

ALLERGIA KISOKOS

Lépésről lépésre...



ALLERGÉNIUSZ
EGYESÜLET

„Allergia. Súlyos. Anafilaxia.”



„Adrenalin-autoinjektor.”

„Kontroll egy év múlva...”

és vigyázzanak, kerüljék az allergént...”



Hangzanak el e mondatok még az ajtóban, és már kint is vagyunk a rendelőből a kétségbeesett gondolatainkkal, sírással küszködve. Odakint már a saját kérdéseink kavarnak a fejünkben:

„Hogy lehet így élni? Hogy lehet túlélni?

Mit fog a gyermekem enni? Hogy megy így óvodába?

Ki fog rá vigyázni, amikor nem vagyok vele?

Hogyan tovább?”

Ezekre a kérdésekre szeretnénk válaszolni ebben a kis összefoglaló füzetben. Azokat a lépcsőfokokat, amelyeket minden frissen diagnosztizált allergiás gyermek szülei rendszerint egyedül, egyesével kénytelenek megtenni, most együtt tehetjük meg.

Ígérjük, hamarosan újra kisüt a nap! Allergiával is lehet teljes életet élni!

Együtt könnyebb!

**További kérdés esetén bátran keressetek minket,
tudjuk mit éreztek, segítünk!**

info@allergeniusz.hu



1. DIAGNÓZIS ELŐTT

ISMERD FEL A TÜNETEKET!

Egyes tünetek lehet, hogy csak kisebb kellemetlenséget okoznak, de sohasem lehet tudni, hogy a későbbiekben - amikor egyre többször találkozik a szervezet az adott allergénnel, vagy épp egy vírusos fertőzés hatására – nem idéz-e elő súlyosabb, akár életveszélyes állapotot. Sajnos olyan is előfordulhat, hogy 60-80 éves személyek, akik eddig sosem tapasztaltak magukon allergiás tüneteket, egyszer csak súlyos, anafilaxiás tüneteket produkálnak.

ENYHE ALLERGIÁS TÜNETEK



Bizsereg, viszket a száj, szájjpadlás, tüsszög.



Néhány piros folt, hólyagok, csalánkiütések jelennek meg.



Száj, arc, szem enyhén megduzzad, vizenyős lesz.



Enyhe hasfájás, nem ismétlődő hányás.

SÚLYOS ALLERGIÁS TÜNETEK (ANAFILAXIA)



Testszerte piros foltok, hólyag vagy csalánkiütés



Megduzzad a nyelv, nyelési nehézség



Hirtelen vérnyomás esés, szédülés, ájulás



Nehezített levegővétel, sípoló, hangos légzés



Ismétlődő, erős hányás, hasfájás



Gyengeség, tónustalan szürke test (csecsemők, kisgyermkek)



Gombócérzés a torokban



Folyamatos vagy erős köhögés, fulladás érzés, rekedtség, nehéz beszéd

TEENDŐK

(BÁRMELYIK SÚLYOS TÜNET ESETÉN!):

1. Fektesd le, lábait emeld!

(Ha eszméletlen vagy terhes, akkor stabil oldalfekvésbe, ha a levegővétel nehezített, akkor nyújtott lábbal ültethető)

2. Add be az adrenalin injekciót a használati előírás szerint!

(A külső combizomba, és legalább 5 másodpercig tartsd ott)

3. Hívd a mentőket a 112-es számon!

(Mondd el, hogy anafilaxiás, és add meg a pontos címet)

4. Értesítsd a beteg valamelyik családtagját!

- HA az adrenalin injekció beadása után 5-10 percen belül nem javul vagy rosszabbul van, akkor add be a 2. adrenalin injekciót is!

Már a kisebb tünetek jelentkezése esetén is mielőbb keressünk fel allergológus szakorvost, aki felállítja a pontos diagnózist és meghatározza a megfelelő diétát!

2. A DIAGNÓZIS

A szakorvosi vizsgálat alapos kikérdezéssel indul.

TIPP: Gyanú esetén érdemes pár héttel a vizsgálat előtt étkezési és tüneti naplót vezetni, ami segíthet eldönteni, hogy milyen irányban induljanak a vizsgálatok!

