de hastanın oyuncuları olarak düşünürsek; hasta bu oyunda en önemli yönlendirici unsur olarak, doktorunun verdiği öneri ve taktiklerle ne zaman hangi oyuncuları birlikte veya yalnız kullanacağını, ne zaman doktoruna ve/veya hastaneye başvuracağını bilmelidir. Alerjiden korunma yöntemleri, bu takımın en ucuz ve basit oyuncusu olarak günümüzde çok önemsenmese de doğru zamanda doğru önlemlerle bu devam eden oyunda takıma en az diğer oyuncular gibi faydalı olabilir.