

osasuna ›

Nola kontrolatu neguko alergiak



Udaberrian ez ezik, neguan ere alergiak areagotu egiten dira, etxeetako aireztapen eskasa tarteko

JABIER AGIRRE

Jende gehienak alergiak udaberriarekin lotzen dituen arren, negu partean ere allergien gorakada handi samarra sumatzen dugu. Joan zen artikuluan ikusi genuen bezala, hotzak gure gorputza ahuldu egiten du, eta gure etxeetako aireztapen eskasari esker, alergiak sor ditzaketen substantziak (alergenak esaten zaie horrelakoei) ugaltu egiten dira giro itxi eta hezeetan: lizunak, akaroak, etab. Molestia horiek guztiak baztertzeko, prebentzioa da garrantzitsuenak, ia beti bezala.

Gaixotasun infekziosoen neguan okerrera egiten duten bezala, alergia kasuak ere gehitu egiten dira, hautseko akaroekin, lizunekin edo artilea bezalako ehunekin lotutako alergiak batik bat. Kanpoaldeko hotza eta hezetasuna, batetik, eta etxeen barrualdeko gehiegizko berotasuna, bestetik, dira alergia gehiago izatearen arrazoi nagusiak. Eta gaitz horiei aurre egiteko biderik eraginkorrena prebentziorako neurri sail bat hartzea da: oso neurri sinpleak, baina osasun arazo bat baino gehiago saihestuko dizutenak aldi berean.

Lizunaren kontrako alergia

Lizunen esporak ugaltu egiten dira udazkenean eta neguan, bai kalean eta bai etxe barruan, eguzkiak jotzen duen orduak gutxituz

doazen neurrian. Izan ere, ugaltzeko iluntasuna eta hezetasuna behar baitute lizunek.

SINTOMAK ETA ONDORIOAK. Lizunari alergia dioten pertsonen sudurreko kongestioa izaten dute, gauez batez ere, organismo horiek goizaldean baitute eraginik handiena. Pertsona alergikoak, gainera, ahoya irekita lo egitera behartuak izaten dira, eta horrek eztarriko infekzioak eta otitisak jasateko arriskua handitu egiten du. Kongestioak, bestalde, loa eragotzi eta zaildu egiten du, eta pertsona askok ere nekatuago eta suminkorrago egongo da hurrengo egunean.

PREBENTZIOA. Onddoak —azken finean lizunak onddo berezi batzuk besterik ez dira—, paretetan, bainugelan edo altzari jakin batzuetan pilatzen dira. Onddo horiek ezabatzeke, onddo horiek egonda lekuak ur eta lixibarekin garbitzea komeni da. Armairuen barruan hezetasuna baztertzeko, jarri urez betetako ontzi bat, eta bota bertan gatz pixka bat. Eta, noski, arropa armairuan edo tiraderetan sartu aurretik ziurtatu erabat lehorra dagoela.

Hautseko akaroen kontrako alergia

Akaroak hautsean bizi diren animalia mikroskopiko batzuk dira, eta etxe barruan hainbat zokotan —koltxoi, alfombra, burko, edredoi, besaulki eta abarretan— pilatzen dira, baita liburu artean ere. Gizakion azaleko ezkatetatik elikatzen dira, eta hauek ere leku heze eta beroetan azkarrago ugaltzen dira.

SINTOMAK ETA ONDORIOAK. Sintomarik usuenak sudurreko jarria (goizaldera okerragotu egiten dena), kongestioa, azkura, eta usin edo doministikuak dira. Bronkioetako asma eta konjuntibitis alergikoa ere jasan ditzake pertsona alergikoak. Sintoma horiek guztiak oke-

rrera egiten dute etxetan pilatzen den hautsarekin eta tenperaturaren aldaketekin. Ume txikiengan, akaroek dermatitis atopikoak sorraraz ditzakete. Eta zenbait kasutan, sintoma horiek konplikatzera ere irits daitezke. Sinusitis izango litzateke konplikaziorik arrunte-na.

PREBENTZIOA. Koltxoi eta burkoetan akaroen kontrako zorro bereziak erabiltzea gomendatzen da, bularreko haur eta ume txiki kasuan batez ere, pertsona alergikoen maindireak ur berotan (60 °C-tan gutxienez) garbitzea, zazpi egunean behin eta oheko arropa egunerogunero ordubetez egurastea.