A szakorvos kérhet különböző vizsgálatokat, amelyekkel egyfelől kizárja más betegségek lehetőségét, másfelől igazolja az allergia gyanúját. Utóbbira szolgálnak az allergiatesztek.

FONTOS:

Önmagában egyik teszt sem adhat végleges diagnózist, minden esetben a tünetekkel együtt kell értékelni!
Tünetmentes gyermekek vizsgálata nem indokolt, felesleges számukra a vizsgálatok elvégzése.
A valós allergia mindig tünetekkel jár.

A tesztek mellett nagyon fontosak a „megtapasztalások”, eliminálás (6-8 hétre elhagyás az étrendből), illetve az adott táplálék visszavezetése.

Egyre többször végeznek a szakorvosok úgynevezett vaktesztet (visszaterhelésnél), amikor nem tudja a szülő, hogy épp melyik „port” kapja gyermeke, és a tüneteket kell megfigyelni, majd jelezni a kezelőorvosnak, ha tapasztalnak bármilyen reakciót.





Prick teszt („alkaros bőrteszt”)

Prick teszt során laboratóriumi körülmények között előállított, tisztított allergéneket visznek fel az alkarra, amelyek a bőrön keresztül reakcióba lépnek a szervezetben jelen levő IgE ellenanyagokkal. Az ellenanyagokhoz kötődve beindítják a bőrben a hisztamin felszabadítást. Azt tekintjük pozitívnak, azaz mondjuk, hogy az adott allergénre az egyén allergiás, ahol jelentős bőrtünetek alakulnak ki: viszketés-bőrpír-duzzanat.

IgE alapú allergiavizsgáló (vérvétel)

Ezek a tesztek az allergénre specifikus IgE ellenanyag szintjét mérik, vagyis az allergén ellen a szervezetben termelődő ellenanyag mennyiségét vizsgálják. Alkalmask légúti allergiák (például poratka, parlagnfú, háziállat), ételallergiák, valamint esetenként gyógyszerallergia, illetve méh- és darázméreg allergia kivizsgálására.

- nutritív – ételallergia vizsgálat
- inhalatív – légúti allergia vizsgálat
- méh-és rovarcsípés



Molekuláris vagy komponens alapú allergiavizsgálat (vérvétel, hazánkban jellemzően magánúton elérhető)



Ez a vizsgálat az allergének alkotóelemeit (komponenseit, molekuláit) elemzi. Megmutatja, hogy az allergén melyik összetevőjével szemben mutatható ki emelkedett érték. Segítségével pontosabb allergia-diagnózis állítható fel és célzottabb kezelés alkalmazható. Az allergiás tüneteket okozó anyagok, allergének - mint pl. tehéntej, földimogyorófehérje, tojásfehérje - rendszerint nem egyetlen molekulát takarnak, hanem több fehérje összességét.

A különböző fehérjék különböző tulajdonságokkal rendelkeznek. Egyik jobban allergizál, másik kevésbé. Egyik jobban bomlik hő hatására, míg a másik egyáltalán nem. Egyik jobban hasonlít más étel fehérjéjére, másik kevésbé. Ezzel a vizsgálati módszerrel kiderül, hogy az adott élelmiszer elfogyasztása során várható-e anafilaxiás reakció vagy sem. Kinőheti-e az allergiát vagy esetleg sültve eheti csak nyers formában nem.

- A tünetek és a vizsgálati eredmények alapján a diagnózist a szakorvos állítja fel és ő határozza meg a követendő diétát is.
- A szakorvos (allergológus, immunológus, tüdőgyógyász) írja fel a szükséges gyógyszereket, pl. az adrenalin-autoinjektorokat, antihisztaminokat, hörgőtágítókat (asztma gyógyszereket) és javaslatot is ezekről a gyógyszerekről, amelyeket ezután már a házi orvos is felírhat 1 éven át.
- A szakorvos ad felvilágosítást a gyógyszerek szedéséről, illetve használatáról és ő állítja ki azokat az igazolásokat is, amelyeket az oktatási, nevelési intézményekbe kell bevinni (diéta), illetve amelyekkel igénybe vehetjük a minket megillető kedvezményeket. *(Igazolás tartósan beteg, súlyosan fogyatékos gyerekekről)*

Mi is segítünk!

