



**G**ure artean, ehun ume-  
tik hamabostek nola-  
baiteko alergi motaren  
bat jasaten du.

## **Zein dira alerpiarik usuenak umeengan?**

Arnas aparatukoak.

3 urte bitartean, akaroak (hau-  
tsetakoa, adib.) eta onddoak. 3  
urtetik aurrera, lorautsa edo po-  
lena.

Sintomarik usuenak sudurrekoak  
dira; zati hau baitago kanpoal-

edo doministikuak, jarioa, zurrupad-  
ak eta azkure handia.

Sudurra blokeatuta dagoenez,  
umeak ahotik hartzen du arnasa  
eta airea ez da behar bezala (gar-  
bitua, beroa eta lehorra) iristen  
arnasbideetara. Orduan beste  
erreakzio batzuk jartzen dira  
martxan: eztula trakea edo zin-  
tzurrestean; txistu-hotsak bron-  
kioetan; eta arnasestua (asma)  
albeoloetan, arnas alergiaren sin-  
tomarik okerrena.

Begiak ere iriritatzen dira alerge-  
noen aurrean: begi gorrituak,  
malko-jarioa, betazal handituak  
eta azkurea.

# ALERGIAK UMEENGAN

## **Jabier Agirre**

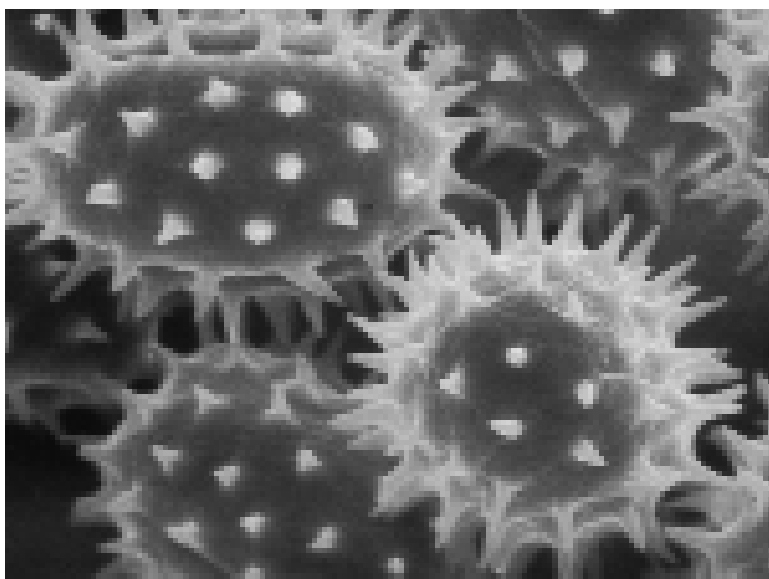
dearekin harremanetan eta bera  
baita lehenbizi iriritatzen dena.  
Kanpoko "etsaiaren" aurrean su-  
durra itxi egiten da eta bere  
eginkizuna (airea iragazi, berotu  
eta hezetzea, alegia) ez du bete-  
tzen. Sintomak hauek dira: usinak

## **Eta alergia digestiborik edukitzen al dute umeek?**

Esnea, arrautza, arraina, fruitu  
lehorrak, zerealak eta lekadunak  
dira liseri-aparatuko alerpiarik sor-  
ditzaketen janariak (lehentasun-  
ordena horretantxe). Janari ho-  
rietako asko haziak dira, eta en-  
tzima-kopuru handia dute (oso  
substantzia alergenizatzaileak).  
Sintomak, mihiko eta ezpaineta-  
ko edema, beherakoa, gorakoak  
eta ondoeza izan ohi dira.

## **Eta larruzaleko alergien sintomak zeintzuk dira?**

- Urtikariak. Umeen % 18k izan  
ohi ditu haurtzaroko uneren  
batean edo bestean: mantxak  
larruzalean, erliebedunak, ba-  
patean agertzen direnak (azku-  
re handia sortuz) eta normale-  
an 24 ordu baino gehiago irau-  
ten ez dutenak. Gisa honetako  
erreakzioaren arrazoiak infek-  
zioak (arnas aparatukoak, pixe-  
koak edo liseri-aparatukoak)  
eta landare eta animaliak (za-  
kur edo katuak) ukitzea izan  
daitezke. Zenbait kasutan sub-  
stantzia iriritatzailearen batek  
sortuak izaten dira, eta gutxia-  
gotan antibiotikoen kontua. Ja-  
nariak, jendeak bestela uste



badu ere, oso gutxitan sortzen dute urtikaria.

- Dermatitis atopikoak daude bestetik; ekzema moduko batzuk gorputzeko tolesturetan (beso/besondo loturan, belau-natzeetan, eta lepoan ere bai batzuetan). Kasu honetan jana-riak (arrautzak eta fruitu leho-rrak batipat) dira sortzaile na-gusiak, eta atzetik datoz boti-kak (sulfamidak, penizilina, analgesikoak).

### **Eta polen edo lorautsaren alergiari buruz, zer?**

Normalean bizpahiru urte behar ditu umeak sentzibilizatzeko eta umerik gehienetan alergia laugarren-seigarren urte bitartean agertzen da.

Umeak katarroaren sintomak dauzkanean, edo konjuntibitisa-renak edo asmarenak, eta sukarririk ez badu, eta inguruan beste senide edo gurasorik gaixo ez badago, alergia izan daitekeela pentsa daiteke. Gainera familian beste alergikorik egonez gero (aiton-amonen bat, gurasoak, etab.) gure susmoak baieztatu egingo dira. Eta orduan medikua-rengana eraman beharko da umea, lehenbailehen.

Etxean alergikoren bat daukagu-nean, gauza asko dago aldatu beharra. Etxe horietan eguraspe-na edo bentilazioa goizeko lehen orduetan egingo da, haizea orain-dik bare dagoela, polena etxe barrura sar ez dadin. Gainerako orduetan leihoak itxita edukitzea komeni da.

Espezialistak lorautsak sortutako alergia dela egiaztatu duenean, hezagailuak (humidifikadoreak) jartzea komeni da, baina orduan bakarrik. Alergia akaroena (etxe-ko hautsarena) edo onddoena balitz, neurri horrek mesede bai-no kalte gehiago ekarriko luke. Umearen logela leku eguzkitsuan (ahal bada) jartzea gomendatzen da, eta bertan ahalik eta altzari

gutxien utziko dira. Eta hautsa gorde edo pila dezaketan alfombra, pelutxe eta bestelako traste guztiak kanpora aterako dira.

Horrez gain badira umearen hi-gienean hartu beharreko hainbat neurri: umeari sudurzuloak sarri garbituko zaizkio (alergenoaren sarrera-ate nagusia baitira) eta ur asko emango zaio, diuresia areago-tuta pixarekin odolean dauden polenaren proteinak ere kanpo-ratzen direlako. Eta hezetasunak, bestalde, bronkioetako zilioen lana erraztu egiten du, eta zilio horien esku dago beheko arnas-bideetara iritsi den lorautsa kan-pora botatzea.

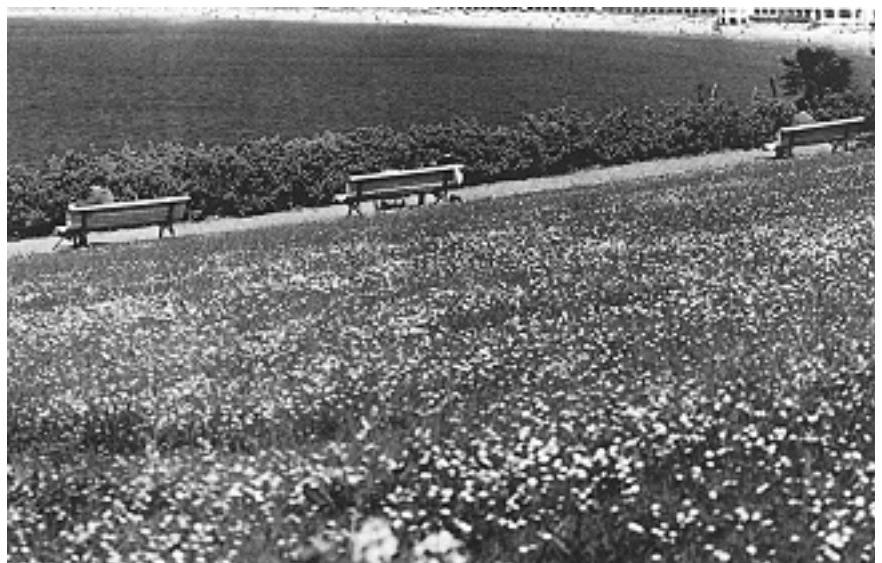
Begiak ere ongi garbitu (suerio salinoarekin) eta argitik behar bezala babestu (eguzkitako be-turrekoekin).

Kalera irteteko orduan, landare-ak polinizazio-garaian daudenean (eta "arriskua", beraz, martxoan hasi eta ekaina-uztaila bitartean izaten da, garai okerre-na maia-tzaren hasieran izanik) umeak saihestu egin behar ditu alerge-noak, baina ezinezkoa da umeari neurri zorrotzegiak ezartzea. Haize handia egiten duenean komeni da kontuz ibiltzea; lo-rauts-kontzentrazioarik handienak airean orduantxe pilatzen baitira. Eta egun horietan umeak, ahal izanez gero, ez luke etxetik atera



**Normalean bizpahiru urte behar ditu umeak sentzibilizatzeko eta umerik gehienetan alergia laugarren-seigarren urte bitartean agertzen da.**

**Haize handia egiten duenean komeni da kontuz ibiltzea; lorauts-kontzentrazioarik handienak airean orduantxe pilatzen baitira.**





ere egin behar. Eskolara edo haurtzaindegira joan behar izanez gero, hobe kotxean eta leihoak itxita daudela.

### Gurasoren bat alergikoa denean, umeak ere bai?

Gauza jakina da alergiak osagai hereditarioren bat baduela. Eta numeroek hori frogatzen dute: izan ere, guraso biak alergikoak izaten dituzte, seme-alaba alergikoak dauzkate kasuen % 84ean. Alergikoa guraso bakarra baldin bada, umeak ere alergiko izateko posibilitatea % 41eraino jaisten da. Baina alergia inolako aurrekin familiarrik gabe ere ager daiteke. Horixe gertatzen da umeen % 16an.

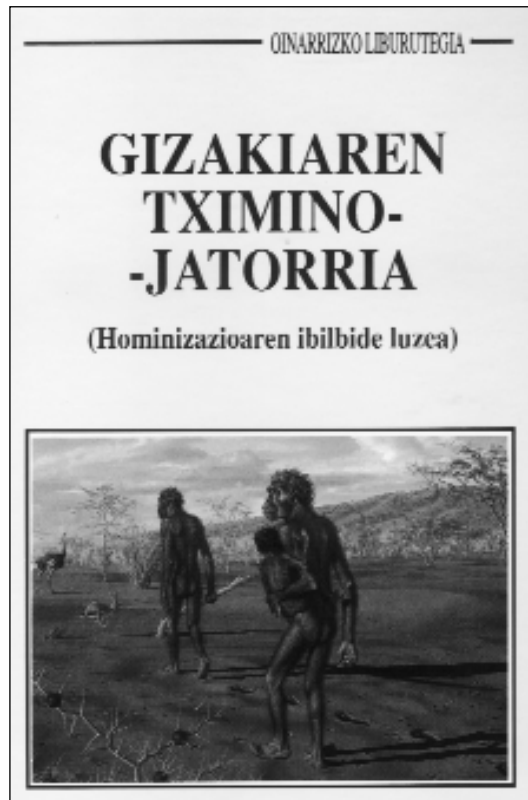
Alergia berez, espontaneoki, agertzen erraztuko luketen zenbait faktore aipatu izan dira: fetuaren sufrimendua erditu bitartean, keagatiko kontaminazioa etxean (erretzaileen eraginez), edota haurtzaroko infekzioaren batzuk (elgorria, kukutxetzula, etab.).

### Zer egin daiteke gaitz hau prebenitzeko?

Familian aurrekinak daudenean, gurasoek hainbat neurri har ditzakete, alergia agertzea atzeratzeko:

- Amak ez du erre behar haurdunaldia bitartean.
- Erditzea ahalik eta naturalena izan dadila, fetuak sufri ez dezan (ginekologoaren garrantzia)
- Etxeko kontaminazioa (kea, batez ere) ebitatu.
- Umeari bularra eman, ahalik eta denboraldi luzeenean. Amaren esneak hainbat gai dauzka (makrofagoak, linfozitoak, etab.), umea babesteko. Behi-esneak ez dauzka defentsa-elementu horiek, eta gaine-

## OINARRIZKO LIBURUTEGIA



9. Sorginak eta Euskal Herria
10. Roboten mundu kezkarria
11. Antzinako Egipton barrena
12. Zenoziokoaren ugaztun bitxiak
13. Jugoslavia eta ekialdeko beste herriak
14. Ovniak: misterio ala errealitate?
15. Ametsen interpretazioa
16. Gizakiaren tximino-jatorria



Harpidedun egin zaitez gure liburuak merkeago lortuz.

### HARPIDETZA-TXARTELA

Izen-deiturak \_\_\_\_\_

Helbide \_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_

Herria \_\_\_\_\_ Post. Kod. \_\_\_\_\_

Bankua/Aurrezki Kutxa \_\_\_\_\_

Sukurtsala \_\_\_\_\_

Kontu-zenbakia \_\_\_\_\_

**GAIK** argitaldaria / S. Bartolome, 36-behea / Tel. 471304/  
20007 – DONOSTIA



ra oso proteina alergeniko bat dauka.

- Ahal dela, eta etxeari begira, ez bizi azkeneko pisuan. Ezta beheko planta edo lehenengoan ere; horiek baitira denetan hezeenak eta akaroak eta onddoak ere hortxe hazten baitira ongien. Etxea eguzkitsua bada, hainbat hobe; eguzkiak akaro eta onddoak akabatu egiten baititu.
- Umearen gelak berria, garbia eta ahalik eta gauza gutxien dauzkana izan behar du, hautsik pila ez dadin.
- Hotzak alergia errazten duenez, umeak ez luke jaki-edari edo janari gozo hotzegirik hartu behar. Izozki edo jelatuak miazkatuz hartu, ez hozkaka.

### Tratamendurik ba al du alergia honek?

Lehenik eta behin, diagnostikoa egin behar da: aurrekin familiarrak baloratu, umearen historia ikusi, etab. Umearen adina kontuan edukiz (txikia baldin bada ez baitu balio), larrazaleko probak egingo dizkio espezialistak.

Ondoren, alergenoa ongi identifikatuta dagoenean, immunoterapian saia daiteke; alegia, umeari alergia sortu edo eragiten dion substantzia (lorautsa, akaroak, bakterioak, onddoak, ...) gero eta dosi handiagoetan injektatzea, toleratzen duen kopuru maximoa lortu arte. Gero, dosi hau bi urtean mantendu behar da, alergi sintomak desagertu ondoren.

Immunoterapia gaixotasuna agertzen deneko urte-sasoia baino lehen egiten da, edota urte osoan zehar, atsedendiekin. Janariak eragindako alergientzat ez dago txertorik.

Txertoak indibidualizatua izan behar du, hau da, gaixo bakoitzarentzat espreski landua. Espezialista batek egindako txertoa denean eta behar bezala aplikatzen denean, umeen % 85-92k alergi

zeinurik ez du gehiago edukiko. Bestelako txertoek, ordea, ez dute hain ondorio egokirik lortzen. Immunoterapia ahalik eta lasterren hasi beharra dago; umeak, hain sensibilizatua ez dagoenez, aterakin hiposensibilizatzaile gehiago onartzen baitu. Zenbat eta beranduago hasi, hainbat eta okerrago toleratzen da txertoa eta prozesua luzeagoa izango da. Bakterioen kontrako immunoterapia 12 hilabetetik aurrera has daiteke, akaro eta onddoen aurkako txertoa 2-3 urtetik aurrera eta polenen kontrakoa umeak 3-4 urte dituela.

### Laguntza psikologikoa behar al dute alergikoek?

Egindako ikerketa baten arabera, ume asmatikoek diabetikoek baino arazo psikologiko gehiago omen dute. Umeen krisi alergikoek antsietate edo herstura handia sortarazten die beren amei, eta umea horretaz konturatu egiten da, eta berak ere sufritu egiten du larritasun hori. Beraz, oso kontutan hartu beharreko arazoa da hau, umea ez gehiegi "babesteko" eta ahal dela gainerako umeen bizimodu berekoa egin dezan.



Gauza jakina da alergiak osagai hereditarioen bat baduela. Eta numeroek hori frogatzen dute: izan ere, guraso biak alergikoak izaten dituzte, seme-alaba alergikoak dauzkate kasuen % 84ean.

### Azken urteotan gora egin al du alergikoaren kopuruak?

Batetik gaur egun alergiak hobeto ezagutzen dira, eta hobeto diagnostikatzen dira, eta horrek ume alergiko gehiago dagoela eman dezake. Bestetik, zenbait faktore sozialek alergiak agertzea erraztu egiten dute: estresak adibidez, umeengan ere ikusten baita, edota gaur egungo elikadurak (garai batekoak baino kontserbatzaile, gehigarri, eta espezia gehiago du; ez hain naturala, azken finean).

Jende-pilaketa da beste faktore bat. Horrek arnas infekzioak ugaltu egiten ditu, eta infekzio hauek arnas mukosak hondatzen dituzte, alergenoen aurrean minberago bihurtuz.

