

# Alergia: arriskua nonahi

**Jabier Agirre**

Medikua eta OEEko kidea



ARTXIBOKOA

**Urte-sasoi jakin batzuetan maiz samar egiten baduzu doministiku, edo auzokoaren katuaren inguruan egon orduko begietako azkura eta malko-jarioa sentitzen badituzu, alergiak jota daudenen talde gero eta ugariagoaren partaide izan zintezke, irakurle estimatua.**

1960KO HAMARKADAN BIZTANLEEN % 10 BESTERIK EZ ZEN ALERGIKOA; gaur egungo azken ikerketen arabera, berriz, bostetik bat hartzen dira gaixo alergikotzat. Erreakzio alergikoaren kausa edo arrazoia identifikatzea eta tratamendu eraginkorreko plan bat martxan jartzea dira gaixo alergikoak egin beharreko gauzarik inportanteenak, medikuaren aholkuei jarraitzeaz gain, noski.

## Zer da erreakzio alergiko bat?

Alergia edo berehalako hipersentibertasuna normalean ongi jasaten den, eta kaltegarritzat jotzen ez den substantzia

batekiko sentsibilitate anormala besterik ez da. Gorputzeko erreakzio anormal hori eragiten duten substantzia horiei alergenok esaten diegu, eta askotarikoak dira. Alergenok horiek irentsi, arnastu edo ukituz gero jartzen da martxan immunitate-sistemaren erreakzio hori.

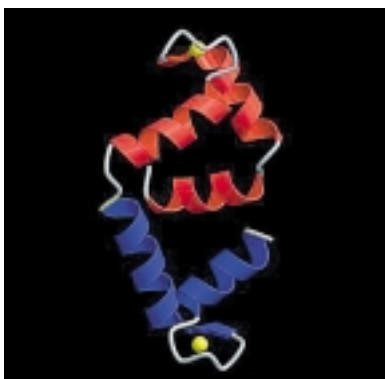
Immunitate-sistemak gorputzaren defentsa-mekanismo bezala jokatzen du arnasten dugun airean, jaten dugun janarian eta ukitzen ditugun gauzetan presente dauden kontak ezin ahala substantzia 'arrotzen' kontra. Gai arrotz horien artean, erantzun immunoalergiko bat eragiten duten substantziak izendatzeko erabiltzen dugu alergenok hitza.

Hala ere, oraindik ez dakigu zergatik diren substantzia batzuk alergenikoak eta beste batzuk ez; zergatik pertsona batzuei erantzun alergikoa eragiten dieten eta beste batzuei ez.

Gizakiaren immunitate-sistemaren ezaugarri funtsezkoenetakoak ezagutzeta eta oroimena dira. Zer esan nahi du horrek? Behin immunitate-sistemako zelulek substantzia bat arrotz gisa hartuz gero, hasierako harreman hori betiko hartuko dutela gogoan. Substantzia espezifiko horrekin berriro topo eginez gero, gure gorputzaren erantzuna askoz ere bizkorragoa eta gogorragoa izango da, bigarren esposizio horren ondorioz aktibatzen diren 'oroimeneko' zelulek sortutako bitartekari kimikoen eraginez. Zelula horiek erantzuna anplifikatu egingo dute, immunitate-sistemaren beste parte edo atal batzuk martxan jarri.