Egyesületünk vállalja nevelési- és oktatási intézmények elsősegélynyújtás gyakorlati oktatását, melynek része az allergiás gyermekek ellátásának megismertetése is.

Így biztonságosabb környezetet tudnak számukra kialakítani.
Ígény esetén várjuk az intézmények jelentkezését!



info@allergeniusz.hu

<https://www.allergeniusz.hu/kapcsolat>



+36 30 8360209



ALLERGIÁS KEZELÉSI TERV



Név:


TAJ: Testsúly: Kg

Szülők/ hozzátartozók nevei, telefonszámai:

.....

Allergiát kiváltó anyag(ok):

.....

<p>Enyhébb allergiás reakció</p> <p>Tünetek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bőrkiütés viszketéssel, csalánkiütés - Arc, ajkak, szemhéj duzzanata - Viszketés a szájban és a torokban légúti tünet nélkül - Szem- és orrvizketés, könnyezés, orrfolyás 	<p>Teendők:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Antihisztamin adás: 2. Kapcsolatfelvétel a szülővel / hozzátartozóval 3. Ha a tünetek súlyossá válnak, az ellátást az alábbiak szerint kell folytatni:
<p>Súlyos allergiás reakció (anafilaxia):</p> <p>Több szerv érintett egyidejűleg. Enyhe tünetekből is kialakulhat súlyos allergia.</p> <p>Tünetek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A test nagy részére kiterjedő csalánkiütés, bőrpír, erős viszketés. - Jelentős nyelv és ajakduzzanat, duzzanatérzés a torokban rekedtséggel, nehézlégzéssel, nyelési nehézség, nehéz beszélni - Köhögés, zihálás, nehézlégzés, légszomj - Egyre erősödő hasfájás, ismétlődő hányás, hasmenés - Hideg veríték, kipirulás vagy sápadtság - Nyugtalanág, izgatottság, ájulásérzet, eszméletvesztés 	<p>Teendők:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fekvő testhelyzet biztosítása megemelt lábakkal. Légzési nehezítettség vagy hányás esetén félig ülő testhelyzet megemelt lábakkal. A hirtelen felállás kerülése. 2. Adrenalin adása: Ne késlekedj, add be az injekciót a tanultak szerint a comb külső oldalába, akár ruhán keresztül! Nem kielégítő eredmény esetén ismétlés 5-15 perc múlva. 3. Mentőhívás 4. Köhögés, nehézlégzés esetén hörgőtágító belégzése: 2-4 puff, ha elmarad a javulás, 5-10 percenként ismétélhető. 5. Antihisztamin adás: 6. Kortizon adás: 7. Ne hagyjuk a beteget magára!

3. DIAGNÓZIS UTÁN

- **Allergiásként bárhol jársz, mindig tartsd magadnál a 2 db adrenalin-autoinjektort és a gyógyszereidet, pl. a hörgőtágítót és az antihisztamint!**

Adrenalin injekció dózisa: 150 mcg (junior) 7,5-30 kg testsúly esetén, 300 mcg, 30 kg feletti gyermek és felnőttek esetében.

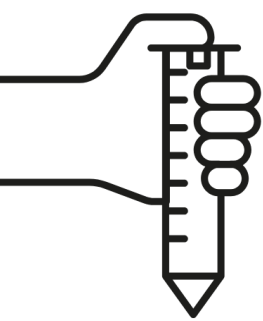
TIPP: Legyen egy saját, hőtartós gyógyszeres kis táskád, amiben mindent, ami csak kellhet, megtalálasz!

- **Tartsd be a diétát! Mentesítsd az allergénektől az otthonod!**
- **Amennyiben méh- és rovarcsípésre vagy allergiás, úgy kerüld a nagyon színes öltözéket és az édes illatokat! Sose fogyassz nyitott ételből, italból, amibe a rovar belemehet!**
- **Készítsétek fel a környezetetekben élőket, az iskolában, óvodában, bölcsődében a pedagógusokat vagy a munkahelyeden a kollégákat!**
Ne feledkezzetek meg a családtagokról, osztály- és csoporttársakról, valamint a barátokról se!
- **Vegyétek igénybe a nektek járó kedvezményeket!**



