

GIDA VE SOLUNUMUM ALLERJİLERİNDEN
KORUNMAK
İÇİN GENEL BİLGİLER



UZM. DR. ALİ COŞKUN

HAKKIMDA

RİZE KÖKENLİ BİR AİLENİN EVLADI OLARAK 1964 TARİHİNDE SAMSUN'DA DOĞDUM. TAHSİLİMİ SAMSUN SUBAŞI İLK OKULU, SAMSUN NAMIK KEMAL ORTA OKULU VE LİSESİ OLMAK ÜZERE TAMAMLADIM.

SAMSUN 19 MAYIS ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİNDEN 1987 YILINDA TIP DOKTORU OLARAK; KAYSERİ ERCİYES ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİN'DEN 1996 YILINDA BİYOKİMYA VE KLİNİK BİYOKİMYA UZMANI OLARAK İHTİSASIMI TAMAMLADIM. İHTİSAS SÜRESİNCE YAPTIĞIM 10'DAN FAZLA BİLİMSEL MAKALEM, YURT İÇİ VE YURT DIŞI PRESTİJLİ TIP DERGİLERİNDE YAYIMLANDI.

ÜNYE DEVLET HASTANESİ MERKEZ LABORATUVARI SORUMLU ŞEFLİĞİ GÖREVİNİ 1996 – 2011 YILLARI ARASINDA YAPTIM.

1997 – 2003 YILLARI ARASINDA 7 YIL SÜRESİNCE BAŞTABİP YARDIMCILIĞI, ARDINDAN 2004 – 2010 YILLARI ARASINDA 7 YIL SÜRESİNCE DE ÜNYE İLÇE SAĞLIK GRUP BAŞKANI (ÜNYE SAĞLIK MÜDÜRÜ) OLARAK GÖREV YAPTIM. MESLEKİ BAŞARILARIMIN SONUCU OLARAK DEVLET KURUMLARI TARAFINDAN BİRÇOK TEŞEKKÜR VE TAKDİR BELGELERİ İLE TALTİF EDİLDİM.

ÜNYE DEVLET HASTANESİNDEN 2020 YILINDA EMEKLİ OLDUM. ÖZEL ÇAKIRTEPE HASTANESİNDE BİYOKİMYA VE KLİNİK BİYOKİMYA UZMANI OLARAK ÇALIŞMAYA BAŞLADIM VE 2021 YILININ MART AYINDAN BERİ DE BU HASTANENİN BAŞTABİPLİĞİ VE MESUL MÜDÜRLÜĞÜ GÖREVLERİNİ YÜRÜTMEKTEYİM. 2020 YILINDA ORDU TABİİPLER ODASINDA KATILDIĞIM SEÇİMLERDE, ORDU TABİP ODASI BAŞKANI SEÇİLDİM VE HALEN BU GÖREVİM DEVAM ETMEKTEDİR.

EVLİ VE 2 EVLADA SAHİBİM.

E-mail : auc.bdr@gmail.com, dralicoskun.com

UZM. DR. ALİ COŞKUN



BU KİTAP İNSAMIZA FAYDA ETSİN
ŞİFA OLSUN DİYE HAZIRLANMIŞTIR.



AWARD MEDIA BOOK PUBLISHING, 2023
SPECIAL EDITION

ÖNSÖZ

Bu kitap, çevremizde bulunan milyonlarca allerjen olabilecek madde çeşitliliğinde en sık karşılaştığımız, bize göre en önemli olan onlarca allerjen maddeyi, tıbbın kendine has bilim dilini mümkün olduğunca kullanmaksızın, vatandaşlarımızın anlayacağı şekilde halk dili ile anlatmaya gayret ederek, allerjenlerden muzdarip olanlara anlatmak, korunma tecrübelerini aktarmak ve yol göstermek için yazılmıştır.

Hızla gelişen bilim çalışmaları sonucu elbette her saniye farklılaşan ve hatta değişen bilimsel kurallar, yeni bilgiler olabilir. Hatta doğru kabul edilmiş bilgiler bile günü geldiğinde yeni çalışmalar ve bilimsel deliller ışığında, farklı bir hal alabilmektedir. O nedenle hangi bilimsel kitap olursa olsun, bu kitap içindeki bilgiler de dahil, mutlaka hekiminize danışarak teyit etmeniz gereken bilgilerdir. O nedenle, sağlığınız ile ilgili alacağınız her karar öncesi mutlaka hekimimize danışmanız gereklidir.

İnşaallah bu kitaptaki bilgiler, sizlere yol gösterici ve zevkle sıkılmadan okuyabileceğiniz bir dost kaynak olacaktır.

Bilimin ışığından istifade etmeniz dileğimle, saygılarımla.

Uzm. Dr. Ali COŞKUN

Biyokimya ve Klinik Biyokimya Uzmanı

GIDA VE SOLUNUM ALLERJİLERİNDEN KORUNMAK İÇİN GENEL BİLGİLER

Basım Tarihi: 2023

Hazırlayan: *Uzm. Dr. Ali Coşkun*

Biyokimya ve Klinik Biyokimya Uzmanı

Özel Çakırtepe Hastanesi Laboratuvar Şefi

Hastane Başhekimisi-Mesul Müdürü

Ordu Tabip Odası Başkanı

Grafik Tasarım, Dizgi: *Mehmet Derya Altunbaş*



Yapacağım her işte bana,
insanlara hayırlı olması amacıyla yola çıkmayı öğreten,
Rahmetli **Annem ve Babam'a** dua ve minnettarlığımıla...

Ali Coskun

Allerji kelimesi, tüm dünya insanların tanıdığı ve kendisinde olmasını istemediği bir rahatsızlıktır. Sonucunda hayatı zehir etmekten tutun da ölüme varıncaya kadar sonuçlar doğurabiliyor. Aslında temelde uyumsuzluk, geçimsizlik, kabul etmeme olayı var. Yani allerjen madde, vücut tarafından bir türlü istenmiyor, buna vücut reaksiyon geliştiriyor, bu hemen o anda anlık da olabilmekte, günler sonra da ortaya çıkabilmektedir.

Bilinen 9 büyük gıda maddesi, en çok allerji yapan gıdalar içinde yer alır. Bunlar : Buğday unu, inek sütü, yumurta, balık, kabuklu deniz ürünleri, ağaç meyveleri (en çok : Fındık, kaju, fıstık), yer fıstığı, soya fasulyesi ve susam'dır. Bunların dışında halka genişletilirse, bu listeye onlarca gıda maddesi daha eklenebilir. Üstelik bu maddelerin birine karşı olan allerjik durumunuz, benzer proteinlere karşı çapraz reaksiyonlar vererek, diğer gıdalardan bazılarına karşı da duyarlı olmanıza neden olabilirler.

İşte bunun gibi onlarca önemli gıdayı sizler için inceledik, önemli olabilecek noktaları bu kitapla sizlere aktardık. Ayrıca solunum veya cilde temas yoluyla da allerjik olabilecek onlarca maddeyi aynı duyarlılıkla burada sizlere aktardık. Elbette tüm allerjenleri incelememize ne zaman yeter ne de sayfalar yeterdi. O nedenle sadece sizler için daha önde olduğunu düşündüğümüz önemli olanları inceledik ve sizlere aktardık. Korunma ve sakınma yollarından örnekler verdik.

Allerjen test sırasından örnek verirken de, bizim laboratuvarımızda, hastalardan 4-5 cc kan alarak yaptığımız semi-kantitatif spesifik IgE test prosedürünü baz aldık. Kitap aslında iki bölümden oluşuyor, gıda allerjileri ve solunum allerjileri. Anlatımımıza önce gıda allerjileri ile başlıyoruz.

GIDA ALLERJİLERİ:

Değerli Hastamız ;

Yaptırdığımız allerji testi ile ilgili olarak size yaptığımız test yorumlarına ilave olarak, yol gösterici olması ve bilgileneniz için aşağıdaki doküman hazırlanmıştır. Bu sonuçları ilgili branş hekiminiz ile paylaşmanızı ve tavsiyelerini dikkate almanızı öneririz.

Spesifik Allergen ile ilgili İmmünglobülin E Antikorları, kalitatif olarak, kandan ayrıştırılan serumda , Nutrisyonel (gıda) allerji için test edildi.

Test edilen 20 adet allerjen, aşağıdaki raporda belirtilmiş, değerlendirmede görüldüğü üzere:

“0:Negatif (< 0.35 U/ml), 1+ : Hafif (0.35 – 0.69 U/ml), 2+ : Orta(0.70 – 3.49 U/ml), 3+ : Şiddetli(3.50 – 49.9 U/ml), 4+ : İleri derecede şiddetli (> 50 U/ml)” arasında yapılmıştır.

01. YUMURTA BEYAZI (f1) Egg White

02. YUMURTA SARISI (f75) Egg Yolk

03. İNEK SÜTÜ (f2) Cow's Milk

04. BUĞDAY UNU (f4) Wheat Flour

05. SIĞIR ETİ (f27) BEEF

06. TAVUK ETİ (f83) Chicken

07. YER FISTIĞI (f13) Peanut

08. FINDIK (f17) Hazelnut

09. BADEM (f20) Almond

10. SOYA FASULYESİ (f14) Soybean

11. DOMATES (f25) TOMATO

12. HAVUÇ (f31) Carrot

13. PATATES (f35) Potato

14. SOĞAN (f48) Onion

15. **KEREVİZ (f85) Celery**
16. **ELMA (f49) Apple**
17. **MORİNA – MEZGİT BALIĞI (f3) CODFISH**
18. **ALABALIK-SOMON BALIĞI (f41) SALMON**
19. **KARİDES (f23) SHRIMP**
20. **CCD (o214), Çapraz Reaktif Karbonhidrat Belirleyicileri, Cross- Reactive Carbohydrate Determinants**

Ailenizde allerjisi olan biri var mı? Eğer öyleyse, sizin de allerjiniz olabilir. Çünkü, allerjilerin kalıtsal olarak geçiş de gösterebilirler.

