

www.leti.de Yeni çevrimiçi LETI kılavuzu – ünlü doktor atopi ve alerjiler hakkında önemli soruları yanıtlıyor.

SAMAN NEZLESİNDEN BIKTINIZ MI?

Polen alerjisi kılavuzu



Bu kılavuz Alman Alerji Uzmanı Doktorlar Birliği Derneği Başkanı Wiesbaden Alerji Merkezi, Prof.Dr. Ludger Klimek'in danışmanlığı ile ortaya çıkmıştır.



LETI Pharma – Alerji ve cilt uzmanları. Hastalar için daha fazla özgürlük ve yaşam kalitesi. Bu bizim misyonumuz.

LETI Pharma GmbH
Gutenbergstraße 10
85737 Ismaning

Müşteri Hizmetleri
Tel.: +49 (0)2302 202 86-0
info@leti.de
www.leti.de

MIZ-No. ALE0326

 **LETI Pharma**
seit 1919 

SAMAN NEZLESİNDEN BIKTINIZ MI?

Polen alerjisi ve nedenleri

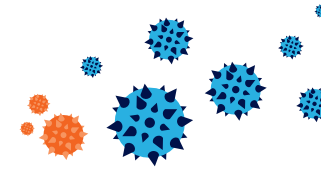
Vücudunuzun alerjik bir reaksiyonunu şu şekilde düşünebilirsiniz: İyi bir dostu hırsız gibi görüyor ve ona karşı kendinizi yanlışlıkla tüm gücünüzle savunuyorsunuz. Saman nezlesinde bağışıklık sistemi kendini aslında tamamen zararsız bitki polenlerine karşı aşırı bir şekilde savunur. Bağışıklık sisteminin kuvvetli bir şekilde reaksiyonunu tetiklemek için çok az polen çekirdeği bile yeterlidir.

En sık semptomlar akan ve kaşınan bir burun, hapşırma atakları ve yaşaran, kızaran ve iltihaplanan gözlerdir. Şikayetler genellikle soğuk algınlığını andırır. Bu nedenle alerji uzmanına gidilmesi ve gerekiyorsa bir alerji testi önerilir.

Çok farklı bitki polenleri saman nezlesini tetikleyebilir: çimen, tahıl, fundalık, ağaçlar veya baharat. Etkili bir tedavi için alerji uzmanı münferit nedeni veya nedenleri bulmalıdır. Bunun için önce hastalara ayrıntılı bir şekilde hastalık geçmişlerini sorar.

Böylece nedenleri sınırlandırabilir. Kesin bitki türünü çoğunlukla prik testi denen testle tespit eder. Bu, bebeklerde bile mümkündür.

Doktor her biri bir alerjene sahip çeşitli çözümleri hastanın alt koluna sürer. Bunlar çok küçük bir iğneyle cilde nüfuz eder. Vücut buna karşı örneğin kızarma veya kaşıntıyla reaksiyon gösterirse bu, önemli bir alerji nedeninin emaresidir.



%15

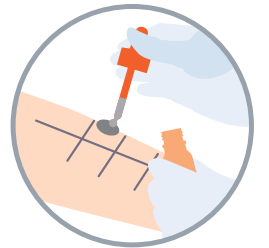
Almanya'daki nüfusun %15'i saman nezlesinden rahatsızdır. Bu

12 milyon kişidir.

Saman nezlesi



Prik testi



YARARLI BİLGİLER

Saman nezlesini sürekli hafifletin

Hafif polen alerjilerinde antihistamin denen ilaçlar semptomları geçici olarak hafifletir. Ancak bu ilaçlar alerji şikayetlerini daima sadece kısa süreliğine azaltırlar ve genellikle yorgunluk oluştururlar.

Hipersensitizasyon alerjinin nedeniyle mücadele edebilen ve semptomlarınızı uzun süre iyileştirebilen tek tedavidir.

Atopik ilerleme veya kat değişimi denen riski azaltmanın da tek imkanıdır: Alerjisi olan kişiler genellikle tek bir alerji hastalığından değil, birden fazla alerji hastalığından muzdariptir. Nörodermit çoğunlukla ilerleyen alerjinin başlangıcıdır; izleyen yıllarda hastalarda sıklıkla ayrıca saman nezlesi veya alerjik astım gelişir. Tabiri caizse alerjiler vücutta "ilerler": ciltten burna ve akciğerlere.