- **Legyetek elővigyázatosak! A boltokban mindig nézzétek meg a termékek összetevőit! Akkor is, ha rendszeresen vásároljátok az adott terméket, mert változhat a gyártási eljárás (keresztszennyeződés), de az összetevők listája is.**





Adrenalin-autoinjektor beszerzés és tárolás

- Minden, súlyos allergiás reakció előfordulási kockázatával érintett egyénnek a kezelőorvosa, a diagnózis felállítása után receptre írhatja fel. **2022 nyarától lehetőség van 70 vagy 100% támogatásra is, amennyiben a szakorvos írja fel.**
- Szakorvosi javaslat alapján, szükség szerint már a házi orvos is felírhatja a receptet. (1 évig érvényes)
- A javaslatot minden évben **meg kell újítani**, amikor kontrollra megyünk.
- Önkormányzatok, nevelési- és oktatási intézmények megrendelőlap alapján tudják a készítményt beszerezni, ahogyan más gyógyszereket is. A beszerzés mellett nagyon fontos, hogy minden dolgozó fel tudja ismerni az allergiás reakciót és tisztában legyen a gyógyszer tárolási helyével (ne legyen elzárt helyen!), valamint annak alkalmazásával. Javasoljuk **elsősegélynyújtási oktatás** keretében ezen ismeretek megismerését, az autoinjektor használatának gyakorlatban való elsajátítását, valamint az ismeretek frissítését minden évben.

TIPP: *Elsősegélynyújtási képzés gyakorlattal megrendelhető:*

<https://www.allergeniusz.hu/kapcsolat>

- Figyeljük a gyógyszer lejáratát idejét! Ha elszíneződne, megváltozna az ellenőrzőablakon keresztül megfigyelhető folyadék, akkor haladéktalanul cseréljük ki!
- Mindig a súlynak megfelelő és **2 db autoinjektor** legyen a betegnél/intézményben! 7,5 kg-30 kg között a junior változat szükséges. 30 kg felett már adható a nagyobb dózis.
- Mind a két adrenalin-autoinjektor **mindig** legyen az allergiás közelében, kirándulás alkalmával, játszótéren, tornateremben, az étkezőben... A családtagokat, ismerősöket és a gyermek pedagógusait, gondozóit is tájékoztatni kell a tünetekről, valamint az injektor használatáról.

TIPP: *Mutassuk meg a gyógyszereket és az eszköz használatát egy gyakorló trénerrel!*

- Tárolása **szobahőmérsékleten** történjen. Célszerű **hőtartó kistáskában**, pl. inzulintartóban, cumisüveg tartó táskában tárolni, ha szükséges más gyógyszerekkel, pl. az asztma elleni gyógyszerrel együtt. A gyógyszerek mellé érdemes egy rövid cselekvési tervet is mellékelni, amelyben az elsősegélynyújtót tájékoztatjuk a betegségről, a tünetekről, hogy anafilaxiás az illető, hívjon mentőt azonnal és hogy hogyan kell beadni a gyógyszert. A táskán tüntessük fel, hogy „allergia”, „anafilaxia” vagy írjuk rá, hogy „adrenalin van a táskában”, esetleg egy piros kereszt legyen rajta, ami magára vonja a tekintetet szükség esetén.
- Kisgyermekes esetében praktikus, ha van allergia-karkötőjük, lemosható tetoválásuk (az allergén megjelölésével), allergiás feliratú pólójuk vagy ha a ruhájukon matricát viselnek, így főleg az évkezdésnél minden pedagógus megjegyzi, hogy melyik gyermeknél mire kell figyelni.
- Az adrenalin nagyobb hőingadozásnak NE legyen kitéve! Nyáron, ne hagyjuk a forró autóban vagy a napon!
- Hűtőbe, jégakku mellé NEM szabad tenni!