Amerikan İmmünologlar Derneği'nin 1922'deki yıllık toplantısında astım, atopik dermatit (AD), alerjik rinit (AR), gıda alerjisi ve ürtiker "aşırı duyarlılık fenomeni" olarak tanımlanmıştır.

Bu söylemin ardından, genetik katkılar için aile temelli ikiz ve göç çalışmaları yapıldı, çevrenin kalıtsal faktörlere karşı allerjik hastalıklar üzerindeki göreceli etkisi ortaya konulmaya çalışıldı.

Aile öyküsü ile ilgili olarak allerjik özelliklerin yaygınlığı üzerine yapılan araştırmalar, allerjik hastalığı olan bir ebeveynin varlığında veya her ikisinin de allerjik olduğu durumda, çocukta astım, allerjik rinit veya atopik dermatit gelişme riskinde 3 katı bir artış olduğu saptandı. Pozitif bir aile öyküsü iyi bir risk faktörüdür.

Allerjik hastalıkların genetik temellerini çözmeye yönelik yaklaşımlar, teknoloji geliştikçe arttı. Biyokimyanın moleküler genetik alanında teknolojik araçlar geliştikçe, ilerleme gözle görülür hale gelmiştir. Polimeraz zincir reaksiyonunun (PCR) 1980'lerde tanıtılmasıyla, insan genomundaki DNA fragmanları çoğaltılabilir ve daha detaylı incelenebilir olmuştur.

Astım ve bununla ilişkili fenotipler üzerinde yaklaşık bir düzine genom çapında bağlantı taraması gerçekleştirildi, bunlar için çok sayıda kromozomal bölge bağlantı için önemli kanıtlar sağladı. ***Her ne kadar genetik geçiş, alerjik hastalıklarda önemli ise de, kişinin alacağı korumaya ait önlemler hastalığın ortaya çıkışını durdurabilmekte, azaltabilmektedir.***

Gıda alerjilerinin %90'ından fazlasından sekiz gıda sorumludur: İnek sütü, ağaç yemişleri (ceviz, fındık, badem, kaju, ceviz ve antep fıstığı),yumurta, soya, buğday, yer fıstığı, balık ve kabuklu deniz ürünleri. Bir tane daha alergen ilave etmek gerekirse, SUSAM'dır. Böylece bu 9 gıda en çok alerji yapan yiyecek ve içeceklerdir.



Şekil 1 : En alerjik 9 gıda

Tüm gıda allerjileri anafilaksiye yani, solunum yollarının tıkanmasına kadar ileri derecede etki edip, ölüme bile neden olma potansiyeline sahiptir, ancak bazı yiyeceklerin potansiyel olarak yaşamı tehdit eden reaksiyonlara neden olma olasılığı diğerlerinden daha fazladır. Anafilaksi ile en sık ilişkilendirilen gıda allerjileri (yer fıstığı, ağaç yemişleri, balık ve kabuklu deniz ürünlerine olan allerjiler), yönetilmesi en zor olanlardır. Ağaç yemişleri içersinde en sık allerjik reaksiyona neden olanlar: *Fındık, Antep Fıstığı ve Kaju'dur.*

1,2. YUMURTA ALLERJİSİ:

Tavuk yumurtası alerjisi, bebeklerde ve küçük çocuklarda en yaygın gıda alerjileri arasındadır, ancak daha büyük çocuklarda ve yetişkinlerde daha az görülür. Çoğu çocuk (% 70'i) sonunda yumurtaya karşı alerjisinden 6 yaşından sonra kurtulur,ancak bazı kişiler yaşamları boyunca yumurtaya karşı allerjik kalır.

Yumurta alerjisi olan bir kişi yumurtaya maruz kaldığında, yumurtadaki proteinler, kişinin bağışıklık sistemi tarafından yapılan spesifik IgE antikolarına bağlanır. Bu, kişinin bağışıklık savunmasını tetikleyerek hafif veya çok şiddetli olabilen reaksiyon semptomlarına yol açar.

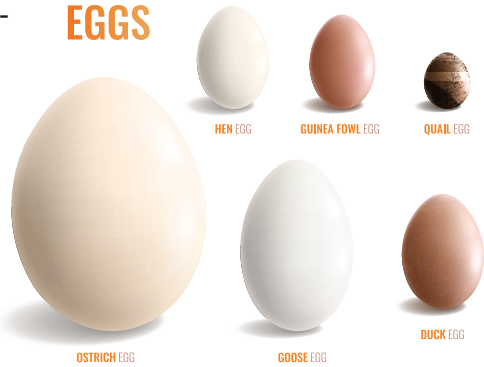
Yumurta allerjisi olan çocukların ve kişilerin yaklaşık %70'i pişmiş yumurtayı tolere ederken, az pişmiş yumurta daha allerjiktir. Isıtma işlemi, yumurta alerjisinden sorumlu proteini bozar. Pişmiş yumurtalı yiyeceklerin güvenli ve düzenli olarak tüketilmesi, yumurta allerjisinin zamanla tolere edilmesine veya çözülmesine yol açabilir. Pişmiş yumurta ürünlerini evde denemeden önce uzman hekiminizden de görüşünüz.

Allerjik Reaksiyonu önlemek için yumurta ve yumurta ürünlerinden uzak durmanız çok önemlidir. Kendinizin hazırlamadığı bir yemeği yemeden önce daima gıda etiketlerini okuyun ve içindekiler hakkında sorular sorun.



Şekil 2: Egg white and yolk (Allerjik olabilen Yumurta)

Bir yumurtanın beyazı, yumurtaya en yaygın olarak allerjik reaksiyonlara neden olan proteinleri içerir. Yumurta sarısına veya beyazına, birine karşı allerjiniz var diğerine olmasa bile, yumurtadan tümüyle (yumurta beyazı ve sarısından) tamamen uzak durmalısınız.



Şekil 3 : Yumurta çeşitleri

Yumurta sarısı proteinlerine allerjiniz olmasa bile yumurta akını sarısından tamamen ayırmanız mümkün değildir. Çapraz (benzer) temas her zaman endişe kaynağı olacaktır. Tavuk yumurtasına allerjiniz varsa, doktorunuz diğer evcil hayvanların yumurtalarından da kaçınmanızı önerebilir. Ördek, kaz, hindi ve bıldırcın gibi kuşların yumurtaları da çapraz reaksiyona neden olabileceğinden allerjik reaksiyon oluşturabilirler.

Yumurta, çok önemli ana allerjen gıdaların başında gelir.

Yumurtaya karşı allerji var ise aşağıdaki bileşenlerden herhangi birini içeren yiyeceklerden de kaçınmalısınız:

Albümin, Apovitellin, avidinglobülin, yumurtalıkörü, lizozim, mayonez, krep, waffle, cips, kraker, yumurta ikameleri, Dondurma, muhallebi, şerbet, krema, çikolatadaki lesitin, Badem ezmesi, Marşmelov, nuga, bazı unlu mamuller gibi. Makarna (Ticari olarak yapılan pişmiş makarnaların çoğu, çorba gibi hazır gıdalardakiler dahil) yumurta içerir. Herhangi bir makarna yemeden önce etiketi okuyun veya içindekileri sorun.

Simit (bazen tuza batırılmadan önce yumurta ile yıkanır), Salata sosları, Sufle, Özel kahve içecekleri ve bar içecekleri (yumurta köpüğü vs.) de yumurta içerebilirler.

3. İNEK SÜTÜ ALLERJİSİ:

İnek sütü allerjisi (inek sütü proteini alerjisi veya CMPA = Cow's Milk Protein Allergy olarak da bilinir), vücudun bağışıklık (savunma) sistemi tarafından bir gıdadaki (bu durumda inek sütü) proteinlerin potansiyel bir tehdit olarak algılandığı anormal bir



Şekil 4: İnek sütü allerjisi tepkidir. Bu, bağışıklık sisteminin 'hassaslaşmasına' neden olabilir. Bu olduğunda, inek sütü tüketildiğinde bağışıklık sisteminin bu proteini hatırlaması ve buna allerjik semptomlar üreterek beklenmedik tepki vermesi olasıdır.

semptomların bazılarının bu genç yaş grubunda yaygın olarak görüldüğünü de hiç olmadık değildir.

İlk belirtiler inek sütü tükettikten hemen sonra ortaya çıkar. Emzirmeden, süttten kesme başladığında veya emzirmeden mamayla beslemeye geçiş yapıldığında görülme olasılığı daha yüksektir. Semptomlar genellikle hafif ila orta derecede olacaktır ve ***genellikle yalnızca bebeğinizin cildini etkiler.***

Bebeğinizin nefes almasını etkileyebilecek ciddi semptomların görülmesi çok nadirdir. Bununla birlikte, bu tür endişe verici ciddi belirtiler fark ederseniz, yaşamı tehdit etme potansiyeline sahip olabileceğinden hemen bir ambulans çağırmalısınız. Bu allerjik reaksiyon şekline Anafilaksi denir.

Gecikmiş semptomlar çok daha yavaş ortaya çıkar ve ayrıca hafif ila orta şiddette olma olasılığı daha yüksektir. İnek sütü tüketildikten birkaç saat sonra ortaya çıktıklarından inek sütünden kaynaklandığını söylemek daha zordur.

Egzama, kolik, reflü ve ishal gibi gecikmiş allerji semptomlarının çoğunun bebeklerde yaygın olduğunu ve süt allerjisinin olası nedenlerinden yalnızca biri olduğunu unutmayın.

Çoğu inek sütü allerjisi vakasında, belirtilerden bazıları hem ani hem de gecikmiş allerjik reaksiyonlarda ortaya çıkabilir. Bununla birlikte, semptomların ne kadar hızlı görüldüğü, genellikle reaksiyonun türü hakkında bilgi verir.

İnek sütü üç ana bileşenden oluşur - protein, şeker ve yağ. İnek sütü allerjisinde genellikle soruna neden olan kazein ve peynir altı suyu

adı verilen proteinlerdir.Sütte bulunan şeker(laktoz) da bazı kişilerde semptomlara neden olabilir. Buna Laktoz İntoleransı denir. Laktoz intoleransı ile inek sütü allerjisi arasındaki farkı anlamak ve laktoz intoleransı yönetiminin inek sütü allerjisinden çok farklı olduğunun farkında olmak önemlidir.