Alergikoek ez dute artilezko estalkirik edo edredoi nordikorik erabiliko.

Ez da komeni etxean hautsa pilatuko duten objekturik edukitzea, esate baterako alfombra, altzari tapizatuak, liburuak, peluxak, gortinak eta antzekoak. Etxean garbitasun zorrotza eduki behar da, eta horretarako zapi hezeren bat baliatuko da edo poltsarik gabeko (hautsik ez pilatzeko) eta alergenoen kontrako iragazkia duen xurgagailu bat erabiliko dugu.

Larruazaleko alergiak

Urte sasoi honetan asko dira azalean erreazio alergikoak izaten dituzten pertsonak (bularreko haurrak eta ume txikiak nagusiki), berogailuaren lehortasunak eta inguruko hotzak ekzema eta urtikariaren agerpena errazten baitute. Babeseko arropa batzuek ere, artilezkoek batez ere, ukipenagatik dermatitisak eragin diezaizkiete pertsona sentiberei.

SINTOMAK ETA ONDORIOAK.

■ **Ekzema:** azaleko lehortasuna, ezkata itxura hartuz, gorritasuna, azkura eta aldi baterako negelak.

■ **Urtikaria:** baba edo goraune txiki-
txoak azaltzen dira azalean, kolore gorria dutenak, intsekturen batek

hozka egin balio bezala, azkura, orban gorriak...

PREBENTZIOA. Pertsona sentiberak gorputz hidratatzaile bat erabili beharko luke egunero, eta azala gehiegi berotzea saihestu, dela ur beroagatik, dela berokuntzagatik, edo babeseko arropengatik. Garrantzi handikoa da era berean larruazala narritatuko duen edozer baztertzea (xaboi eta detergente gogorrak, ehun latzak, eta gaine-rakoak). Ekzema agertuz gero, kortikoidez egindako krema batek azkura eta gorritasuna arinduko digu (betiere medikuaren erreze-tarekin).

■ SENDABIDE BERTIAK

■ **Mihipeko txertoak.** Immunoterapiako tratamenduetan, injekzioak erabili ordez, farmakoaren tanta batzuk mihia-
rean jartzen dira. Horrela, gaixoak berak tratamendua etxean bertan egin dezake. Terapiak hiru bat urte irauten du guztira, eta emaitzak lortzeko ezinbestekoa da hutsik ez egitea (dosia ia egunero hartu behar dira).

■ **Antihistaminiko berriak.** Botika berri hauen abantaila nagusia hau da: aurrekoak baino bigarren mailako eragin (logura, bihotzeko arritmikak, etab.) gutxiago sorrarazten dituztela.

■ ALERGIAK SENDATU AL DAITEZKE?

Zalantzarik ez dago alergia bat saihesteko modurik onena gaitza eragiten duen substantziarekin kontaktatu edo ukipenik ez edukitzea dela, baina harreman hori baztertzea ezinezkoa denean beste soluzio batzuk bilatu behar dira:

■ **Antihistaminikoak.** Erreakzio alergikotara zelula batzuek askatzen duten substantziaren (histaminaren) eraginak blokeatzen dituzten botikak dira. Sudurreko azkura, muki-jarioa, doministikuak eta arintzen laguntzen dute, beraz. Baina bigarren

mailako eraginak ere izan ditzakete, logura esaterako, eta horregatik, medikuak errezetatuko du kasu bakoitzean egokiena iruditzen zaiona.

■ **Sudurreko aerosolak.** Sudurzuloetako inflamazioa gutxitzen dute, eta sudurra aldi baterako deskongestionatzen dute. Ez dira hiru egunetik gora erabili behar, mendekotasuna sorrarazi eta presio arteriala igoarazi baititezakete.

■ **Begietako tantak.** Azkura eta malko-jarioa arintzen dituzte. Ezaugarri antihis-

taminikoak eta basokonstriktoreak dituzte. Gehienez ere bost egun jarraian erabili behar dira.

■ **Immunoterapia.** Hauxe da alergia benetan sendatzera irits daitekeen tratamendu bakarra, sintomen %90 inguru murriztuz. Alergia sortzen duen alergenoa modu progresiboan eta kopuru oso txikitantzi injeztatzen datza, gorputzak substantzia arrotz hori jasaten ikas dezan, eta horrekin harremana izaten duenean hain gogor erreakzioa ez dezan.