Feladatok

Kezelőorvosként:

- ✓ Alapos kivizsgálás és diagnózis felállítása, gyógyszerek felírása (2 db adrenalin-autoinjektor támogatott áron való biztosítása)
- ✓ Tájékoztatás az anafilaxia tünetekről, autoinjektor beadásának begyakoroltatása, mentőhívás szükségességének kiemelése
- ✓ Kezelési terv kitöltése és átadása a szülőnek
- ✓ Szükség esetén pulmonológus, pszichológus, dietetikus bevonása a kezelésbe

Szülőként:

- ✓ Életmentő gyógyszerek kiváltása, rendszeres ellenőrzése, lejáratkor azok cseréje
- ✓ Gyermekek megtanítása a tünetek felismerésére és az autoinjektor használatának trénerrel való begyakoroltatása
- ✓ „Életmentő kistáska”, 2 db adrenalinnal mindig legyen a gyermekkel
- ✓ Cselekvési terv készítése
- ✓ Minden eddigi tapasztalat, információ megosztása: pontosan mi váltja ki az allergiát (érintkezve, fogyasztva vagy belélegezve is), tünetek lefolyása, ötletek az allergén elkerülésre
- ✓ Családtagok, ismerősök és pedagógusok, edzők tájékoztatása
- ✓ Intézményi étkeztető tájékoztatása, hogy az anafilaxiás gyermek valóban megfelelő „mentes” (nyomokban is mentes) ételt fogyasszon
- ✓ Folyamatos kapcsolat a szülőtársakkal, ünnepek, rendezvények alkalmával fokozottabb figyelem (pl. születésnapok, mikulászsomagok stb.)
- ✓ Kedvezmények igénybevétele



Nevelési és oktatási intézményként:

- ✓ Rendszeres, gyakorlatorientált elsősegélynyújtás-képzés minden alkalmazott számára
- ✓ Intézményi adrenalin-autoinjektorok beszerzése, megfelelő tárolása a nem diagnosztizált gyermekek anafilaxiás rohamának kezeléséhez
- ✓ Fogadja a súlyosan allergiás gyermekeket is, részletesebben tájékozódjon a gyermekek állapotáról, tüneteiről az anamnézis dokumentumok segítségével
- ✓ Allergiás gyermekek cselekvési terve a nevelői szobába kerüljön kifüggesztésre
- ✓ Biztosítson biztonságos étkezést (otthonról hozott ételek hűtése, melegítése)
- ✓ Minél biztonságosabb környezetet biztosítson az allergiás gyermekeknek is (programok, tevékenységek, tantermek, csoportszobák, eszközök)
- ✓ Tájékoztassa a többi szülőt és gyermeket a felelősségvállalásról, az intézményben az allergénminimalizáló környezet biztosításáról
- ✓ Allergiás gyermekek bántalmazásának kivédése, szorongás felismerése, oldása, ha szükséges intézményi pszichológus bevonásával
- ✓ Szükség esetén az allergiás gyermek ellátása és a mentő hívása

Legyél naprakész velünk!

Írj nekünk bátran, ha kérdésed lenne és csatlakozz Facebook csoportunkhoz:

 **Mogyoróallergiások és anafilaxiások csoportja**

 **info@allergeniusz.hu**

 **allergeniusz.hu**



Az Allergénusz Egyesület egyik gyógyszergyártó céggel sem áll kapcsolatban.

Az itt található információk tájékoztató jellegűek, nem helyettesítik az orvosi diagnózist és konzultációt.

Alapfogalmak

Allergia: Az allergia az immunrendszer kóros túlműködése. Az allergénnel szemben termelődött ellenanyagok az IgE csoportba tartoznak és *reaginnak* nevezzük. A folyamat legfontosabb immunsejtje a szöveti hízósejt és a basophil sejt. Az antigén első bejutásakor termelődött reagin erre a sejtre telepszik, az ismételt bejutott allergén már erre a sejtre lekötött antitesttel kapcsolódik össze. Ennek hatására hisztamin termelődik és szabadul fel a hízósejtből. Enyhe tüneteknél antihisztamin készítményt adhatunk, de ha súlyos tüneteket tapasztalunk mindenképp adrenalin-autoinjektort használunk és hívunk mentőt, mert a súlyos, életveszélyes reakciók percek alatt is kialakulhatnak!

Allergén: Allergiát kiváltó anyag. Lehet virágpor, állatszőr, táplálék, poratka, gyógyszer, latex, fém stb.