Sütün kazein kaynaklı allerjisini azaltabilmek için kaynatma iyi bir yöntemdir.

Süt allerjisine neden olan KAZEİN, yapısında çokça bulunan PROLİN nedeniyle, ısıya dirençlidir. Kolayca tahrip olmaz. Pastörize sütlerde kazein aynan kalır, parçalanmaz, allerjik etkisini gösterir. 120 °C üzerinde 45 dakika süreli sütün kaynatılması kazeini parçalar, allerjik etkisini azaltır, bu süt yoğurt yapılırsa, daha az allerjik olur.

İki tip laktoz intoleransı vardır.

Birincil (primer) Laktoz İntoleransı daha yaygın olanıdır ve sindirim sisteminde laktaz enziminin seviyelerinin düştüğü durumlarda ortaya çıkar. Bu enzim, sütte bulunan ve vücudun daha sonra emip kullanabileceği laktoz şekerini parçalamak için gereklidir. Küçük çocuklar büyüdükçe ve daha az süt içtikçe, bu enzimin miktarı yavaş yavaş ve doğal olarak azalır.Bazı çocuklar için,özellikle Asya veya Afrika kökenli olanlar için bu, zamanla diyetteki laktozun tamamının parçalanmadığı anlamına gelebilir.Sütte bulunan laktoz tüketildiğinde,çok yavaş mide semptomları gelişmeye başlar. Bu semptomlar şişkinlik, karın ağrıları, gaz ve ishal'dir. Bunların tümü süt allerjisinde de görülebilir.

Sekonder (ikincil) Laktoz İntoleransı, *gastroenterit enfeksiyonu geçirmiş veya çölyak hastalığı gibi diğer sindirim sistemi ile ilgili durumlar teşhis edilmiş bazı bebeklerde ve daha büyük çocuklarda görülür. Bu koşullar sindirim sisteminde geçici hasara* neden olabilir ve laktaz enzim seviyelerini düşürerek laktoz intoleransı semptomlarına neden olabilir.Bu genellikle geçicidir ve ana neden ortadan kalktıktan kısa bir süre sonra iyileşme ve normale dönüş beklenir.

Laktoz intoleransının her iki tipinin belirtileri süt alerjisinde de görülebilir. Bu durum, asıl neden inek sütü alerjisi iken, semptomların laktoz intoleransından kaynaklandığı yanlışlıkla kafa karışıklığına yol açabilir.



4. BUĞDAY UNU ALLERJİSİ:

Buğday alerjisi, gıda alerjilerinin en yaygın türlerinden biridir. Bağımsızlık sisteminiz, yuttuğunuz (yediğiniz veya içtiğiniz) veya soluduğunuz (nefes aldığınız) buğdaya aşırı tepki verir. Birçok insan için buğday tüketmek zararsızdır. Bununla birlikte, buğday allerjiniz varsa, bağımsızlık sisteminiz buğdayı bakteri veya virüs gibi zararlı bir "istilacı" olarak görür.

Buğday alerjisi ölümcül olabilir. Boğazınızda şişlik gibi ciddi alerjik reaksiyon belirtileriniz varsa, hemen en yakın acil servise gitmelisiniz. Herkesin buğday alerjisi olabilir. Ailede alerji varsa, alerji geliştirme olasılığınız daha yüksektir. Çalışmalar, dünya nüfusunun %2'sinin buğday allerjisine sahip olduğunu göstermektedir.



Şekil 5: Buğday unu gluten alerjisi

Buğday alerjisi vücudunuzda alerjik reaksiyona neden olur. Alerjik reaksiyon, vücudunuzun bir alerjene verdiği yanıtıdır. Buğday allerjiniz varsa, vücudunuzun iki farklı reaksiyon türü olabilir.

İmmünoglobulin E aracılı reaksiyon:

Buğday allerjiniz varsa, buğday yediğinizde vücudunuz immünoglobulin E (IgE) oluşturarak yanıt verir. IgE, bağımsızlık sisteminizin yaptığı bir antikordur. Vücudunuz, belirli alerjen türlerine duyarlı birçok farklı IgE türü üretir. ***IgE reaksiyonları, buğdayı yuttuktan veya teneffüs ettikten sonra hızla gerçekleşir. Genellikle birkaç dakika içinde ortaya çıkarlar, ancak dört-beş saat sonraya kadar da ortaya çıkabilirler.*** Reaksiyonlar, ölüme neden olabilecek ciddi bir alerjik reaksiyon olan anafilaksi içerebilir.

İmmünoglobulin E aracılı olmayan reaksiyon:

IgE olmayan reaksiyonlar, bağışıklık sisteminizi içerir, ancak IgE antikorlarınızı içermez. Buğdaya karşı allerjik reaksiyonunuz, IgE aracılı bir reaksiyondan daha yavaştır. Geliştirilmesi 2 günü bulabilir.

Reaksiyonlar sonucu *eozinofilik özofajit* veya *eozinofilik gastrit* oluşabilir. Eozinofilik özofajit , ağzınızı midenize bağlayan tüp olan yemek borunuzda iltihaplanmaya neden olur. Eozinofilik gastrit ise, mide iç duvarında tahriş edici iltihaba neden olur. Buğdaydaki proteinler, bağışıklık sisteminizin aşırı tepki vermesine neden olur. Allerjiniz 'e neden olabilecek dört tür buğday proteini vardır:

Albümin, Gliadin, Globulin, Gluten.

Buğday allerjisinden kurtulabilir misiniz? Hayır, buğday allerjisinden kurtulamazsınız. Ancak, çocukların yaklaşık %70'i bundan ileriki yaşlarda kurtulabiliyorlar .

Buğday allerjinizi yönetmenin en iyi yolu ondan kaçınmaktır. Buğday allerjiniz varsa, aşağıdakiler de dahil olmak üzere diğer olası maruziyetleri göz önünde bulundurmalısınız:

Gıda dışı ürünlerden belirli ***makyaj ve tuvalet malzemeleri*** dahil olmak üzere bazı *gıda dışı ürünler* buğday içerir. Gıda dışı bir ürünün içeriğinden emin değilseniz, ürün içeriklerinin tam listesini almak için üreticinin web sitesine gidin veya müşteri hizmetleri numarasını arayın. Yani yediğiniz içtiğiniz her şeyi iyice sorgulayın. Paylaşılan ekipman: Üretim sürecinde, bazı ürünler, buğday içermese de, buğdayla aynı ekipmanı veya yüzeyi paylaşır, bulaşır,bundan da emin olun.

Pek çok farklı yiyecek ve içecek, buğday veya buğday proteinleri içerir. Bunlar şunları içerir: Kekler, kurabiyeler ve diğer buğdaylı unlu mamuller, ekmekek, kahvaltılık tahıllar, kuskus, **sosisli sandviçler**, **maltlı içecekler**, **buğday birası**, makarna, pizza hamuru.

Daha detaylı bilgi için dralicoskun.com adresinden **un'suz hayat** makalesini okumanızı öneririm.

5. SIĞIR ETİ ALLERJİSİ (Alpha-Gal Sendromu):

Siğir eti allerjisi, kırmızı et yemeye veya **alfa-gal** içeren diğer ürünlere maruz kaldıktan sonra ortaya çıkan olumsuz bir tepkidir. Bu allerji, memeli hücre zarlarında bulunan bir karbonhidrat olan alfa-gal ile ilgilidir. Bu nedenle siğir eti allerjisine **alfa-gal** sendromu da denir. **Bu allerjiye Lone Star keneleri neden olabilir. Bu kenenin ısırığı, birçok insanın siğir eti allerjisi geliştirmesine neden olmuştur.**

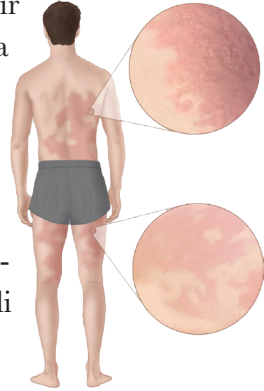


Şekil 6 : Koşineal-Cochineal (Dactylopius opuntiae) böceği ve carmine boyası

Bir gıda boyası allerjisi, siğir etine karşı allerjik reaksiyonu da açıklayabilir. Bazı insanlar kırmızı ette bulunan ana gıda boyası olan karmin'e karşı allerjik reaksiyon gösterirler (Karmin, Dactylopius coccus türünden ve koşineal böceği olarak bilinen böcekten elde edilen kırmızı renkli doğal gıda renklendiricisi olan bir pigmenttir.) Gıda renklendiricisi olarak kullanılmasının yanı sıra, tekstil

sektöründe, kozmetik ve kişisel bakım ürünlerinde de kullanılmaktadır. Türk Gıda Kodeksi Gıdalarda Kullanılan Renklendiriciler Tebliği'ne göre; gıdalarda karmin kullanımına izin verilen miktar, ürün bazında farklılık gösterirken 50-500 mg/kg arasında değişmektedir. Karmin, karminik asit ve koşineal içeren gıdalarda içindikiler kısmında Avrupa Birliği EC kod sistemi gereğince E120, E120i veya E120ii şeklinde gösterilmesi zorunludur. Gıda ürünlerinde doğal renklendirici olarak kullanılmasının nedenleri arasında pH, sıcaklık, ışık ve ısı işlem proseslerine karşı dayanıklı olması gösterilebilir. Bozulmadan kalabilen gıda boyalarından biridir. Süt ürünleri olarak; kırmızı meyveli, çilekli, vişneli sütler ve yoğurtlarda, et ürünleri olarak; kırmızı et, sosis, salam, sucuk, deniz ürünleri, işlenmiş kanatlı ürünlerinde, şekerlemeler olarak; meyve aromalı sakızlar, bisküvi, kek ve gofret ürünleri, reçel ve marmelat, jöle ve jelatinli ürünler, pasta ve fırıncılık ürünleri, süsleme ve kaplama maddelerinde, alkolsüz aromalı ve kolalı içeceklerde, hazır çorbalar, domates sosu, salçada, patlamış veya hacimlendirilmiş çerezlerde karmin katkısı olabilir.