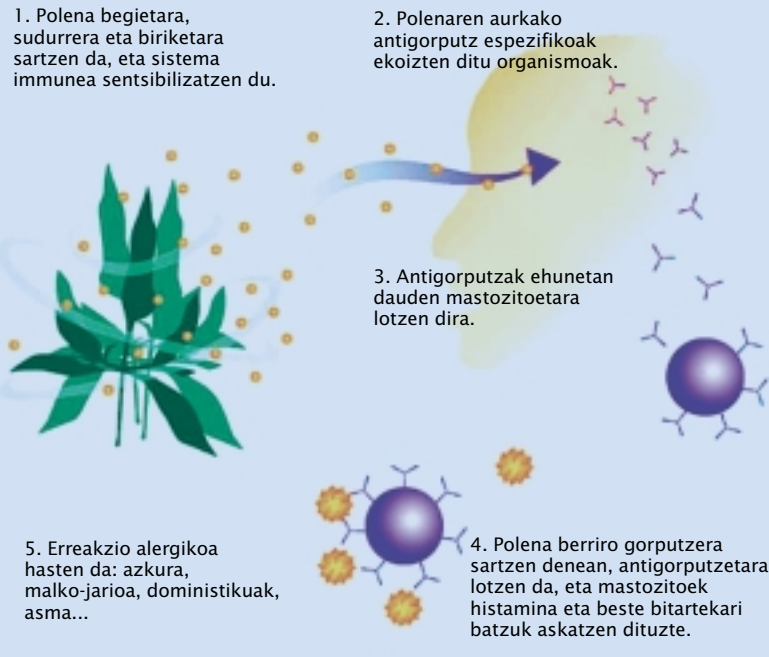
Immunitate-sistemak kanpoko gai arrotzen kontra defendatzeko erabiltzen duen beste mekanismo bat milioika antigorputz sortzea da. Antigorputz bakoitzak kanpoko substantzia arrotz espezifiko eta bakar bat ezagutu eta horrekin elkartzeko abildadea dauka. Antigorputz edo immunoglobulina horiek odolean eta gorputzeko ia likido guztietan daude, eta kanpotik sartzen den materiala arrotz gisa 'ezagutzen' dutenean, hura harrapatzen eta immobilizatzen laguntzen dute.

Gizakiaren E motako immunoglobulina edo antigorputza (E Ig) da erreakzio alergiko gehienetan aktibatzen dena.



Antigorputz bakoitzak kanpoko substantzia arrotz espezifiko bati lotzeko gaitasuna du.

### Zergatik eragiten ditu polenak doministukuak eta malko-jarioa?



ALERGIA, ASMA ETA IMMUNOLOGIAREN AMERIKAKO AKADEMIA

Alergeno bat edo gehiago (esate baterako, polena, hautseko akaroak, onddoak, etab.) ezagutzeko E Ig bereziak garatu dituen pertsona alergenoren aurka sentsibilizatuta dagoela esaten da. E Ig-ren molekulak (alergeno diferenteen kontra espezifikoak dira) odolean zehar ehunetara heltzen dira, eta

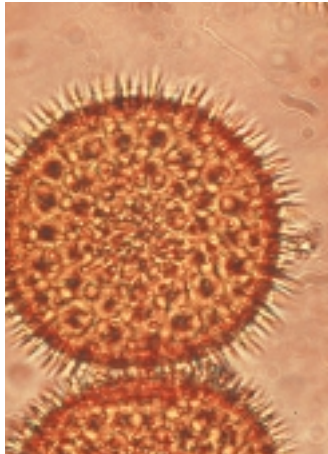
Zelula gizenduak edo mastozitoak oso ugariak dira sudur, begi, birika eta digestio-bideetako mukosetan. Eta horietako zelula batean dagoen E Ig batek alergeno-molekula batekin topo egiten duenean, alergeno espezifiko horrekin bere 'oroimena' aktibatzen baldin bada, mastozitoak bitartekari kimiko indartsu ugari askatzen ditu, eragin inflamatorio gogorrekoak guztiak. Bitartekari horien artean daude histamina, leukotrienoak eta prostaglandinak, eta baita zitokinak ere (zelulen elkarrekintzak erregulatzen dituzten molekula proteikoak).

*“behin immunitate-sistemako zelulek substantzia bat arrotz gisa hartuz gero, hasierako harreman hori betiko hartuko dute gogoan”*

Ikusi dugu, beraz, erreakzio alergikoek inflamazio edo hanturak eragiten dituztela ehunetan. Baina erreakzio alergikoak gertaera-kate bat bezala ulertu behar dira: E Ig batek bere alergeno 'espezifikoa' ezagutzen duenean, zelula gizendu aktibatu batek bitartekariak askatzen ditu. Jarraian, bitartekari horiek beste zelula inflamatorio batzuk biltzen dituzte odol-zirkulaziotik, inguruko ehunak inbaditzeko. Horietan, beste zelula lokal batzuen laguntzarekin, bitartekari kimiko gehigarriak askatzen dituzte, eta horrek guztiak osatzen du erreakzio alergikoa. ➔

hor mastozitoen edo zelula gizenduen azalera guztia estaltzen dute. Espezifikotasun desberdineko 500.000 E Ig egon daitezke zelula gizendu bakar baten gainazalean, alergeno diferenteak ezagutu eta segidan erreakzio alergikoa martxan jartzeko.