Allergia kialakulása: A hajlamot örökölhettük is, de az élelmiszeriparban számos változás ment végbe, változtak az alapanyagok, a feldolgozási technikák, így egyre többen lesznek allergiások. Az ételek egyre több ízfokozót, mesterséges színezéket, tartósítószeret és egyéb adalékanyagot tartalmaznak. A műtrágyák, a növényvédőszer, valamint az állattartás során alkalmazott tápszerek és antibiotikumok egyaránt megterhelést jelentenek az emberi szervezet számára, ezért a szervezet reakciói is megváltoztak. Két allergiás szülő gyermekének 65-80% az esélye, hogy allergiás lesz.

Allergiás tünetek: A tünetek általában néhány perccel az allergénnel történt találkozást követően jelentkeznek.

Enyhébb tünetek:

- Bőr viszketése, bőrvörösség
- Csalánkiütés
- Száj zsibbadása, viszketése
- Hasi diszkomfort érzet, gyomorfájás

Súlyos tünetek:

- Szem, nyelv, torok, ajkak megduzzadása, ödéma
- Nagy kiterjedésű csalánkiütés testszerte
- Ziháló légzés, szédülés, orrnálkahártya megduzzadása
- Nagy mennyiségű sugárhányás, hasmenés
- Szapora szívverés, vérnyomásesés, zavartság, ájulás, eszméletvesztés
- Keringés összeomlása

Ha ezeket a jeleket, tüneteket észleljük, azonnal adrenalint kell beadni és mentőt hívni!

Anafilaxia: Az allergiás reakciók legsúlyosabb formája, ami életveszélyes is lehet, ha a beteg környezetében nem ismerik fel idejében a tüneteket. Azonnali cselekvést igényel, ha az anafilaxia tüneteit tapasztaljuk. Ha valakinek ismert anafilaxiás allergiája van, akkor jó esetben van nála autoinjektor, automata injekció, amit ebben az esetben akár saját maga is tud alkalmazni. Életveszélyes túlérzékenységet, anafilaxiás reakciót leggyakrabban rovarcsípés, táplálék vagy gyógyszer okoz.

Anafilaxia tünetei: Több szervrendszert érintő tünetek. Legtöbbször a bőrt, a tüdőt és a légutakat, a gyomrot és a beleket, a szívet és a véredényeket, illetve a központi idegrendszert érinti. Ha a súlyos tünetekből csak egy is fennáll (vagy enyhébb tünetekből kettő), már alkalmazni kell az adrenalin injekciót és azonnal mentőt kell hívni. Percek alatt összeomolhat a beteg keringése és meghalhat.

Az anafilaxiás sokkra jellemző:

- szem-, nyelv, arc-, ajakduzzanat, ödéma
- légutak szűkülete, torokduzzanat (gombócérzet), a hörgők és hörgőcskék görcsös összehúzódása, hörgő, sípoló légzés, nehezített beszéd, nehezített nyelés
- erős hasi görcsök, nagy mennyiségű hányás, hasmenés
- gyors pulzus: a szervezet válasza az értágulatra, amellyel ellensúlyozni próbálja a leesett vérnyomást
- vérnyomáscsökkenés (értágulat miatt alakul ki), gyengeség, szédülés, eszméletvesztés, keringés leállása

Adrenalin injekció/autoinjektor/automata injekció: Az adrenalin (epinephrin) az egyetlen hatásos gyógyszer az anafilaxia tüneteire. Ha nem vagyunk biztosak abban, hogy beadjuk-e vagy sem, bizonytalanok vagyunk, akkor is inkább adjuk be vagy hívjuk a mentőt és mondjuk el a tüneteket és azt is, hogy van a kezünkön adrenalin, amit be tudunk adni. Így a mentős utasítására tudjuk megtenni. A tünetek jelentkezésekor a combizom külső oldalába kell injektálni a gyógyszert és nem a farizomba. Néha egyetlen adrenalin dózis nem elegendő egy súlyos allergiás reakció hatásainak teljes visszafordítására. Ezért amennyiben a tünetek az első injekció beadását követő 5-15 percen belül nem javulnak, vagy romlik a beteg állapota, egy második injekció beadására is szükség lehet. Mindig 2 db autoinjektor legyen arra az esetre, ha az első alkalmazás nem sikerül vagy egy adag nem elegendő a tünetek visszafordításához. Az adrenalin alkalmazása után minden esetben mentőt kell hívni a beteghez!

