

«Ez gara alergiko jaiotzen, baizik eta bihurtzen, jaiotzetiko joera dugulako eta alergenoeekin kontaktuan jartzen garelako»

Nagore Bernedo

Arabako ESiko alergologoa

Polenari alergia dioten pertsonentzat udaberria ez da garairik onena, baina badira urte osoa irauten duten alergia ere: elikagaiena, medikamentuena, hautsaren akaroena... Nagore Bernedo Belar Arabako ESiko alergologoa (Zaldibar, 1974) arazo horiekin dihardu. Hainbat tratamendu erabiliz, alergia sintomak gutxitzen saiatzen da. Txerto bidezko immunoterapia da tratamendurik eraginkorrena.

Zer dira alergia?

Gure gorputzaren erantzun desegokiak edo gehiegizkoak dira. Sistema immunitarioak erreakzio ezegoki horiek sortzen ditu, ingurumenean dauden substantzia arruntak direla medio. Askotarikoak izan daitezke substantzia arrunt horiek: polena, janariak, akaroak, medikamentuak... Baina, alergia ordez, gaixotasun alergikoez hitz egin beharko genuke, *alergia* termino orokorra baita. Gaixotasun alergiko asko dau-

de: errinitis alergikoa, konjuntibitisa, urtikaria, asma...

Gaixotasun alergikoen sasoia esaten zaio udaberriari. Zergatik?

Udaberrian polenari alergia diotenen sintoma biziengatik: errinitisa, konjuntibitisa eta asmagatik. Dena den, gaixotasun horiek ez dira udaberrian soilik agertzen. Gure inguruan oso arrunta da hautsean dauden akaroek alergia izatea, esate baterako, eta akaroek alergia dietenek errinitisa edo asma izan dezakete urteko edo-

zein garaitan. Polenak sortzen dituen sintomak nabariagoak dira, osteraz; polen asko dagoen egunetan, pertsona alergikoak doministikuka eta muki-jarioan hasten dira, eta azkura izaten dute begietan. Akaroek ere errinitisa sor dezakete, eta, haien sintomak batzuetan hain nabariak ez badira ere, denbora luzeagoan iraun dezakete eta arazo larri bihurtu. Horrez gain, ezin dezakegu ahaztu elikagaiak eta medikamentuek ere alergia sorrarazten dutela, eta alergia hori urteko edozein sasoiaren ageri dela. Beraz, alergia sasoia ez da soilik udaberria.

Zein da alergia jatorria?

Alergia izateko, bi baldintza bete behar dira. Alde batetik, norbanakoak alergia arako joera izan behar du sortzez. Gurasoek alergia badute, seme-alabek askoz ere aukera gehiago dituzte alergia izateko. Eta bestetik, alergia sortzen duen substantziarekin egon behar da kontaktuan. Bi alderdi horiek bat egin behar dute. Ez gara alergiko jaiotzen, baizik eta



bihurtzen, jaiotzez joera hori dugulako eta, alergia eragiten digun substantziarekin kontaktuan jartzen garenean, alergia ager daitekeelako.

[Nolako alerkiak sortzen dira udaberrian?](#)

Udaberrian polenak eragindako alerkiak agertzen dira. Hainbat polen mota daude, eta haien alerkien artean badago aldea; ez da gauza bera zuhaitzen polena eta gramineoena. Euskal Herrian, gehienbat, gramineoek izaten diegu alergia, baina gero eta gehiago ikusten ari gara urkiarena, esaterako.

[Nolakoak dira udaberriko alerkien sintoma nagusiak?](#)

Begietakoak eta arnasbideetakoak. Begietakoak azkura handia, konjuntibitisa eta beste izaten dira; arnasbideetakoak, berriz, sudurrekoak (doministikuak eta muki jariora) edo bronkioetakoak (asma, alegia). Udaberrian batez ere arnasbideei lotutako sintomak agertzen dira, polena arnasteak eragindakoak.

«GAUR-GAURKOZ IMMUNOTERAPIA DA GAIXOTASUN ALERGIKOAK SENDA DITZAKEEN TRATAMENDU BAKARRA»

[Nola egin diezaiekegu aurre polenaren alerkiaren sintomei?](#)

Lehenbizi, diagnostiko bat egin behar dugu eta ikusi zer polen motak eragiten digun alergia. Bigarrenez, polen maila handia dagoen egunetan kontu handiz ibili behar dugu. Ahal dela, egun horietan etxean gelditu beharko genuke, edo, bestela, polen gehiago dagoen orduetan, batez ere goizaldean eta arratsaldean, ez genuke katean denbora luzez ibili behar, ezta mendialdean edo landa eremuetan ere. Gainera, komenigarria da, begietako sintomak nabaritzen gero, eguzkitako betaurrekoak erabil-

tzea, eta, edozein kasutan, etxera itzultzean arropaz aldatzea. Azken batean, alergia diogun substantziarekin ukipenean ez egotea da kontua. Eta gomendio horietaz gain, garrantzitsua da medikuak emandako medikazioa ondo hartzea: begietako tantak, sudurreko espraiak, pilula antihistaminikoak... Hainbat farmako daude sintomak arintzeko.

[Nolako tratamenduak erabil daitezke alerkiaren kontra?](#)

Tratamendu espezifikoak daude. Alergologoak diagnostiko zehatz bat eginda daukanean, immunoterapia hobets dezake, hau da, alerkiendako txertoa jartzea, eraginkorra baita. Esan dezakegu gaur-gaurkoz immunoterapia dela gaixotasun alerkiak senda ditzakeen tratamendu bakarra. Luzerako tratamendua da, hiru urtekoa. Tratamendu horrekin lortzen dugu gure gorputza alergia diegun substantziekin toleranteagoa izatea. Adibidez, polenarekin kontaktuan egotea saihestu ezin bada, immunoterapiarekin lor dezakegu gorputzak gutxiago erreakzionatzea eta sintomak txikiagotzea. Beraz, farmakoekin sintomak arindu egiten dira, eta immunoterapiarekin gaixotasunaren jatorrira jotzen dugu, sistema immunitarioa modulatu, substantziekin toleranteago bihurtuz eta erreakzioak txikituz.

[Kutsadurak ba al du zerikusirik alerkiarekin?](#)

Bai, batez ere airearen kutsadurak du zerikusia. Kutsadura horrek kaltegarriago bihurtzen du polena, aldatuta bat eragiten diolako. Polenak, defentsa gisa, estres proteinek sortzen ditu, eta horiek arazo larriagoak sorrarazten dituzte alerkiengana. Kutsadura handia dagoen hirietan ikusten da pertsonen arazo eta sintoma larriagoak izaten dituztela polenarekin. Hori dela eta, polenari alergia dioten pertsonen hiri handietan sintoma larriagoak pairatzen dituzte.