

Alergiak: udaberriaren mehatxua

Jabier Agirre*

Alergikoak gero eta gehiago dira. Gaur egungo estimazioen arabera, esan daiteke Euskal Herrian 5 pertsonatik batek gaixotasun alergikoren bat daukala, eta okerragoa dena, itxura guztien arabera 2005. urtean gaitzak jotakoen kopurua biztanleen % 30eraino igo daiteke. Udaberrian alergiak ikaragarritzko "loraldia" edukitzen dutenez, polen edo lorautsaren ondorioz batik bat, gaurkoan oraindik ere nahikoa ezezaguna zaigun sindrome honi buruz arituko naiz.

Zer dira alergiak?

Medikuoi asko gustatzen zaigu "gaixo bakoitza besteengandik desberdina" dela esatea. Bada, alergiak aurreko baieztapen horren frogarik onena dira. Horrela, eta adibide bat jartzeko, erle baten zitzadak batzuentzat (gutariko gehienontzat, zorionez) molestia eta narritadura txiki bat besterik suposatzen ez duen bitartean, beste gutxi batzuentzat (eta hauei alergikoak esango diegu) istripu larria izan daiteke, osa-

sunarentzat arrisku eta ondorio grabak ekar ditzakeena.

Nafarroako Klinika Unibertsitarioan Alergologia eta Inmunologia sailko mediku kontsultaria den Margarita Fernandez-ek dioenez, "alergia bezala horixe ulertzen da: gorputzaren gehiegizko erreakzio bat, substantzia jakin batzuen aurrean gertatzen den erantzun immunologikoaren bitartez. Gai-xo hauek jaiotzatik bertatik dakarte alergia jasateko aurrejoera genetikoak, eta gehienetan sintoma alergikoak dituztenek aurrekari familiarak izan ohi dituzte.

Jaiotzean, beraz, gure geneek berekin daramate informazio hori (alergia gaitza jasateko aurre joera), baina horrek ez du esan nahi derrigorrean alergikoak izango garenik, baizik eta substantzia jakin batzuekin (alergenoak esaten zaie horiei) harremanetan sartzen bagara, alergia hori manifestatu egingo dela. Etorkizunean, eta diagnostiko-metodo aurreratuei esker, jakin ahal izango da nork edukiko duen alergia, eta terapia genetikoaren laguntzarekin

gertatu baino lehen horri erremedioa jartzen saiatuko dira medikuak. Baina gaur-gaurkoz, egin daitekeen gauza bakarra sintomak agertu zain egotea da, ondoren gaitza tratatzeko (ahal bada).

Polena, etsairik nagusia

Udaberriko alergiak alergenoren desberdinek sor ditzakete. Landareen polena edo lorautsa da alergenorik usuen eta jende gehien afektatzen duena. Horren atzetik datoz intsektuen ziztada —erle eta liztorrenak batez ere—, landare edo lore jakinekin edukitako kontaktuaren ondorena eta eguzkiarekiko alergia (hau zorionez ez da bate-re ohizkoa gure artean).

Udaberri partean, tenperaturak gora egiten dute, landareak loratu egiten dira eta polenak edo lorautsak hantzen hedatuko dira haizearen ekitzaren ondorioz. Aurreko hilabeteetan euri-kopurua, eskasa izan bada, polinizazio-indizeak asko gehitzen dira. Eskualde hezeak, euri gehien egiten duteneko zonak, dira pertsona alergiko batentzat egokienak, euri-

Artxibokoa



-urak eragotzi egiten baitu polenak airean barrena zirkulatzea, giroa "garbitzen" laguntzeaz gain. Aitzitik, Andaluzia, Extremadura eta Erdialdeko Meseta bezalako eskualdeak lurralde lehorrak dira, eta bertan polen-kontzentrazio handia pila daitekeen, horietan izan ohi dira eskualderik desegokienak alergikoentzat.

Udaberriko alergiaren beste motak (intsektuen, zenbait lore edo landare, eta beroaren edo eguzkiaren aurkako alergia) zertxobait errazago ebita daitezke, zeren eta aipatu substantzia horrekin harreman edo kontakturik eduki ezean, alergia ez da sekula agertuko. Hala ere, erreakzio alergikoa ebitatzeko ahaleginak bizimodua erabat alda dezake, eguzkiaren kontra alergikoak diren pertsonen kasuan gertatu ohi den bezala, edota, bero handia egin arren ere gorputza estalia edukitzera behartuta dauden kasuan.

Faktore genetikoez gain, ingurugiroko faktoreek ere badute beren eragina: kontaminazioa edo kutsadura, aldaketa klimatikoak eta bizi-azturak. Etxeko animalien (katu edo zakurren) ileekiko sensibilizazioa, adibidez, gero eta usuagoa da eta urte-sasoi guztietan agertzen da, gainera, animalia horiekin konbiventzia gero eta estuagoa baita gure etxeetan.

Nola agertzen da alergia?

Alergiko guztiek ez dituzte erreakzio alergikoak modu berean agertzen. Alergia-mota bera izan arren, eta substantzia edo alergenok berberak eragina izan arren, pertsona bakoitzak modu diferentean erreakzionatzen du kanpoko erasoaren aurrean —hori ere geneetan dago idatzia eta determinatua—.

- Batzuek errinokonjuntibitisa edukiko dute, "belar onduaren sukarra" esaten zaiona: usinak edo doministikuak, sudurreko ur-jarioa, sudur-hazkura, begietako hazkura, malko-jarioa, betazal handituak eta konjuntibitisa. Errinitis alergikoaren eta bestelako errinitis-mota batzuen artean dagoen desberdintasun nagusia da aurrenekoa bat-batean agertzen dela, eta denbora-epe laburrean doministiku-mordo bat egiten direla.

- Beste kasu batzuetan bronkioetako sintomatologia da nagusi, asma bronkiala izanik patologiarik ohikoena. Alergiaren osagai immunitarioaren ondorioz, bronkioetako mukosa inflamatu egiten da, eta bronkio-paretetako muskulu-zuntzak uzkuratu egiten dira: arnasteko zailtasuna, itotze-sentsazioa eta eztula dira asma alergikoa duen pertsonak nabaritzen dituen sintomak.
- Azkenik, azaleko sintomak ere ager daitezke, urtikaria esaten zaiona adibidez. Alergiak erasandako gorputz-zatia larruzala izateak ez du esan nahi substantzia narritatzaileak derrigorrean harreman fisikoa eduki duenik azalarekin, aurreko kasuetan

Hartu beharreko arreta-neurriak

A Errinitis alergikoa baldin badaukazu:

Itxi etxeko leihoak gauetz, eta kotxeko leihoak ere beti itxita eraman, aire egokituko filtro edo iragazkiak erabiliz.

- ✓ Kalera ateratzeko jarri eguzkitako antiojoak eta haize handia egiten duen egunetan ahal bada ez irten kalera.
- ✓ Ebita itzazu belar edo soropilez jositako lekuak.
- ✓ Kanean ibiltzeko ordurik txarrenak goizeko 5etatik 10ak bitartekoak, eta arratsaldean 7etatik 10etara dira.
- ✓ Begietan hazkura handia sentituz gero, garbitu ur hotzarekin, ur asko erabiliz.

B Asma alergikoa baldin baduzu:

Ez erre, eta ahal izanez gero, giro kargatuak ebitatu. Aireztatu ongi etxea, baina ez, ordea, polinizazio-orduetan (goian aipatutakoetan). Aire egokituko iragazkiak aldian behin garbitu egin behar dira.

bezala inhalazioz sar baitaiteke gorputzera. Urtikariaren zeinu tipikoa azaleko erupzioa da, formaz irregularra eta kolore zurbilekoa, eta horren inguruan kolore gorri-biziko zirkulu bat osatzen da. Gorputz osoan agertzen da, baina gorputzadarretan agertzen dira gehien. Urtikariak hazkura gogorra sorrarazten du, baina ez da hatz egin behar, azala gehiago ez narritatzeko.

Hantura azalean gertatu ordez, horren azpiko ehunean gertatzen denean, trastornoari angioedema esaten zaio. Ez da gorputz osoan hedatzen, koka-pen bakarria eduki ohi du: adibidez ez-painetan, betazaletan, eskugainetan edo hankaginetan, eta genitalatan.

Manifestazio alergikoak egun gutxi batzuen buruan desagertu eta berriro ere pertsona alergenokarekin harremanetan jarri arte berriz agertuko ez direnez, oso zaila gerta daiteke alergia zerk sortu duen jakitea.

Norbait alergikoa ote denaren beldur bada, edota behin (edo gehiagotan) eduki duen gaitzen bat alergia ote den susmatuz gero, gauzarik onena espezialista batengana joatea da, honek ziurtasuneko diagnostikoa egin dezan, eta sintomatologia eragin duen substantzia identifika dezan.

Tratamenduari buruz, zer?

Tratamendua, ahal izanez gero, noski, alergenok ebitatzea da. Eta hori ezinezkoa baldin bada, polenaren kasuan adibidez, tratamendua immunoterapia izaten da, alegia txertoak. Hauen bidez gorputza alergenokarekin kontaktua edukitzera ohitu nahi da, eta hori lortzeko txerto horietan alergenokaren kopuru txiki-txikiak injektatzen dira, pixkanaka kopuru horiek gehitzen joateko. Tratamenduaren mesedeak nabaritzeko beharrezko denbora pertsona bakoitzaren menpean dago beti, eta horregatik tratamenduak pertsonalizatua izan behar du.



* Medikua eta OEEko kidea