Az autoinjektorokat két kiszerezésben forgalmazzák:

junior: 150 mcg 7,5 -30 kg testsúlyig

felnőtt: 300 mcg 30 kg felett

Az allergia tesztek, vizsgálatok:

- **Elimináció/kihagyásos vizsgálat:** A gyanús allergént legalább 2 hónapig kerülni kell. A legkisebb mennyiségben sem szabad fogyasztani, teljesen ki kell hagyni az étkezésből. Ha ezt követően a tünetek enyhülnek, megszűnnek, a gyanú megerősödik. Általában ezt követően visszaellenőrzésre, kontroll céljából terheléses vizsgálatot is szoktak végezni évente.
- **Terheléses vizsgálat:** A kérdéses ételt egyre nagyobb dózisban kapja a beteg, majd megfigyelik a tüneteket.
- **Prick teszt/karcolásos bőrteszt:** Allergén cseppeket tesznek az alkarra, majd a bőr felső rétegét minimálisan megkarcolják, hogy a szervezet reakcióba lépjen bőrön keresztül. Ennek hatására hisztamin szabadul fel, aminek következményeként, ha allergiás reakció lép fel, akkor szűnyogcsípés jellegű pirosodás és dudor alakul ki. Minél erősebben jön ki a pirosodás és hólyag, annál súlyosabb allergia valószínűsíthető. Ezzel a módszerrel leginkább az inhalatív (pollen) és az ételallergiát tesztelik.
- **Epicutan teszt:** A hát bőrére ragasztható bőrteszt. Ezzel tesztelik például fémek, kozmetikai termékek, fogászati anyagok stb. allergizáló hatását.
- **Komponens-alapú/molekuláris allergia vizsgálat:** Az allergia pontos meghatározáshoz a legbiztosabb vizsgálati módszer, mely az allergének alkotóelemeit vizsgálja. Ezzel a vizsgálati módszerrel könnyen megmondható, hogy
 - az allergia életveszélyes-e, okozhat-e anafilaxiát
 - adott allergia idővel kinőhető-e
 - étel esetében fogyasztható-e sütve, főzve vagy teljesen ki kell iktatni az étrendből az allergént
 - pollen-keresztallergia okozza a tüneteket

Minden esetben a tünetekkel együtt kell az eredményeket kiértékelni szakorvos által, mert önmagában a tesztek pozitivitása nem jelent automatikusan allergia diagnózist.

Antihisztamin gyógyszer: Olyan készítmény, ami a hisztamin felszabadulását meggátolja, így az allergiás tüneteket csökkenti. Anafilaxia esetén ez nem segít, csakis az adrenalin injekció.

Asztma: Allergiásoknál gyakran van jelen ez a kórkép is, leginkább pollenallergiásoknál jelentkezhet. Ki- és belégzés nehezített, a kilégzési fázis megnyúlik és sípoló hangot ad. Éjszaka, hajnali órákban még intenzívebb lehet a tünet. Súlyos allergiánál, anafilaxiánál az adrenalin beadását követően, az asztma gyógyszereket (rohamoldó spray) is érdemes használni.

Csalánkiütés: A csalánkiütés (urticaria) a bőrön gyorsan kialakuló piros (esetleg fehéres), kiemelkedő, nagyon viszkető kiütés. A csalánkiütést az immunrendszer túlreagálása, a felszabaduló hisztamin okozza, mely megnöveli a bőrben található erek átteresztőképességét, és az innen kilépő folyadék kiemelkedő bőrkiütésekhez vezet. Méretük lehet a pár milliméteres pöttyötől a testszerte terjedő, akár tenyérynyi méretű elváltozás is. Legtöbbször törzsön, lábon, karon és mellkason jelenik meg nagy kiterjedéssel. Gyorsan alakulnak ki és ugyanilyen gyorsan el is múlhatnak. Pár órán belül testrészekén vándorolhatnak is. Általában 24 órán belül teljesen eltűnnek, de ha hetekig fennállnak, akkor krónikus csalánkiütésről beszélünk.