Hipersensitizasyon konusunda doktorunuzla konuşun.



Alerjisi olan **5** kişiden **4'** ü semptomlarını hipersensitizasyon ile başarılı bir şekilde hafifletebilir.

Terapinin başarısının ön koşulu hastanın üç yıl tedavi süresi boyunca aktif olarak işbirliği yapmasıdır.

SAMAN NEZLESİ KILAVUZU

Günlük yaşam için ipuçları

Şikayetlerinizi azaltmaya kendiniz de büyük katkı sağlayabilirsiniz:

- Burnunuzu düzenli olarak tuzlu lavmanla temizleyin ve nemlendirin.
- Az miktarda polen uçarken havalandırma yapın: şehirde sabahları saat 6 ile 8 arasında, taşrada saat 18'den sonra.
- Giyilen kıyafeti yatak odasında muhafaza etmeyin.
- Alerjiyi tetikleyen bitkilerin yetişmediği veya en azından tatil zamanında çiçek açmadığı bölgelerde tatil yapın. Genellikle yüksek dağlarda, adalarda veya sahillerde polen yoğunluğu daha zayıftır.
- Köpek veya kedilerin tüyleri polenleri mıknatıs gibi çeker, bu nedenle evcil hayvanınızı kapının önünde iyice fırçalayın.
- Çamaşırları dışarıda kurutmayın.

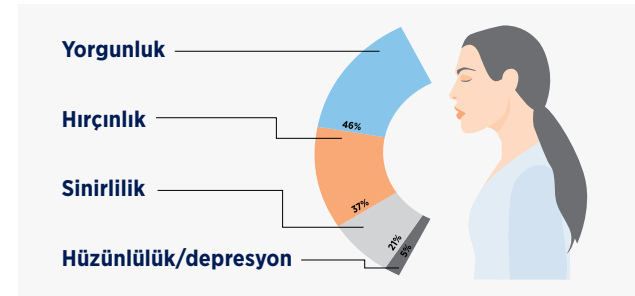
Başka çok sayıda yararlı ipuçları için: www.leti.de

Saman nezlesi hastaları genellikle kuru cilt ve kaşıntıdan muzdariptir. Alerji nedeniyle cilt bariyerleri hasar görür. Cilt nemini kaybeder, çevredeki alerji nedenleri ve zararlı maddeler cilde nüfuz edebilir ve burada alerji şikayetlerini tetikleyebilir. Bu nedenle alerjisi olan kişiler hastalıklarının daima bütünsel olarak tedavi etmelidir. Bu sırada tıbbi cilt bakım ürünleriyle düzenli bir bakım bunun önemli bir parçasıdır.

Polen alerjileri sadece bedensel semptomları tetiklemez.

Alerjiye maruz kalanların yaşam kaliteleri ve performansları da düşer. Geceleri kaşıntı, hapsirme ve burun akıntısından muzdarip oldukları için çoğu polen alerjili kişi kötü uyur. Bu nedenle gündüzleri sinirli, dengesiz ve hatta bazı durumlarda depresif de olabilirler.

Saman nezlesinin ruhsal etkileri



Kaynak: Canonica G.W., Bousquet, J., Mullol, J., Scadding, G.K., Virchow, J.C.: „A survey of the burden of allergic rhinitis in Europe“, in Allergy 2007; 62 (Suppl. 85): 17-25.

Polen alerjisi olan kişiler için cilt bakımı

LETIAT4 alerjisi olan kişilerin* ve nörodermit hastalarının ciltleri için özel bir tıbbi cilt bakım serisidir. Tüm ürünler dört tipik semptomun hafifletilmesini destekler: kuruluk, kaşıntı, tahrişler ve enfeksiyonlar.

Alerjisi olan kişiler, cilt bariyerlerini en uygun şekilde muhafaza etmek için günde iki kez kremelendirilmelidir.



ŞİMDİ ÜCRETSİZ DENEYİN**

Lüks LETIAT4 deneme ürünlerini ücretsiz sipariş edin ve tanıyın: www.leti.de/gratisprobe

* Saman nezlesi veya alerjik astım gibi alt tip I
** Stoklar yettiği sürece

www.leti.de Yeni çevrimiçi LETI kılavuzu – alerjisi olan kişiler için daha fazla ipucu ve bilgi

LETI Pharma
seit 1919