ARTXIBOKOA



ARTXIBOKOA



Alergia behar bezala diagnostikatzeko, ezinbestekoa da sistema immuneak ezagutzen dituen alergenoz guztiak detektatzea.

Gorputz-atala ongi garbitu ondoren, estraktuaren tanta bat jartzen da eta lantzeta batekin tanta hori zeharkatu eta besaurrean eskarifikazio edo harramazka arin bat egiten da. Proba hori baloratzeko bi kontrol egiten dira; kontrol bat positiboa eta beste bat, berriz, negatiboa.

*“diagnostikorik egokienak larruazaleko probak eta odoleko E Ig espezifikoen presentzia detektatzeko probak dira”*

### Nola jokatu alergia-kasu baten aurrean?

Pazientearen sistema immunologikoak zein molekula alergeniko ‘ezagutzen’ dituen jakitea da alergia baten aurrean gaudela diagnostikatzeko biderik seguruenena. Horretarako, azaleko probak eta odoleko E Ig espezifikoen presentzia detektatzeko probak (RAST probak) dira diagnostikorik egokienak.

#### Larruazaleko probak

Medikuak historia klinikoak aztertu ondoren, sintoma horien eragileak zein alergenoz izan ote daitezkeen susmatzen du, eta substantzia susmagarri horien estraktu edo aterakinekin probak egiten ditu gaixoaren larruazalean. Proba horiek besaurrean egiten dira normalean, baina sorbaldan edo beste gorputz-atal batzuetan ere egin daitezke.

Kontrol positiboa histamina-tanta batekin egiten da. Gogoratuko duzue, histamina da erreazio alergikoaren hasieran askatzen diren eta hantura eragiten duten bitartekarietako bat, eta azala gorritzea, azkura eta hantura

## Zein dira erreazio alergiko nagusiak?

Alergiaren bat duenak honako galdera hauei erantzun behar die:

- Zein dira nire immunitate-sistemak ezagutzen dituen alergenoz espezifikoz?
- Noiz (eta zenbateraino) nago substantzia horiekiko esposizioan?

Lehen ikusi dugun bezala, alergenoz horien esposizioak dakarren erreazio alergiko inflamatorioa eta ondorengo erreazio-katea dira alergiaren sintoma klinikoaren erantzuleak.

#### Errinitis alergikoa

Belar onduaren sukarra ere esaten zaio. Alergenoz jakin batekiko sentsibilizatuta dagoen pertsonaren sudurreko mukosarekin harremanetan jartzen diren alergenoz sortzen dute. Sintoma nagusiak sudurreko kongestioa, azkura eta muki-jarioa izaten dira; sudurreko mintz mukosoz behin eta berriz, egunero-egunero, alergenozekin kontaktua edukitzeak inflamazioa eta gainerako sintomak kroniko bihurtzake.

#### Konjuntibitis alergikoa

Errinitisaren kasuan bezalatsu, begietako erreazio alergiko inflamatorioa.

#### Dermatitis atopikoa edo ekzema

Alergenoz eta larruazaleko antigorputzen arteko ‘borrokaren’ emaitza da. Gaixotasun hori bularreko haurretan hasi ohi da normalean, eskola-garaian ere agertzen da eta sarritan nerabeza-

roan hobetu (edo ia desagertu) egiten da. Baina izan daiteke helduaroko asmaren aitzindaria ere.

#### Asma

Gaixotasun kronikoa da. Arnasbideetako hanturaren eta gehiegizko erantzunaren ondorioz, eztula, bularreko estuasuna, arnasestua, txistu-hotsak... agertzen dira, aire-fluxua oztopatua edo tratatua dagoelako.

#### Urtikaria

Janari, elikagaietako gehigarri eta/edo botika edo farmakoetako alergia sortzen du. Janari espezifikoz sentiberak diren pertsonak erreazio alergikoak izaten dituzte elikagai horiek jan eta gero. Alergenoz ohikoenak itsaskiak, arrautzak, esnea, garia edota kakahueteak dira, baina beste asko ere izan daitezke. Umetan sarri ikusten dira, baina, denborak aurrera egin ahala, hipersentiberatasun hori desagertu egiten da kasu askotan.

#### Shock anafilaktikoa

Hauxe da erreazio alergiko guztietan larriena. Gorputzeko atal guztietara hedatzen da hantura (erantzun sistemikoa da, beraz) eta ondorioa heriotza ere izan daiteke, arnabideen hanturak itoztea ekar dezakeelako, eta presio arteriala bat-batean jaisten delako. Anafilaxia penizilina-injekzio baten ondorengo ager daiteke edo intsektu batek (erle batek, adibidez) ziztatu eta gero. Kasu honetan epinefrina (adrenalina) eman behar da berehala.

eragiten ditu. Kontrol negatiboa, berriz, suero fisiologikoaren tanta batekin egiten da, eta horrek aukera ematen digu jakiteko ea pazienteak edozein traumatismo txikiren aurrean (lantzetarekin egindako harramazkaren aurrean) gehiegizko erreakzioa duen ala ez.

Ustez alergiaren eragileak diren alergenoen estraktuekin egindako proba eta kontrolen interpretazioa 15 minuturen ondoren egiten da. Histamina-tantak alergenoko susmagarriaren estraktuarekin erreakzionatu ondoren, susmagarria erruduntzat joko dugu baldin eta azalean, puntu horretan, hantura txiki bat agertzen bada, azkura ematen duena, eta 1,5 cm inguruko diametroa duen gorriunea edo baba modukoa agertzen bada. Alergenoko susmagarria, berriz, errugabetzat joko dugu horrekin azalean egindako harramazka-puntua normal agertzen bada, inolako gorriune edo hanturarik gabe.

**Laborategiko probak**

Proba horretaz gain, laborategian odol-analisi bat egingo da odolean antigorputzik ba ote dagoen ikusteko, eta, baldin badago, zenbat dagoen neurutzeko. E Ig espezifikokoak aztertu nahi dira, alegia, alergiaren eragileak diren antigeno espezifikokoak detektatzea da helburua.

Behin alergenokoak identifikatu ondoren, tratamendurik onena alergenoko horiekin kontaktua ahal den neurrian gutxitzea izango da batetik, eta sintoma alergikoak eta ehunetako inflamazioa gutxitzeko botika egokiak erabiltzea bestetik. Kasu jakin batzuetan, txertoak ere erabil daitezke alergiaren kontra (horri immunoterapia esaten zaio).

*“azaleko proban, alergenoko susmagarria ‘erruduna’ bada, hantura txiki bat, 1,5 cm inguruko gorriunea eta azkura azaltzen dira harramazka egin den puntuan”*

Immunoterapia pazienteari alergia eragiten dion alergenoko horixe bera ematean datza, gero eta dosi handiagoetan. Alergenoko azalpetik injektatzen zaio pazienteari, ongi neurtutako dosietan eta denbora-tarte erregularretan. Horrela, hainbat injekzio jarri ondoren, paziente bakoitzak ongi jasaten duen dosia zein den jakitea lortzen da; horrekin, gorputzak ordura arte kaltegarria



ARTXIBOKOA

Alergien ondorioz azaltzen diren hainbat sintoma arnas-aparatukoak izaten dira, eta beste hainbat larruzalekoak.

gertatzen zitzaien alergenoko ‘ezagutzen’ eta ‘onartzen’ ikasten du, eta azkenetako ez dio aparteko kalterik eragiten.

**Alergiari aurre hartzerik ba ote?**

Alergia bat agertzean, eguneroko bizimodua eta ohiturak aldatu egiten dira, baldin eta arrisku-egoerak saihestu edo krisialdien maiztasuna gutxitu nahi bada. Ezinezkoa da alergia-mota guztien kontrako prebentzio-neurriak ematea, baina ondoren aipatzen direnak lagungarriak izango zaizkizu. ➔

Alergia batzuk umetan azaltzen dira, baina nerabezaroan edo helduaroan desagertu egiten dira.



ARTXIBOKOA

Hautsari alergia dioteneak kontu handiz garbitu eta aireztatu behar dute logela. Horretaz gain, badaude alergiaren kontrako oheko arropak.



ARTXIBOKOA

*Kotxea gidatzen baduzu*

Gidari batek doministiku egite hutsa-gatik arreta galtzen badu eta autoa 90 km orduko abiaduran baldin badao, horrek 25 bat metro kontrolik gabe egitea esan nahi du. Eta krisi alergiko batean 10 doministiku egitera irits daitekeela kontuan hartuta, distantzia hori asko handitzen da.

Hona hemen gidariarentzako neurri-sail bat:

- Ez gidatu autoa leihatila irekita.
- Autoaren barrualdea garbi izan, baita aireztatze-hodiak ere, hautsak erreakzio alergiko ugari eragiten ditu eta.



ARTXIBOKOA

Asmaren aurkako botikek arnasbideen hantura gutxitzen dute; hartara, errazago hartzen da arnasa.


- Eguzkitako betaurrekoak erabili, begietan polena sartzea saihesten baitute (neurri batean bederen) eta begietako suminkortasuna arintzen baitute.

*“arrisku-egoerak saihestu edo krisialdien maiztasuna gutxitu nahi bada, eguneroko bizimodua eta ohiturak aldatu egin behar dira”*

- Bidaian zehar, garbitu sudurra eta begiak ur ugariarekin, alergiaren efektuak arintzeko.
- Motoan ez ibili, airearekin kontaktu gehiago edukitze delako eta polenak sintoma alergikoak areagotuko dituelako.
- Antihistaminikoak hartzen ari bazara ez gidatu sekula, botika honek logura ematen du eta. Ez nahastu inoiz medikamentu hori alkoholarekin.
- Bidaia bat egitea ezinbestekoa baldin bada, kontsulta ezazu zure medikuarekin medikazioa eten edo aldatzeko.

*Etxean hartzeko neurriak*

Kontua ez da alergiarekin itsututa egotea, noski, baina ohitura jakin batzuk hartuz gero, gure bizitza-kalitatea hobea izango da.

- Aireztatu ongi logela, eta tenperatura baxuan eta lehor eduki, batez ere ohea, besaulkiak eta alfonbrak dau den tokietan.
- Erabili oihal busti bat etxeko hautsa kentzeko.
- Xurgagailua pasa, astean behin gutxienez, gaixoaren koltxoian, ohe azpian, eta etxe osoko moketa, alfonbra eta besaulkietan. Baita altzari eta liburuaren gainean eta azpian ere.
- Ahal bada, erabili alergikoentzako xurgagailu bereziak, hautsa atxikitze-ko gaitasun berezia dute eta.
- Ez utzi etxean hezetasunik sortzen: airearen zirkulazioa erraztu, leihoak eta atea irekiz.
- Oheko arropa alergiaren kontrakoa izan dadila.
- Etxe barruko landareekin kontuz: ez dezatela hosto lehorrik, ez lizunik ere eduki.
- Etxean animaliarik edukiz gero (katuak edo zakurrak batez ere) ilea sarritan moztu behar zaie, eta ongi orraztu; ilea ez dezatela lehorregia eduki. 

# Alergia-motak

Ana Galarraga Aiestaran

Elhuyar



ARTXABOKOA

**Udaberriaren beldur. Halaxe egoten dira batzuk. Izan ere, polenari alergia diotenez ez da batere samurra izaten urte-sasoian hau. Tenperaturak goxatu eta landareak loratu orduko, polenarekiko erreakzioak azaltzen dira alergikoetan.**

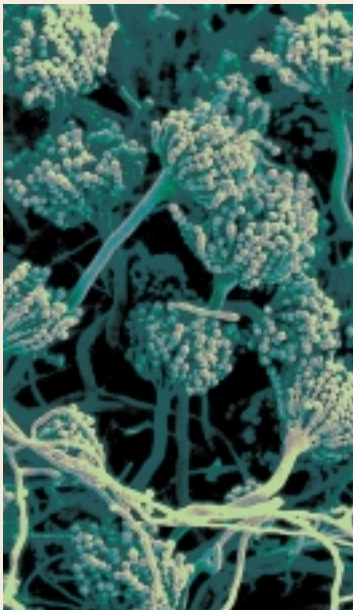
BATZUEK, BELAR ONDUAREN SUKARRA IZATEN DUTE, eta sudurreko eta begietako mukosak narritatzen zaizkie. Ondorioz, azkura eta jarioa izaten dute, eta etengabe egiten dute doministiku. Beste batzuei bronkioetako mukosa handitzen zaie, eta horrek arnasa hartzea

galarazten die. Asmaren sintomak, beraz, itolarria eta eztula izaten dira. Sintomak azalean edo azalaren azpiko geruzan ere nabaritzen dituzte batzuek.