Divat diétázók: Akiknek nincs bizonyítottan allergiájuk, mégis valamilyen alapanyagtól elzárkóznak, mert azt gondolják, hogy egészségesebb egyes élelmiszercsoport nélkül táplálkozni, így amikor kedvük tartja, diétáznak, ha megkívánják az ételt, akkor elfogyasztják. Sajnos emiatt előfordulhat, hogy nem veszik teljesen komolyan a vendéglátóhelyeken a valós allergiás személy diétás kérését. Ezért valós diétánál mindenképp érdemes kihangsúlyozni, hogy semmilyen mennyiségben nem tartalmazhat allergént az elkészített étel!

Ételallergia: A szervezet védekező rendszere tévesen úgy reagál bizonyos táplálékra, mintha az káros lenne. Az immunrendszer sejtjei ellenanyagot termelnek, hogy az „idegen” anyaggal szemben védekezzenek. Az esetek többségében az allergiás reakció azonnali tüneteket produkál már a legkisebb mennyiség elfogyasztása vagy a szervezetbe bejutása során (ekcémás bőrön keresztül, légtérből belélegezve is). A tünetek lehetnek gyengék vagy súlyosak, de sosem lehetünk abban biztosak, hogy az enyhéből nem alakul-e ki az allergia legsúlyosabb, életveszélyes formája, az anafilaxia, ami keringésösszeomlással végződhet. Ha a beteg azt jelzi, hogy nehezen veszi a levegőt, gége-, arc-, nyelv- vagy ajakduzzanata van, többször hány és rosszul érzi magát vagy elájul, ebben az esetben ne habozzunk, adrenalin injekciót kell beadni és azonnal mentőt kell hívni!

Ételallergiás gyermekekre igényelhető juttatás: Ha a jogszabálynak megfelelő diétát kell tartania és ezáltal a szakorvos kitölti az *„Igazolás tartósan beteg vagy súlyosan fogyatékos gyermekről”* formanyomtatványt, akkor igényelhető a magasabb összegű családi pótlék, a MÁK kártya (utazási kedvezmény), 10 éves korig GYES, +2 nap pótszabadság mindkét szülőnek, közgyógyellátás igényelhető gyógyszerekre, a közétkeztetés ingyenes az óvodában vagy 50% kedvezménnyel vehető igénybe az iskolában.

Ételintolerancia: Az ételintolerancia tüneteit az emésztőrendszer váltja ki, míg ételallergiánál a tünetekért az immunrendszer felel. Leggyakrabban emésztőrendszeri panaszok, puffadás, gyomorbántalmak, bélpanaszok, hasmenés vagy székrekedés jelentkezik a táplálék elfogyasztása után több órával, vagy akár napok múlva. Ehhez társulhatnak bőrproblémák vagy fejfájás is. A tünetek súlyossága általában függ az elfogyasztott étel mennyiségétől is, ezért gyakori, hogy kis mennyiség fogyasztása esetén nem jelentkeznek a kellemetlen tünetek.

IgG: Az ételintolerancia gyanúnál táplálék specifikus IgG alapú ételintolerancia tesztet végezhetnek, ennek pozitivitása nem allergia, hanem ételintoleranciára utal. Eredményét a legtöbb allergológiai szakmai szervezet nem javasolja, nem fogadja el, viszont gyakorlatban tapasztaljuk, hogy ezen ételek elhagyása jelentős életminőség javulást tud hozni.

Leggyakoribb, súlyos allergiát (anafilaxiát) okozó allergének:

- földimogyoró
- diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámdió és a dióféléket tartalmazó termékek
- szezám
- tej
- tojás
- szója
- hal, tengeri herkentyűk

Az ételallergének mellett gyakran okoz súlyos allergiát rovarok csípése (méh és darázs), a latex és a gyógyszerek.

Újraélesztés: Anafilaxiás reakció esetén, súlyos esetben a légzés és a keringés leállhat. Ebben az esetben a mentőt azonnal értesíteni kell és meg kell kezdeni az újraélesztést (mellkaskompresszió)!

Vészhelyzeti kártya: Az allergiás betegnek érdemes magánál tartania, teljeskörű adataival, diagnózissal és cselekvési tervvel, melyben leírja, hogy a nála levő adrenalin-autoinjektor használatát. Szükség esetén így mások is be tudják adni.

Köszönjük támogatóink segítségét:



Pro Filii
ALAPÍTVÁNY



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

Az egyesületi tagok kedvezményes allergiaszűrését biztosítja:

