



# İNSAN VE SAĞLIK

Doç. Dr. Ferda Şenel  
fsenel@excite.com

## Polen Alerjisi

Havaların zamanından önce ısınması ve çiçeklerin açması çoğumuzu sevdirse de, havada uçan polenlere karşı allerjisi olan kişiler için en zorlu aylar geliyor. Çeşitli bitkilerin, çiçeklerin çiftleşmek için havaya yaydıkları polenler çeşitli rahatsızlıklara yol açabiliyor. Bunların başında allerjik rinit, yani nezle geliyor. Ancak polenlerin yol açtığı allerjik hastalıklar bununla sınırlı kalmıyor. Polenler, ciltte renk değişikliği ve kabarıklık kendini gösteren ve egzema denilen allerjik bir hastalığa sebep olabiliyor. Polenlerin yol açtığı diğer bir hastalık ise, gözde kaşıntı kızarıklık ve sulanmaya yol açan, göz nezlesi de denilen konjoktivit. Polen allerjisi herhangi bir yaşta görülse de genellikle 1-20 yaş arasında başlıyor ve

esas olarak genetik yapıdan kaynaklanıyor. Çoğunlukla ailenin diğer fertlerinde aynı hastalık görülüyor. Anne veya babada polen allerjisi varsa çocukta görülme ihtimali %29, her ikisinde de varsa bu ihtimal %47'ye yükseliyor. Polen allerjisi baharla beraber başlayıp havalar soğuyana kadar devam ediyor. Ağaç veya çiçeklerdeki polenlerin yol açtığı bu duruma "histamin" denilen bir molekül yol açıyor. Havada uçan polenler burun veya göz hücrelerine temas ettiğinde düşman olarak algılanıyor ve vücutta şiddetli bir reaksiyon başlıyor. Yabancı ve düşman olarak kabul edilen polenlere karşı antikor oluşuyor. Bu antikorlar polenle birleştiğinde "mast hücresi" denilen özel hücrelerden, histamin başta olmak üzere, bazı moleküllerin salgılanmasına yol açıyor. Salgılanan bu moleküller dokularda reaksiyona yol



## Kabakulak

Kabakulak, genellikle çocukluk çağında görülen bulaşıcı bir hastalık. Virüslerin neden olduğu bu hastalık tükürük bezlerinde şişliğe ve buna bağlı olarak yanaklarda dolgun görünüme yol açıyor. Hastalık, ağızdan çıkan tükürük damlacaklarıyla bulaşıyor ve kuluçka süresi 18 gün. Hasta ile yakın temasla, özellikle solunum yoluyla, öpmeye, aynı bardak, çatal kaşığı kullanmakla çevredekilere de bulaşıyor. Bulaşıcı dönem, şişliğin görülmeden 1 gün önce başlıyor ve 9 gün sonrasına kadar sürüyor. Bu sürede okul çocuğunun evde tutulması ve sık el yıkaması öneriliyor. Virüs, vücuda girdikten sonra kulak altında bulunan tükürük bezlerinde iltihaba yol açıyor. Hastalık, genellikle ateş, iştahsızlık, halsizlikle başlıyor. Ardından, kulağın ön ve altında bulunan tükürük bezleri şişiyor ve ağrı oluyor. Yanak ve kula-

ğın altı kabarıyor ve kulak memesini yukarı doğru kaldırıyor. Hastalığa kabakulak denmesi de bu görünümünden kaynaklanıyor. Kabakulak, çene hareketlerinde ağrı, ağız kuruluğu, yutma güçlüğü ve baş ağrısına yol açıyor. Nadiren karın ağrısı ve kusma görülebilir. Şikayetler birkaç gün devam ettikten sonra tükürük bezlerindeki şişlik yavaş yavaş kaybolmaya ve hasta iyileşmeye başlıyor. Kabakulak tek başına çok tehlikeli bir hastalık değil, ancak başka organları etkilediğinde ciddi sağlık sorunlarına yol açabiliyor. Etkilediği organlar arasında pankreas, gözyaşı keseleri, böbreküstü bezleri, erkeklerde testisler ve kadınlarda yumurtalıklar geliyor. Kabakulak virüsü, her iki testisi etkilemesi durumunda ileride kısırlık sorununa yol açabiliyor. Hastalık sırasında doktorun önerceği ağrı kesici ve ateş düşürücü ilaçlar kullanılıyor. Yumuşak, kolay çiğnenen, asitli olmayan gıdalar tercih edilmesi gerekiyor. Şiddetli baş ağrısı, aşırı kusma, uykü hali, testislerde ağrı ve şişlik varsa hemen doktora başvurmak gerekiyor. Hastalıktan korunmak için çocukların mutlaka aşılması gerekiyor. Bir yaşından sonra yapılan MMR aşısı (Mumps-Measles-Rubella: kabakulak-kızamık-kızamıkçık) kabakulaktan %95 oranında ömür boyu koruyor.



açarak burun akıntısı, tıkanıklık, kaşıntı, göz yaşarması ve kızarması gibi şikayetlere sebep oluyor. Çoğunlukla klinik tablo teşhis için yeterli olsa da bu tür hastalıkların teşhisinde özel bir antikor türü olan IgE miktarına bakılıyor.

Polenlerin yol açtığı hastalıkların başında gelen allerjik rinit, veya diğer adıyla saman nezlesi ağır bir hastalık olmamasına rağmen kişiyi son derece rahatsız ediyor; uyku düzenini, yemek yeme ve yaşam şeklini olumsuz etkiliyor, okul ve işgücü kaybına yol açıyor. Kent yaşamı ve çevre kirliliği allerjik hastalıkların görülme oranını artıran bir unsur olarak kabul ediliyor. Allerjik riniti olan kişilerde sinüzit, kulakta sıvı birikimi ile ortaya çıkan seröz otit, buna bağlı işitme azalmaları ve burunda polipler görülebilir. Polen allerjisi olan kişilerde astım hastalığı diğerlerine göre 4 kez daha fazla görülüyor. Her on kişinin birinde görülen saman nezlesinin en önemli tedavisi allerji yapan etkenden korunmak. Polenlerin havada uçuştığı dönemlerde açık havada çok fazla vakit geçirmemek, kapı ve pencereleri kapalı tutmak kişiyi bir ölçüde koruyabiliyor. Saman nezlesinde kullanılan ilaçların başında histamin molekülünün etkisini bloke eden "antihistaminik"ler geliyor. Allerji şikayetlerini azaltan bu ilaçların en önemli yan etkisi ise uyku getirmeleri. Bu nedenle bu tür ilaçları, araba kullanmak gibi çok dikkat gerektiren işler yaparken kullanmak tehlikeli olabiliyor. Burun tıkanıklığını açmak için "dekonjestan" denilen ilaçlar kullanılabilir. Ancak bu ilaçların 3-4 günden fazla kullanılması sakıncalı. Burundaki mast hücrelerinde histamin sentezini azaltan burun spreyleri veya ağızdan alınan steroidler allerjik reaksiyonu kontrol altına alan etkili ilaçlar arasında. Ancak tedavideki en önemli hedef polenlerden mümkün olduğunca uzak durmak.