Polenek landareen gameto arrak dituzte barnean, eta 10-60 mikroi inguru neurtzen dute. Landareek hainbat estrategia dituzte polena gameto emeak dauden tokira iristeko. Landare batzuek intsektuak erakartzen dituzten lurrikak eta koloreak dituzte; intsektua landarean jartzen denean, polena hanketan itsasten da, eta, beste lore batera joatean, polena hedatu egiten da. Estrategia hori duten landareen polenak ez dira hain arriskutsuak alergikoentzat. Beste landare batzuek, ordea, airez hedatzeko aproposak diren polenak

dituzte, eta horiek arazo larriak eragiten dizkiete alergikoei, batez ere gramineoen polenek.

Alergikoek ederki dakite noiz egoten den polen gehien: aspaldi euririk egin ez duenean, tenperatura epeltzen denean eta hego haizea dagoenean. Orduan polen ugari egoten da airean, eta hura ez arnasten saiatu behar dute. Sintomak azaltzea saihesteko, sendagileek hainbat gomendio eman dituzte: leihoak ondo ixtea, betaurrekoak janztea, polinizazio-maila altuko orduetan ez irtetea —goizean goiz eta iluntzean—, ahal bada itsas ondoan ibiltzea, eta ez mendian... ➔



ARTXIBOKOA

### Onddoei alergia

Alergia gehien eragiten duten onddoak *Alternaria*, *Aspergillus*, *Penicillium* eta *Cladosporium* generoetakoa dira.

Onddoak 1-100 mikroi inguru neurtzen duten esporen bidez ugaltzen dira. Horiek arnastean, errinitisa edota asma izaten dute alergikoek, eta batzuek azaleko sintomak ere izaten dituzte. Hezetasuna eta iluntasuna onddoentzako mesedegarriak direnez, onddoek eragindako alergia larriagoak izaten dira udazkenean, baina urte osoan dago arriskua tokiaren arabera: sotoetan, lur hezea eta landareak dauden lekuetan... Sintomak agertzea galarazteko, onddoentzako aproposak diren kondizioak saihestea da onena, noski.

baselinaz estalitako zinta batean itsatsita gelditzen dira. Zinta hori zilindro birakari batean dago, eta astean behin bira osoa ematen du.

Astero, zinta aldatu egiten da. Jasotako zintatik asteko egun bakoitzari dagokion zatia ebaki, tindatu eta, mikroskopiaaren laguntzaz, polenak zenbatu eta identifikatu egiten dira.

### Lore-hautsari ez baizik etxeko hautsari

Euskal Herrian gehien zabalduko alergia etxeko hautsak eragindakoa da, zehazki, hautsean dauden akaroek eragindakoa. Akaroak 250-350 mikroi neurtzen duten artropodoak dira, eta 120 eguneko bizi-zikloa dute. Helduaroak 45 egun irauten du, eta denbora horretan emeek 40 arrautza erruten dituzte. Alergia gehien eragiten dutenak *Dermatophagoides* generokoak dira, 'azal-jaleak', alegia. Akaro horiek gizakiek eta animaliek askatzen dituzten azal-ezkataz elikatzen dira, eta oso ugariak dira koltxoietan, logeletan, alfombretan... Beste espezie batzuek onddoen esporak, haziak eta zereal-irinak jaten dituzte.

Temperatura epeleko eta hezetasun-maila altuko tokiak aproposak dira akaroak hazteko eta ugaltzeko; beraz, Euskal Herriko kostaldean urte osoan dira ugariak, batez ere udaberrian eta

Oinarritzko neurri horiez gain, badira arnastutako polena gutxitzeko metodo berri batzuk. Esate baterako, sudur-zuloan jartzeko iragazki berezia probatu dute Australian, eta oso emaitza onak eman omen ditu. Iragazkia eroso da eta ez du arnasa galarazten. Polena, berriz, iragazkiaren geruza likatsua batean itsatsita gelditzen da; horrela, arnastutako airetik polenaren % 97 kentzea lortzen da. Asmatzaileen esanetan, bereziki aproposa da antihistaminikoek eta sintomak arintzeko erabiltzen diren beste botikek kalte egiten dieten pertsonentzat.

Beharbada, irtenbide eraginkorrena txerto espezifikoak dira. Alabaina, immunoterapiarekin asmatzea ez da erraza izaten beti, alergenoko guztiak identifikatu behar baitira eta tratamenduak iraunkorra izan behar baitu.

### Nola neurtzen da aireko polen-kontzentrazioa?

Airean zenbat polen dagoen jakiteko, polena harrapatzen duten tresna batzuk erabiltzen dira. Tresna horiek haize-orratz bat izaten dute, polena jasotzen duen muturra haizearen aldera orientatzeko. Gainera, ponpa bat dute airea fluxu konstantean xurgatzeko. Aire muturretik sartu eta polenak

*“aspalditik euririk egin ez duenean, temperatura epeltzen denean eta hego-haizea dabilenean egoten da polen gehien airean”*



ARTXIBOKOA

Alergia gehien eragiten duten akaroak *Dermatophagoides* generokoak dira, 'azal-jaleak' alegia.



ARTXIBOKOA

Azalean zabaldutako edo ahotik hartutako zenbait substantzia alergeniko bihurtzen dira eguzkiaren izpi ultramoreak jasotzean, eta erreakzio fotoalergikoa eragiten dute azalean.

udazkenean. Aldiz, 1.500 m-tik gora eta muturreko tenperaturak dauden tokietan urriak dira. Nolanahi ere, Espainiako estatuan, asma-kasuen % 65 akaroek eragindakoak dira. Hain zuzen, akaroen glukoproteina batzuk dira alergia-sortzaileak. Neurri txikiak direnez, erraz arnasten dira.

Polenari alergia diotenen ez bezala, akaroek diotenen urte osoan izaten dituzte sintomak. Errinokontjuntibitisa edota asma izaten dira ohiko sintomak, eta, askotan, larriagoak izaten dira nerabezaroan eta gaztaroan.

Etxean hautsa hartzen duten gauzak ez edukitzea, oheko arropak ur beroz garbitzea, hezetasuna gutxitzea eta akaroen aurkako substantziak erabiltzea dira alergikoek hartu beharreko neurrietako batzuk.

*“Euskal Herrian gehien zabaldutako alergia etxeko hautsak eragindakoa da, zehazki, hautsean dauden akaroek eragindakoa”*

**Ezin denetik jan**

“Denetik jan behar da”, askotan entzundako aholkua. Pertsona batzuei, ordea, hainbat janarik alergia eragiten diete. Haurretan, kasu gehienak arrautzak, esneak, arrainak eta fruitu lehorrek eragindakoak dira, eta fruitu lehorrek, fruta freskoak, arrainak eta itsaskiek

helduetan. Gehienetan, sintomak azalean eta ahoan eta digestio-aparatuan azaltzen dira, eta gutxiagotan izaten dira amastutako alergenoei eragiten dituzten ohiko sintomak, asma eta errinokontjuntibitisa, alegia.

Elikagaiek eragindako erreakzio alergikoak elikagaiekiko jasanezintasunetatik eta erreakzio toxikoetatik bereizi behar dira. Jasanezintasunak eta erreakzio toxikoak dosiaren arabera dira; alergietan, berriz, erreakzioa beti da neurri kanpokoak, baita hartu den dosia oso-oso txikia denean ere. Hala ere, ez da erraza diagnostiko bereizlea egitea, sintomak berdintsuak izaten baitira.



ARTXIBOKOA

Elikagaiekiko sentsibilizazioa muturrekoa denean, anafilaxia gertatzeko arriskua dago. Organo eta sistema askori eragiten dio, eta ondoeza, abdomeneko eta toraxeko mina, goragalea, beharria, arritmia, urtikaria, hipotentsioa eta shocka azaltzen dira, eta heriotza eragin dezake. ➔

**Animaliak eta intsektuak, alergikoaren etsai**

Animalia batzuen ile eta ezkatetik sor dezakete alergia, baita haien listuak, gernuak edota gorotzak ere. Alergeno horiek, arnastuz gero edo haiekin kontaktuan jarriz gero, errinitisa, kontjuntibitisa, asma, edota urtikaria eragiten diete alergikoari.

Animaliei alergia dieten askoren etsai nagusia katua da, listuan dituen proteina batzuk oso alergenikoak baitira. Beste batzuen etsaiak, berriz, ez dira katuek, baizik eta intsektuak. Populazioaren % 1 alergikoa da erleen eta liztorren pozoiekiko, eta intsektu horiek helduz gero, erreakzio anafilaktiko larria izateko eta horren ondorioz hiltzeko arriskua dute. Alergia eragiten duten intsektu gehiago ere badira, eltxoak, inurriak eta zimitzak, esaterako. Gainera, bizkarroiek ere eragiten dituzte alergiak.



ARTXIBOKOA



Horren aldaera bat ariketa fisikoak eragindako anafilaxia da. Oso kasu berezia da: elikagai batzuk jan ondoren kirola egiten hasi eta, gorputzaren tenperaturak gora egin ahala, zorabioa, azkura eta anafilaxiaren beste sintomak azaltzen dira pazienteetan. Sintoma horiek, alabaina, ez dira azaltzen kirola egin ezean. Dena dela, horrelako kasuak ez dira batere arruntak.

Askoz ere ohikoagoa da esnearen proteinei, arrainari, itsaskiei, arrautzei, zenbait frutari eta fruitu lehorrei alergia izatea. Batzuetan, umetako alergia desagertu egiten da denborarekin. Horretan eragina duten faktore batzuk ezagutzen dira: lehenengo hilabeteetan bularra hartzeak babestu egiten du haurra, baita alergia eragin dezaketen elikagai horiek umearen dietan ohi baino beranduago sartzeak ere.

Alergiek eragindako arazoak saihesteko, elikagai horiek ez hartzea gomen datzen dute. Horrek alergikoen eguneroko jatorduak baldintzatzen ditu; gainera, ontziraturako janarien etiketak kontu handiz irakurtzera behartzen du. Izan ere, esnearen proteinak, adibidez, elikagai askotan erabiltzen dira, eta baita botika batzuetan ere.

Bestalde, janariak dituzten gehigarriak, kontserbatzaileak eta koloratzaileak ere eragin ditzakete erreakzio alergikoak, esaterako, tartrazinak, sulfitoek, nitritoek, glutamatoak...



ARTXIBOKOA

Eraikin itxien barruko airearen poluzioak edo kutsadurak eragindako sintoma-multzoari —buruko mina, goragalea, asma, azkura...— eraikin gaixoaren sindromea deitzen zaio.

*“hainbat jardueratan ohikoak diren substantzia batzuek erreakzio alergikoak eragiten dituzte: latexak, nikelak, kromoak, kobaltoak, erretxinak, zementuak, zerealek, plastikoek, kosmetikoek...”*

### Lanari alergia

Ez da txantxa. Gero eta gehiago dira, duten lanaren ondorioz, alergia pairatzen dutenak. Izan ere, hainbat jardueratan ohikoak diren substantzia batzuek erreakzio alergikoak eragiten dituzte: latexak, nikelak, kromoak, kobaltoak, erretxinak, zementuak, zerealek, plastikoek, kosmetikoek...

Alergia arnastutako substantziek eragindakoa bada, asma da sintoma nagusia. Aldiz, alergenoko ukitzeagatik azaltzen bada erreakzio alergikoa, sintomak azalean azaltzen dira: dermatitisa eta ekzema.

Laneko alergenoko saihesteko moduren bat egon ezean, ez dago lanez aldatzea beste aukerarik, ez baitago tratamendu eraginkorrik.

Argi dago alergia arazo larria direla, eta pazientearen bizimodua erabat baldintzatzen dutela. Alergien gainean ikerketa asko egiten dira, baina gero eta sentsibilizazio-kasu gehiago azaltzen dira eta alergenoko ere ugartzen ari dira. Beraz, ez da erraza izango irtenbide aproposa aurkitzea denentzat. Hori lortu artean, aurre hartzen saiatzea beste aukerarik ez dago.

Botiken helburua gaixotasuna sendatzea bada ere, horien osagai batzuek alergia eragiten diete zenbait pazienteri.



ARTXIBOKOA