Sığır eti allerjisinde semptomların çoğu tüketimden 3-8 saat sonra ortaya çıkar ve bu da allerjinin teşhisini zorlaştırır. Hafif veya şiddetli olabilirler.



Şekil 7: Sığır Eti (Beef) allerjisi

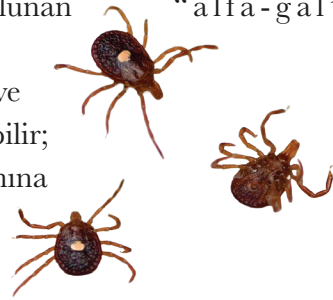
Belirtiler: Kaşıntı veya sığır eti allerjisi döküntüsü, dudakların, yüzün, dilin ve boğazın veya diğer vücut uzuvlarının şişmesi, burun akıntısı ve hapşırma, baş ağrısı, karın ağrısı, ishal, mide bulantısı veya kusma, hırıltı veya nefes darlığı, anafilaksi görülebilir.

Bazı ilaçlar da alfa-gal içerir. Bu nedenle, sığır eti yedikten sonra sığır eti allerjisi belirtileri yaşarsanız, alfa-gal epitopları içeren ilaçlardan kaçınmanız gerekebilir.

Alfa-gal epitopları içeren başlıca ilaçlar: Cetuximab (kemoterapi ilacı), yılan ısırıklarını tedavi etmek için kullanılan Crotalidae panzehiri, yılan ısırıklarını tedavi etmek için kullanılan at panzehiri, romatoid artrit tedavisinde kullanılan infliximab gibi.

Sığır eti allerjisinin tedavisi yoktur; ancak, sığır eti allerjisi reaksiyonunu muhtemelen önleyebilirsiniz. Kendinizi kene ısırıklarından koruyarak başlayın. Dışarıdayken kene kovucu kullanın. Ayrıca, Lone Star kenelerinin bulunduğu kırsal alanlarda (Amerika Birleşik Devletlerinin güney doğu kırsalında bulunur) yürüyüş yaparken uzun kollu giyinin. Amerika Birleşik Devletlerine seyahat edecekler bu konuya çok dikkat etsinler.

Amerikan kenesi, ak kuyruklu geyiklerin üzerinde yaşar ve coğrafik olarak bakıldığında,yurdu Amerika Birleşik Devletleri'nin pek çok eyaletidir. Bir ısırığıyla insanlarda kırmızı et alerjisi yaratan bu hayvanın sırrı ise, salgısında bulunan “alfa-gal” şekeridir. Ne tesadüf ki bu şeker aynı zamanda kırmızı ette de bulunmaktadır ve vücudunuz normalde bunu sindirebilir; fakat şeker kene sayesinde kan dolaşımına karıştığında, alerjik tepkimeye girersiniz. Alfa-gal şekerine rastlanıldığında tepkime vermeye başlayan vücut, artık her kırmızı et yediğinizde size zor anlar yaşatır.



Şekil 8:
Lone Star keneleri

Alpha gal'e karşı(galaktoz-alfa-1,3-galaktoz), Lone star kenesi (Amblyomma americanum), Avusturalya kenesi (Ixodes holocyclus) gibi belirli kenelerin ısırığı ile, şiddetli alerjik reaksiyon, sizi vejeteryan yapabilir. *Lone Star keneleri ile size alfa – gal bulaşmışsa, biftek, inek eti, kuzu, domuz farketmez, bütün kırmızı etler artık sizde aynı alerjik tepkimeyi başlatır.* Kırmızı et yediğinizde en fazla sekiz saat içerisinde nefes darlığı yaşamaya başlarsınız. Deri üzerinde kabartılar, kan basıncının düşmesiyle (*hipotansiyon*) izlenir ve *ishal* de çok gecikmez.

6. TAVUK ETİ ALLERJİSİ :

Tavuk allerjileri yaygın değildir, ancak bazı insanlarda rahatsız edici ve hatta tehlikeli semptomlara neden olabilir.Allerjiniz olduğunda, bağışıklık sisteminiz yanlışlıkla allerjeni tehlikeli bir madde olarak tanımlar. Bağışıklık sisteminiz daha sonra maddeye saldırmak için immünoglobulin E adı verilen antikorlar oluşturur. Bu yanıt, hafif ile şiddetli arasında değişen çeşitli semptomlara yol açabilir.

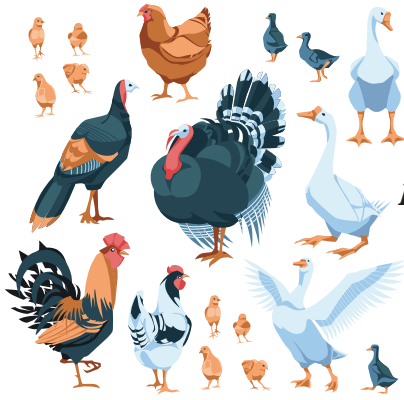
Tavuk allerjisi her yaştaki insanda görülebilir. Çocukken tavuğa allerjiniz olabilir ve onu büyütebilirsiniz. Uzun yıllar hiçbir alerjik reaksiyon göstermedikten sonra canlı tavuklara veya tavuk etine de allerjiniz olabilir. Tavuk allerjisi olan bazı kişilerin çiğ, pişmemiş tavuğa allerjisi vardır.

Tavuğa alerjiniz varsa, temastan hemen sonra semptomlar yaşayabilirsiniz veya semptomlar birkaç saat sonra ortaya çıkabilir.

Bir tavuk allerjisinin belirtileri şunları içerir: Kaşıntılı, şiş veya sulu gözler,burun akıntısı, kaşıntılı burun,hapşırma,nefes almada zorluk,öksürük,kaşman cilt vs.

Semptomlarınız hafif rahatsızlıktan şiddetli dereceye kadar değişebilir. Maruz kalma ile kötüleşebilir, tavukla temasınız kesildiğinde semptomlarınız ortadan kalkabilir.

Astımınız veya egzamanız varsa, tavuk allerjisi de dahil olmak üzere gıda alerjilerine sahip olma olasılığınız daha yüksek olabilir. Tavuk allerjisi var ise hindi, kaz, ördek, sülün, keklik, balık ve karides'e karşı da allerjiniz olabilir.



Şekil 9: Kümes hayvanları

Tavuğa allerjisi olan bazı kişilerin yumurtaya da allerjisi vardır. Bu kuş-yumurta sendromu olarak bilinir. Kuş-yumurta sendromu olan kişilerin yumurta sarısında bulunan bir maddeye ve tavuk serum albüminine allerjisi vardır. Kuş-yumurta sendromunuz varsa, muhabbet kuşlarına, evcil kanarya gibi kuşlara ve

diğer kuşlara karşı da allerji riskiniz de artabilir. Tavuk allerjiniz varsa, canlı tavuk pisliği, tavuk tüyü ve tavuk tüyü tozuna da allerjiniz olabilir. Bu hassasiyet, hindi gibi diğer kümes hayvanlarının tüyelerine ve dışkılarına kadar uzanabilir.

Tedbirli olmalı ve uzak durmalısınız. Tavuk allerjisini soğuk algınlığı ile karıştırabilirsiniz. Bunun nedeni, burun akıntısı ve boğaz ağrısı gibi bazı semptomların aynı olmasıdır. Vücudunuz allerjeni mide – barsak sisteminizden atmaya çalışırken mide rahatsızlığı da yaşayabilirsiniz.



Şekil 10: Kümes hayvanları tüyleri (Hen, pigeon feathers)

Tüm allerjilerde,en ciddi komplikasyon anafilaksidir (hızlı kalp atımı,kan basıncında ani düşüş,kalp çarpıntısı,nefes almada zorluk,hırıltı,boğazdaki hava yollarının şişmesi,konuşma bozukluğu, şişmiş dil ve dudaklar,dudakların,-parmak uçlarının veya ayak parmaklarının etrafındaki mavi renk,bilinç kaybı vs.) Anafilaksi durumu, acil tıbbi müdahale gerektiren ciddi, tüm vücut reaksiyonudur. Hangi tip allerji olursa olsun,daha önce bir anafilaktik reaksiyon yaşadıysanız, doktorunuz ile sık irtibatlı olun. Özellikle yurt dışı ülkelerinde , bazen bizim ülkemizde de, kendi kendine enjekte edilebilir bir epinefrin (adrenalin) enjektabl iğnesini hastalar, doktor izini ile yanlarında taşıyabiliyorlar. Çünkü, yanınızda doktor olmadığı, ilaca ve acil servise ulaşamadığınız allerjik bir acil durumda,bu tedbir hayatınızı kurtarabilir. Yine de, sıkı takip ve tıbbi destek çok önemlidir. Doktorunuza danışmadan hiçbir adımı kendi başınıza atmayınız.

Tavuğa allerjiniz varsa, yediğiniz her şeyde bundan kaçınmanız gerekir.

Çorbalarda yaygın olarak kullanılan tavuk ve tavuk suyu içeren yemeklere (örneğin pirinç pilavı, keşkek vs.)dikkat edin. Tavuk, kırmızı etin yerini almasıyla da popüler hale geldi, bu nedenle onu hamburger eti gibi öğütülmüş olarak bulabilirsiniz. Yediğiniz köftenin, tavuk içermediğinden emin olun.

Tavuk tüyüne allerjiniz varsa, kaz tüyü içeren yorgan veya yastıklar, kabanlar,hem evde hem de seyahat sırasında allerjik reaksiyonlara neden olabilir. Hipoalerjenik yastıklar kuş tüyü içermez.

Herhangi bir aşı'yı vücudunuza yaptırmadan önce, allerjinizi doktorunuzla görüşün. Tavuk proteini içeren sarı humma aşısı gibi bazı aşılar, allerjik reaksiyona neden olabilir. Kuş-yumurta sendromunuz varsa, canlı grip aşısı da sizin için tehlikeli olabilir.Çünkü yumurta proteini içerir.

Özellikle canlı tavuklara veya su kuşlarına allerjiniz varsa, bir evcil hayvan çiftliğini veya çiftliği ziyaret ettiğinizde ekstra önlemler almak zorundasınız, veya hiç gitmeyin.

7. YER FISTIĞI ALLERJİSİ:

Fıstık Allerjisi, gıda ile ilgili şiddetli allerjik reaksiyonların çoğunluğundan sorumludur.

Yaşamın erken dönemlerinde ortaya çıkma eğilimindedir ve etkilenen bireyler genellikle bunu ömür boyu hissederler.

Yüksek hassasiyete sahip kişilerde, eser miktarlar allerjik reaksiyona neden olabilir.



Şekil 11: Yer Fıstığı (Peanut)

Besin allerjileri, çocuklarda (%8), yetişkinlere göre (%2) daha çok görülür. Bunlar en sık küçük çocuklarda ve atopik hastalık öyküsü olan kişilerde görülür. Çocukların büyük çoğunluğunun gıda allerjileri gelişir ve bu gıdalar, büyüdüklerinde güvenli bir şekilde yeniden verilebilir.

Gıda allerjilerinin algılanan ve toplumda görülme sıklığı, kaynak kitaplarda yazılandan daha fazladır. Genel toplumdaki bireylerin üçte biri, kendilerinde gıda allerjisi olduğuna inanmaktadır.

Gıda alerjilerinin %90'ından fazlasından 9 gıda sorumludur: İnek sütü, ağaç yemişleri (ceviz, fındık, badem, kaju, ceviz ve antep fıstığı), yumurta, soya, buğday, susam, yer fıstığı, balık ve kabuklu deniz ürünleri.

Anafilaksi ile en sık ilişkilendirilen gıda alerjileri (yerfıstığı, ağaç yemişleri, balık ve kabuklu deniz ürünlerine olan alerjiler), yönetilmesi en zor olanlardır. Hayatı tehdit edecek kadar şiddetli anafilaktik olaylar nedeniyle tüm acil servis başvurularının en büyük oranını, gıda alerjileri oluşturmaktadır ve ciddi olayların ***çoğundan yer fıstığı ve ağaç yemişleri sorumludur.*** Gelişmiş ülkelerde yer fıstığı alerjisinin tahmini yaygınlığı % 2 'dir.

Pek çok gıda duyarlı bireylerde klinik sendromlara neden olabileceği de, yer fıstığının neden olduğu alerjik reaksiyon kesinlikle vücudun o alerjene karşı spesifik olarak ürettiği bir IgE aracılı tip I aşırı duyarlılık alerjik reaksiyonuna neden olur. Bu tür reaksiyonlarda yer fıstığına özgü oluşan IgE antikoru, vücudumuzdaki mast hücrelerinin ve bazofillerin üzerindeki yüksek affiniteli reseptörlere, algaçlara bağlanarak, arkasından gelecek bir dizi alerjik olay reaksiyonlarını başlatır. ***Allerji sağlayan en az 7 yer fıstığı proteini tanımlanmıştır.*** Yer fıstığı alerjenleri mukozal bariyerlere nüfuz ettiğinde, hücreye bağlı IgE ve yer fıstığı alerjenleri çapraz bağlanır, bu da önceden oluşturulmuş alerjik araçların yoğun bir şekilde ortama dökülmesi (degranülasyonu) ve ardından da hücrenin aktivasyonu ile (sitokinler ve kemokinler üretebilir) sonuçlanır.



Şekil 12: Yer Fıstığı (Peanut) alerjisi

Bir yer fıstığı yaklaşık 200 mg protein içerir.Yer fıstığı allerjisi olan çoğu insanda, semptomlar 1 tane yer fıstığı yutulduktan sonra gelişir ve ileri düzeyde allerjisi olan kişiler eser miktarlara bile tepki verebilir.

Yer fıstığı allerjisi olan çocukların %70'inden fazlasında, semptomlar bilinen ilk tanışmada gelişir.

Atopi riski taşıyan bebekleri emziren annelere, allerjik reaksiyonlara neden olabilecek gıdalardan, özellikle yer fıstığından uzak durmalarını önermek gereklidir. Her iki ebeveyn veya bir ebeveyn ve bir kardeş, atopik özelliklere sahipse, bir bebek atopi açısından riskli kabul edilir.

Yakın zamana kadar yer fıstığı allerjisinin süresiz olarak devam ettiğine inanılıyordu, oysa bir çok vakada da görüldü ki bu durum düzelebilmektedir. Reaksiyonlarının şiddeti vakanın özelliğine göre değişebilir.



8. FINDIK ALLERJİSİ:

Avrupa'da fındık allerjisi sık görülürken, *ABD'de ceviz ve kaju* ve *Birleşik Krallık'ta Brezilya fıstığı*, badem ve ceviz daha yaygın olarak allerji oluşturur. Fındık allerjisinin İtalya ve Avrupa'daki tahmini görülme sıklığı yaklaşık % 0,2 iken, ABD'de % 0,5 ve Rusya'da ise tahmini olarak %0,1'dir. Ülkemizde genellikle doğu karadeniz bölgemizde (özellikle Ordu ve Giresun) yetişen fındık, tüm vatandaşlarımız tarafından da sevilerek tüketilmektedir.



Şekil 13: Fındık (hazelnut) bahçesi

Anafilakside ağaç yemişlerinin rolü çok fazladır ve özellikle de fındık, daha da fazla rol oynar. Ağaç yemişleri, genel allerjik reaksiyonların (% 17), süttten sonra en sık görülen ikinci nedenidir. Ağaç yemişlerinin neden olduğu allerjilerin neredeyse yarısı fındığa aittir.

Fındık allerjisi, fındık proteinlerinin neden olduğu, yutulduktan birkaç dakika sonra ortaya çıkan, IgE aracılı bir Tip 1 aşırı duyarlılık reaksiyonudur.

Fındık tüketiminden hemen sonra ortaya çıkan, potansiyel olarak yaşamı tehdit eden, sıklıkla genelleştirilmiş sistemik ve sıklıkla şiddetli reaksiyonlarla karakterize edilen birincil (primer) fındık allerjisi, spesifik majör fındık allerjenlerine karşı oluşan spesifik IgE'ye bağlıdır. Beş yaşından küçük çocuklarda daha sık görülür.

Şiddetli jeneralize allerjik reaksiyonlar, solunum (rinit ve/veya astım), gastrointestinal (karın ağrısı, kusma veya ishal) ve kardiyovasküler (Kalp damar sistemi) semptomlar (taşikardi, hipotansiyon, şok) ile karakterize edilebilir.

Gerçekten de, **polen gıda sendromu (PGS,PFS)** olarak da bilinen **Oral (ağız içi) allerji sendromu (OAS)**, hem polenlerde hem de bitki kaynaklı gıdalarda bulunan homolog proteinler arasındaki çapraz(benzer) reaktivitenin sonucudur. Polenlerin ve gıdaların neden olduğu sendrom, dilin ve oral (ağız) mukozasının kaşınması veya yanması ile karakterize edilen ve nadiren anafilaksi ile ilişkili olan orofarenks (ağız ve yutak)ile sınırlı hafif semptomlarla kendini gösterir; Polenlerin ve gıdaların neden olduğu sendrom, tipik olarak mevsimsel allerjik rinit (alerjik burun akıntısı) öyküsü olan ergenlerde ve erişkinlerde görülür.

Birincil fındık allerjisi ve Polenlerin ve gıdaların neden olduğu sendrom, bir arada bulunabilmelerine rağmen genellikle klinik öykü ile ayırt edilebilir. Birincil fındık allerjisi olan çocuklar genellikle bilinen **ilk kuruyemiş alımından sonra klinik reaksiyonlar gösterirken, polen gıda sendromu geliştiren bireyler sıklıkla önceki tüketimde belirgin bir olumsuz belirti bildirmez.** Maruz kalma yeri ve miktarı, semptomların şiddetini güçlü bir şekilde etkiler. Örneğin, deri maruziyeti nadiren şiddetli yan etkilerle ilişkilendirilirken, büyük miktarlarda allerjenin yutulması, esas olarak şiddetli tepki ile sonuçlanır. Fındık kaynaklı allerjik reaksiyonların sıklığı ve tipi, coğrafi bölgelere göre önemli ölçüde değişiyor gibi görünmektedir ve bu, solunan çapraz (benzer) reaktif polenlerin (**huş/fındık ağaçları**) coğrafi dağılımı ile ilgilidir.



**Şekil 14: Huş ağacı
(beyaz kayın, Betula)**

Fındık allerjisinin esas olarak yukarıdaki fotoğrafta görülen huş (Betula) ağacı polenine bağlı olarak ortaya çıktığı gösterilmiştir. Bunun nedeni, allerjik olan *huş ağacı polenindeki Bet v 1 allerjini* ile *findıktaki Cor a 1 allerjeninin* benzer olmasıdır (*Almanya , İsviçre, Hollanda*).

Öte yandan, Fındık allerjisinin bir başka nedeni de, esas olarak allerjik olan *şeftali Pru p 3 proteininin , fındık Cor a 8'in lipid transfer proteinleri ile* çok benzer yapıda olması sebebiyledir (*çapraz reaksiyon, İspanya, İtalya*).



Şekil 15: Şeftali (peach)



Legume (baklagil)

Ayrıca, fındık allerjisinin başka bir nedeni de, okul öncesi çocukların ve gençlerin, fındık yemesi sonucu, genellikle Cor a 9'a (fındık-baklagil benzeri allerjen) duyarlılık nedeniyle ve aşağıdaki fotoğraftaki fındık yaprağına çok benzer yaprağı olan huş ağacıyla ilgili olarak, daha şiddetli sistemik belirtiler gösterirler.



Şekil 16: Fındık yaprağı (hazelnut leaf)

Buna karşılık, aşağıda fotoğrafta görülen HUŞ (BETULA, Doğu Karadeniz ve Doğu Anadolu bölgelerinde yetişir. Yetiştirildiği bölgede KAYIN veya süpürge ağacı olarak isimlendirilir.) ağacının endemik olduğu bölgelerde yaşayan yetişkinler, genellikle fındık allerjisi Cor a 1.04 ile huş ağacı poleni allerjisi Bet v 1 arasındaki çapraz (benzer) reaktiviteden kaynaklanan fındık allerjisine maruz kalırlar.



Toplumda görülme sıklığı, şiddeti ve yaşam kalitesi üzerindeki olumsuz etkisine rağmen, bugüne kadar gıda kaynaklı allerji için kesin bir tedavi bulunmamıştır. Suçlu allerjenik gıdadan (fındık ve fındık içeren ürünler, hatta çapraz allerjik yapan ürünler, ağaç polenleri vs.) kaçınılması ve acil durum yönetim planının sağlanması ile durum kontrol altına alınabilir.

Şekil 17: Huş ağacı (beyaz kayın, Betula) yaprağı. (fındık yaprağına benzerliğine dikkat edin)

Semptomların ortaya çıkınca tedavisi, bununla birlikte, rahatsız edici gıdadan tamamen kaçınmak çoğu zaman zordur. Suçlu gıda temel bir diyet bileşeni olabilir ve dahası, gizli veya çapraz (benzer) reaksiyona giren benzer allerjenleri belirlemek genellikle çok daha zordur.

Çapraz reaktivite allerjileri (birbirinin benzeri olanlar ve bu yüzden allerjik olanlar) için, ağaç yemişleri arasındaki ve ağaç yemişleri ile yer fıstığı arasındaki çapraz reaksiyonlar-allerjiler hiç de az değildir (Ceviz, baklagiller vs.).

Fındık, Ceviz, Kaju fıstığı, antep fıstığı allerjileri çapraz – benzer allerji yaparlar.

Bununla birlikte, gereksiz diyet kısıtlamalarını en aza indirmek için çapraz duyarlılığı, çapraz reaksiyondan ayırmak önemlidir. Çapraz – benzer allerjen nedeni ile meydana gelen hassasiyet yani duyarlılık, hastada gıda alımı üzerine herhangi bir klinik bulgunun yokluğunda ortaya çıkar. Çapraz reaksiyonda ise, hasta o yiyeceğe anında, akut olarak klinik reaksiyon gösterdiğinde ortaya çıkar.

Yer fıstığı allerjisi olan hastaların neredeyse %90'ında ağaç yemişlerine karşı bir duyarlılık vardır, fakat semptomlar daha azdır, sadece üçte birinde ağaç yemişlerine karşı klinik semptomların olduğu gösterilmiştir.

Klinik uygulamada, ***ağaç fıstığı allerjisi*** olan hastalara tamamen kuruyemiş içermeyen bir diyet önerilir. Ayrıca fındıklarla potansiyel olarak kontamine (fındık ile bulaşma olmuş) olmuş, önceden paketlenmiş fıstık içerikli gıdalardan da kaçınmaları tavsiye edilir.

9. BADEM ALLERJİSİ:

Badem; lif, doymamış yağlar, protein ve kalsiyum bakımından yüksektir. Dengeli bir diyet için birçok sağlık yararı ve besleyiciliği vardır. Çalışmalar, ***bademlerin kolesterolü ve ayrıca kalp hastalıklarını azaltmaya yardımcı*** olabileceğini bulmuştur.

Bununla birlikte, badem gibi ağaç yemişleri, allerjik reaksiyonların önde gelen nedenlerinden biridir. Bu allerjik reaksiyonlar, hafif bir kızarıklıktan ciddi solunum güçlüklerine kadar değişebilir.

Çoğu insan, onları yedikten birkaç saat sonra allerji semptomları yaşar.



Şekil 18 : Badem (Almond) kalp dostudur.

Badem Allerjisi ve İntoleransı nedir?

Badem alerjisi ve intoleransı, bademle temastan sonra ortaya çıkan bir dizi semptomdur. Çoğu insan bademleri ölçülü ve etkili bir şekilde yiyebilirken, badem intoleransı olanlar badem yedikten sonra farklı seviyelerde hastalık hissedebilir.

Badem'e karşı allerjik reaksiyonun bir nedeni, vücudun badem proteinlerini yabancı olarak tanımlayabilmesidir.

Tüm gıda allerjilerinde olduğu gibi, semptomların şiddeti ve tipi, kişiden kişiye değişir. Semptomların ortaya çıkması da 3 günü bulabilir.

En yaygın badem allerjisi semptomları :

Cildi ilgilendiren semptomlar genellikle en tipik gıda allerjisi reaksiyonlarıdır. Badem allerjiniz varsa, badem yedikten sonra kurdeşen veya kaşıntılı bir kızarıklık gelişebilir. Çoğu zaman, bu semptomlar maruziyetten sonraki bir saat içinde ortaya çıkar.

Oral allerji sendromu başka bir yaygın reaksiyondur. Ağızla ilgili reaksiyonların diğer adıdır. Kaşıntılı bir ağız veya boğaz, en yaygın allerji semptomlarından biridir. Bazen dil de şişebilir.

Solunum yolunu ilgilendiren badem allerjisi semptomları genellikle tıkalı solunum yolları, burun akıntısı içerir. Birçoğu ayrıca burunda kaşıntılı veya karıncalanma hissi bildirir. Çocuklarda allerji semptomları da astuma bağlanabilir.

Gastrointestinal semptomlar mide krampları, kusma ve ishali içerir. Bu semptomlar tipik olarak badem yedikten sonra oldukça hızlı bir şekilde ortaya çıkar.

Anafilaksi; meydana gelebilecek en ciddi allerjik reaksiyonlardan biridir. Anafilaksi sırasında kişi şoka girebilir ve nefes alması durabilir. Hemen tedavi edilmezse bilinç kaybı veya ölümle sonuçlanabilir.

Anafilaksi semptomlarınız varsa, hemen tıbbi yardım almanız zorunludur. Bademlere karşı şiddetli bir reaksiyonunuz varsa, bu durum, bademe maruz kaldıktan sonraki saniyeler veya dakikalar içinde ortaya çıkabilir.

Allerjik reaksiyondan kaçınmanın en iyi yolu, yiyeceği tamamen yemekten kaçınmaktır. Bademe allerjiniz, diğer ağaç yemişlerine allerjiniz olduğu anlamına gelmese de, ağaç yemişlerinden tamamen uzak durmanız, en iyisidir.

Ağaç yemişleri, yetişkinleri ve çocukları etkileyen en yaygın 8-9 gıda allerjisi arasındadır. Allerjisi olanların, tüm gıda ambalaj etiketlerini dikkatlice okuması önemlidir.

Badem Allerjiniz nedeniyle, Bademi diyetinizden çıkarmak zorunda kalırsanız, rahat edeceksinizdir.

10. SOYA FASÜLYESİ ALLERJİSİ:

Soya allerjisi, bebeklerde ve küçük çocuklarda, daha büyük çocuklara göre daha yaygındır (% 0.5).

Soya allerjisi olan bir kişi soyaya maruz kaldığında, **soyadaki proteinler** kişinin bağışıklık sistemi tarafından yapılan spesifik IgE antikorlarına bağlanır. Bu, kişinin bağışıklık savunmasını tetikleyerek hafif veya çok şiddetli olabilen reaksiyonlar sonucu semptomlara yol açar.

Soya fasulyesi baklagil ailesinin bir üyesidir. **Fasulye, bezelye, mercimek ve yer fıstığı da baklagillerdir.** Bir çalışma, soya alerjisi olan hastaların %90'a varan oranda yer fıstığı alerjisine sahip olduğunu veya yer fıstığına karşı önemli ölçüde duyarlı olduklarını söyleyebiliriz. **Soya allerjisi olan bireylerin, fasulye, bezelye ve mercimek gibi baklagillere, yer fıstığı, ağaç yemişleri, yumurta, süt ve susam gibi başlıca alerjenlere karşı allerjik veya duyarlı olma olasılığı daha yüksektir.**

Soya fasulyesi allerjik reaksiyonu önlemek için soya ve soya ürünlerinden uzak durmanız çok önemlidir. Kendinizin hazırlamadığı bir yemeği yemeden önce daima gıda etiketlerini okuyun ve içindekiler hakkında sorular sorun. Ambalajlı gıda etiketlerini mutlaka dikkatlice okuyun.

Tek başına soya fasulyesi, yaygın bir gıda değildir, ancak işlenmiş gıda ürünlerinde yaygın olarak kullanılmaktadır. Tüm bu yiyecekleri ortadan kaldırmak, dengesiz bir diyetten kaynaklanabilir. Bir diyetisyen, doğru beslenmeyi planlamanıza yardımcı olabilir.



Şekil 19: Soya fasulyesi (Soybean)

Soya lesitini, soya allerjisi olan hastaların çoğunda daha az allerji yapar ve soya eliminasyon (kısıtlama diyetinde) diyetinde tipik olarak soya lesitininin kaçınıp kaçınmayacağını hekiminize danışınız.

Yeri gelmişken lesitin hakkında da bilgi verelim: Su ve yağ karıştıktan sonra birbirinden ayrılmasını engelleyen emülsüfiye edici maddelerden birisi de lesitindir. Emülsüfiye edici madde (emülgatör,örneğin lesitin),yağ üstte çıkmış bir mayonez görüntüsünün oluşmasını engeller. Çikolata'da da kullanılır, ekmeğin bayatlamaması için de kullanılır. Lesitin kimyasal yapısının bir ucunda suyu seven (hidrofilik), diğer ucunda ise suyu sevmeyen (hidrofobik) kısımlar vardır. Böylece hem suyu hem de yağ birbirine kendi kelepçesiyle bağlamış olur ve bırakmaz. Bu şekilde gıdaların raf ömrü boyunca bozulmadan kalmasını sağlar.

Lesitin ; soya, fıstık ve buğday ruşeymi gibi bitki kaynaklı gıdalardan elde edilebilirveya yumurta, karaciğer gibi hayvansal kaynaklardan elde edilebilmektedir. Lesitin gıda etiketlerinde E322 koduyla isimlendirilir. Çikolata, margarin, dondurma, hazır çorba ve sos gibi birçok gıdanın içerisinde lesitin bulunabilir.

Soya allerjisi olan birey ; Soya veya aşağıdaki bileşenlerden herhangi birini içeren yiyeceklerden kaçınmalıdır:

Soğuk preslenmiş, çıkarılmış soya yağı (az allerjendir, az protein içerebilir), olgunlaşmamış soya fasülyesi, soya albümini, soya peyniri, soya lifi, soya unu, soya ezmesi, soya dondurması, soya sütü, soya peyniri, soya fındığı, soya filizi, soya yoğurdu, soya sosundan kaçınılmalıdır.

Soya bazen aşağıdakilerde bulunur:

Asya mutfağında (Çin, Hint, Endonezya, Tayland ve Vietnam dahil) soya içermeyen bir ürün sipariş etseniz bile çapraz temas riski çok yüksektir.

Soya ile hazırlanan tahıllar (ör. tahıllar, hububat,ekmekler, cipsler, krakerler, kurabiye,makarna, pirinç), sebze nişastası, sebze suyu allerjiktirler.

Tahmin edilememesine rağmen, soya bulaşı olabilen bazı soya ürünlerinin kaynakları : Aynı kapta pişmiş ürünler, Konserve et suları ve çorbalar, Konserve ton balığı ve et, Yüksek proteinli enerji barları ve atıştırmalıklar, Süt ürünleri (örn. dondurma, yoğurt), Az yağlı fistuk ezmesi, İlaçlar ve kişisel bakım ürünleri, Sabunlar ve nemlendiriciler, Evcil Hayvan gıdaları, işlenmiş etler, soslar, Sosisler vs.

Bu gıda ve ürünlerde allerjenler her zaman bulunmaz, ancak soya şaşırtıcı yerlerde görünebilir. Yine de tedbir için mutlaka, gıda etiketlerini okuyun ve bir ürünün içeriğinden emin değilseniz onu yemeyin.

11. DOMATES ALLERJİSİ:

Domates allerjisi, domatese karşı tip 1 aşırı duyarlılıktır. Tip 1 allerjiler genellikle temas allerjileri olarak bilinir. Bu tür allerjisi olan bir kişi, domates gibi bir allerjenle temas ettiğinde, cilt, burun, solunum ve sindirim yolları gibi açıkta kalan bölgelere histaminler salınır ve allerjik reaksiyona neden olurlar.



Şekil 20: Domates, Biber Patlıcan (aubergine)

Batı diyetinde domates ve domates bazlı ürünler en çok tüketilen gıdalardan bazıları olmasına rağmen, domates allerjileri son derece nadirdir.

Domates allerjisi olan bir kişi, aynı bitki – meyve ailesinden oldukları için, patates, tütün, biber ve patlıcan da dahil olmak üzere diğer patlıcangiller ile allerjik reaksiyonlara eğilimlidir. Çoğu zaman, domates allerjisi olan kişilerde latekse karşı da çapraz reaksiyon olur (lateks-meyve sendromu).

Domates allerjisinin belirtileri genellikle alerjen tüketildikten kısa bir süre sonra ortaya çıkar. Bunlardan başlıcaları : Deri döküntüsü, egzama (%10) veya kurdeşen (ürtiker),karın krampları, mide bulantısı, kusma – ishal, boğazda kaşıntı hissi, öksürme, hapsirme, hırıltı veya burun akıntısı, yüz – ağız - dil - boğazda şişme (anjiyoödem), anafilaksi (çok nadir)'dir.

Domates allerjisi, domates intoleransından (domates duyarlılığı olarak da bilinir, IgG domates intoleransı, IgG antikorlarımız domateslere tepki göstererek vücutta iltihaba neden olduğunda

ortaya çıkar. Bu, domates tüketildikten 3 ila 72 saat sonra herhangi bir yerde meydana gelebilir ve bu da bazen sindirim sisteminizi etkileyen tam içeriğin tam olarak belirlenmesini zorlaştırır.) **farklıdır, ancak her ikisi de yaygın tüketim nedeniyle yaygındır. Bu tüketimin çoğu makarna, pizza veya sade ketçap gibi soslar şeklindedir.**

Domateslerin asidik içeriği nedeniyle, gastroözofageal reflü hastalığı (GÖRH) yani mide asitleri yemek borusuna geri döndüğünde ortaya çıkan asidik tahriş ve göğüs bölgesinde rahatsızlık olur, mide ekşimesi de meydana gelir. İster taze ister konserve domates olsun, mide ekşimesi çekiyorsanız domateslerden tamamen kaçınmak en iyisidir.

Size çok fazla rahatsızlık vermesine rağmen, domates intoleransının yaşamı tehdit edici olmadığını belirtmek isterim. Bununla birlikte, domates allerjisi ise meyveye dokunmanın bile domates allerjisini tetikleyebileceği daha ciddi ve tehlikeli alerjik reaksiyonlara neden olabilir.

Besin allerjileri, zamanla aşılabilen IgG duyarlılıklarından farklı olarak, IgE aracılığı ile ömür boyu süren ciddi bir bağışıklık tepkisidir. Gıda intoleransı testi yaptırmak, bağışıklık sisteminizin domates proteinlerine yanıt verip vermediğini öğrenmenize de faydalı ve yardımcı olabilir. **O nedenle Allerji testi yaptıracak olanlar, öncesinde de gıda intolerans testini de yaptırırlarsa faydalı olacaktır.**

Domates allerjisi yaygın bir allerjidir ancak nadiren şiddetli veya anafilaktiktir. Bir domatesin kabuğuna, içine, tohumuna ve polenine yayılmış çeşitli allerjenleri vardır. Kabuğu ve içindeki allerjenler hafif reaksiyon verirken, biber ile de çapraz reaksiyon yapabilir. Yani biber yenince de aynı allerjiyi yapabilirler.

Domates polenleri ise huş ağacı poleni, kavun, karpuz, muz, turunçgiller ile çapraz reaksiyona girerek yine hafif reaksiyonlara neden olurlar. Yani bunlara karşı da allerjik reaksiyon oluşurabilirler.



Şekil 21: Kavun, karpuz, turunçgiller, muz

Domateslerin LTP'leri (Lipid Transfer Proteinleri) de allerjiktir ve daha güçlü reaksiyonlara neden olabilir. Rosaceae meyvesi (elma familyası), ağaç yemişleri, Yer fıstığı, bira, Mısır, Hardal, Kuşkonmaz, Üzüm, Dut, Lahana, Hurma, Portakal, İncir, Kivi, Acı Bakla, Rezene gibi diğer gıdalar da LTP'lerle çapraz reaksiyon olabilir. Yani allerjik reaksiyon, bunlara karşı da oluşabilir.

Kereviz, Patlıcan, Marul, Kestane ve Ananas da, domates allerjisi olan bir kişide allerjik semptomlar oluşturabilir. Domates, patates ve lateks, allerjik reaksiyonlara da neden olabilen Patatin adlı bir protein içerir.

Domates Psödo allerjisi (yalancı allerjisi):

Domates allerjisi olduğunu düşünen hastalarımızın çoğunda aslında yalancı domates allerjisi vardır.

En yaygın hikaye, domates ketçapı veya benzeri bir sosu yedikten sonra yüzü kızaran küçük bir çocuktur. Çocuğun hassas cildinde reaksiyona neden olan ise, sosun içindeki kimyasalların ve asitliğin cilde direkt temasıdır. Bunun nedeni, reaksiyona neden olmak için doğrudan mast hücrelerine etki eden domateste doğal olarak bulunan histaminler veya salisilatlar ve aromatik uçucu bileşenlerdir.

Bazı bebekler ve küçük çocuklar ekşi veya baharatlı yiyecekler yediklerinde tek taraflı yüz kızarıklığı yaşarlar. buna genellikle forsepsle doğumla doğan çocuklarda görülen Aurikülotemporal sendrom (tat kızarma sendromu, frey sendromu, Baillarger sendromu) neden olabilir. Forseps, hem tadı, hem salyayı hem de yüzün kızarmasını kontrol eden fasiyal siniri bozar ve bazı sinir lifleri çaprazlanır. Endişe etmeyin! Bu durum zamanla düzelecektir. Yine de hekiminizle bir görüşün.



Şekil 22: Aurikülotemporal sendromu, tat-kızarma sendromu, frey sendromu, Baillarger sendromu

Ayrıca tüm sosların içinde süt olabileceğini ve mayonezde yumurta olacağını unutmayın, belki de allerjiniz onlardır.

12. HAVUÇ ALLERJİSİ:

Havuç birçok yemeğe tatlılık, renk ve besleyicilik katar. Bu sebze beta karoten ve lif açısından zengindir. Allerjisi olanlar için havuç, potansiyel olarak zararlı allerjenlerle de doludur.

Maydanoz-havuç ailesinin (Apiaceae) bir üyesi olan **havuç, çiğ yenildiğinde pişirildiğinden daha fazla alerjik reaksiyonlara neden olur.**

Bunun nedeni, pişirmenin havuçtaki allerjenik proteinleri parçalaması ve bağışıklık sistemi üzerindeki etkilerini azaltmasıdır.



Şekil 23: Maydanoz

Havuca karşı allerjik reaksiyonlar hafif ila ciddi arasında değişebilir. Herhangi bir allerjide olduğu gibi, bir doktora danışmak belirtilerınızı yönetmenize yardımcı olabilir.

Havuç allerjisi semptomları çoğunlukla oral allerji sendromu ile ilişkilidir ve ağız içinde oluşur. Semptomlar tipik olarak ağızda bir parça çiğ havuç olduğunda ortaya çıkar. Fakat havuç çıkarıldığı veya yutulduğu anda semptomlar kaybolur.

Semptomlar içinde:

Kaşıntılı ağız, dudakların, ağzın, dilin veya boğazın şişmesi,

kaşıntılı kulaklar ve daha şiddetli semptomlar görülebilir.



Şekil 24: Havuç (carrot)

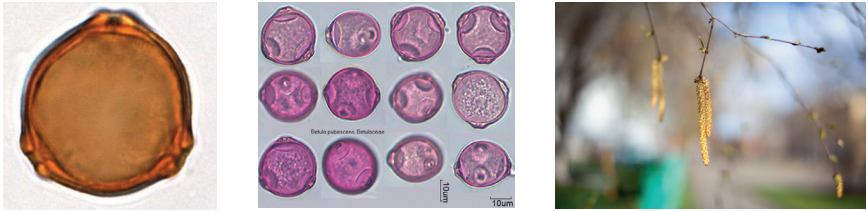
Havuca allerjiniz varsa, allerjiniz olabilecek birkaç başka yiyecek ve bitki vardır. Bu, çapraz (benzer) reaktivite olarak bilinir ve sanki havuç proteini varmış gibi benzer allerjiler oluşur. **Örneğin, havuç allerjisi olan kişilerin huş ağacı polenine, maydanoz'a, anason'a da allerjisi vardır.**



Şekil 25: Anason (Anise), Rakı'da da vardır.

Bunun nedeni, havuç ve huş ağacı polenininin ve maydanozdaki proteinlerin benzer proteinlere sahip olması ve bağışıklık sisteminizin aynı şekilde tepki vermesine neden olabilmesidir. Vücudunuz, alerji ile ilgili semptomlara neden olan proteinlerle savaşmak için **histamin ve antikorlar salgılar**.

Havuç alerjisi olanların, içinde anason bulunan **TÜRK RAKISI ve yunan rakısı UZO** içerken kaçınmaları gerekir. Yukarıda izah edilen nedenlerden dolayı ciddi alerjik bulgular ortaya çıkabilir. Hatta maydanoza karşı, huş ağacının polenlerine karşı, rezene – kerevize karşı, dere otuna karşı, kimyon'a ve kişnişe karşı alerjisi olanların da içinde anason bulunan özellikle rakı'dan uzak durmaları tavsiye edilir.



Şekil 26: Betula – Birch pollen (Huş ağacı poleni)

Maydanoz-havuç ailesindeki diğer sebze ve bitkilere de, aynı nedenle alerjiniz olabilir : Bunlar **Frenk maydanozu, kereviz, rezene, kimyon, dereotu, kişniş** en sık karşılaşılan çapraz alerji verenlerdir.



**Şekil 27 : Rezene (Fennel), Kimyon (cumin)
Dere otu (dill grass) Kışniş (coriander)**

Havuç allerjisi nadir görülmekle birlikte bazı kişilerde ciddi komplikasyonlara neden olabilir. Nadiren, anafilaksi adı verilen oldukça tehlikeli, ölümcül, tüm vücudu etkileyen bir reaksiyon meydana gelebilir. Geçmişte havuçlara karşı yalnızca hafif allerjik reaksiyonlar göstermiş olsanız bile yine de anafilaksi meydana gelebilir ve aynı allerjiyi yapabilirler.

Anafilaksi, bir allerjene maruz kaldıktan dakikalar veya saatler sonra gözlerde kaşıntı veya burun akıntısı gibi hafif allerjik semptomlarla başlayabilir. Ölümcül semptomlar gelişebilir.

Havuç'tan korunmanın çok kolay olduğunu, havuç gibi renkli bir yiyeceğin her zaman göze çarpacağını, dolayısıyla da onu yemeyerek bu işten kurtulacağınızı düşünürsünüz, ama bu her zaman böyle değildir. Tatlılar içinde, kendine has tatları nedeniyle havuçlar, genellikle şüphelenemeyeceğiniz ürünlerde de bir bileşen olarak kullanılır. Havuç allerjiniz varsa, dışarıda yemek yediğinizde etiketleri kontrol etmek ve yemeğin içindekileri inceleme konusunda dikkatli olmak, gerekirse aşçı ile konuşmak gereklidir.

Havuç içerebilecek ürünler şunlardır: Turşu, paketlenmiş pirinç karışımları, meyve ve sebze suları, tavuk veya sebze çorbaları gibi bazı çorbalar, hazır rosto, döş ve diğer kavrulmuş et yemekleri, et suyu pişirme, konserve güveç vs.



Şekil 28: Turşu (Pickle), bir çok gizli, kontamine malzeme içerebilir. Ayrıca havuç, güzelleşmek amacıyla da kullanılmaktadır.

Havuç ayrıca aşağıdakiler gibi bazı kişisel hijyen ürünlerinde de bulunabilir: Yüz fırçası, maskeler, losyonlar, temizleyiciler vs.



13. Patates Allerjisi:

Patatesin ilk olarak İnkalar tarafından yetiştirildiğine inanılıyor ve daha sonra 16. yüzyılda geri dönen İspanyol kaşifler tarafından Avrupa'ya tanıtıldı. Küresel olarak, buğday, pirinç ve mısırdan sonra dördüncü en önemli temel mahsuldür.

Patates çok yönlü bir gıdadır, hafif bir tada sahiptir ve diğer gıdaların lezzetini kolayca kabul eder. Ara sıra çiğ yenir, genellikle kaynatılır, pişirilir, kızartılır veya çorbalara, güveçlere, bisküvilere, böreklerle katılır. vb.

Zengin bir karbonhidrat kaynağıdır. Işığa maruz kaldığında, kabuğu yeşile döner ve bir alkaloid olan toksin solanin'i oluşturur.



Şekil 29: Patates (Potato)

Patates, endüstriyel alkol yapmak için bir nişasta kaynağıdır. Ayrıca endüstride başka birçok kullanımı vardır. Olgun patates suyu, ipek, pamuk ve yünü için mükemmel bir temizleyicidir. Patateslerin kaynatıldığı su, gümüşü temizlemek ve mobilyalara parlaklık kazandırmak için kullanılabilir.

Yumuşatıcı ve temizleyici yüz maskeleri patatesten yapılır; Bunlar sert, yağlı ve kırılgan ciltlerin tedavisinde kullanılır.

Patates, bir depolama proteini, bir katepsin D inhibitörü, bir sistein proteaz inhibitörü, bir aspartik proteaz inhibitörü ve bir profilin dahil olmak üzere birkaçı karakterize edilmiş olan bir dizi allerjen içerir.

Patates unu ve nişastanın allerjen olmadığı bildirilmektedir.

Patates Potansiyel Çapraz Reaktivite göstererek allerjiler de yapar.

Solanaceae familyasının üyeleri arasında belirli bir dereceye kadar olduğu gibi, cinsin farklı bireysel türleri arasında kapsamlı bir çapraz reaktivite beklenebilir.

Tütün yaprağında bulunan antijenik olarak çapraz reaktif materyal, tümü Solanaceae familyasının üyeleri olan ***pathcan, yeşil biber, patates ve domatest***e gösterilmiştir.



Şekil 30: Patates (Potato), domates, pathcan yeşil biber, tütün yaprağı (tobacco)

Bir profilin allerjenine bağlı olabilecek ***huş ağacı, elma, armut, kereviz, havuç, fındık ve patates*** arasında çapraz reaksiyon gösterilmiştir (domates allerjisinde anlatılmıştır).

Çim polenlerinin de; domates, patates, yeşil bezelye, yer fıstığı, karpuz, kavun, elma, portakal ve kiviye duyarlılık arasında da bir ilişki olduğu da bildirilmiştir.

Lateks ve Patates çapraz reaktivitesi çok sayıda çalışma tarafından rapor edilmiştir.

Patates, dünya çapında yaygın olarak kullanılan bir bileşendir. **Patates allerjisi nadirdir**, ancak allerjileri yine de bildirilmiştir.

Gıda allerjilerinin kesin nedeni bilinmemektedir, ancak belirli risk faktörleri, bir kişiyi gıdalara karşı allerji geliştirmeye daha duyarlı hale getirebilir.

Bir gıda allerjisi, egzama (iltihaplı bir cilt durumu) veya astım (iltihaplı ve daralmış hava yollarının kronik bir durumu) gibi allerjik bir durumu olan bir **ebeveyni** veya bir **kardeşi** olanlar, bir gıda allerjisini topluma göre daha fazla geçirme riski altındadırlar. Fakat yine de belirtelim ki: Bir ailenin tüm bireylerinin aynı besine allerjisi olmayabilir.

Erken ocukluk yıllarında egzaması olan kişilerin, çocukluk egzaması olmayan kişilere göre gıda allerjisi geliştirme olasılığı daha yüksektir.

Son yıllarda gıda allerjileri ile yaşayan **insanların sayısında bir artış olmuştur**. Bunun kesin nedeni bilinmiyor, ancak bilim adamları bunun son birkaç on yılda **ocukların diyetlerindeki bir değişiklikten kaynaklanabileceğini** tahmin ediyorlar. Kendi görüşüm de bunlara ilave olarak, 2019 yılında başlayıp 3 yıl boyunca tüm dünyayı etkisi altına alan **pandeminin de, immün sistemi, yeterince şaşırtarak** bu duruma ciddi katkı yaptıdır.

Bu alerjik artış, çocukların düşük mikroplu ortamlarda yetiştirilmeleri ve mikroplara erken maruz kalmamaları nedeniyle de mümkündür.

Allerjilerin tedavisi yoktur ve patates gibi bir yiyeceğe karşı allerjiyle yaşamak, yiyeceğimiz sebze ve meyvelerin tümüyle yönetimini gerektirir.

Patatese allerjisi olanlar, patatesten ve patates içeren her türlü üründen kesinlikle uzak durmalıdır. Yetmez ! **Çapraz (benzer) allerji etkenlerinden de uzak durulmalıdır.**

Şiddetli patates allerjisi olanlarda, daha önce patates pişirildiği için, o tava yüzeyinden yıkanmadan başka bir sebze pişirilip onun yenmesiyle bile, hatta çok çok az miktarda yenmesiyle bile “anafilaksi- ölümcül allerji” gelişebilir.

Patates neyin içinde var olabileceği çok öngörülemeyen, beklenmedik bir içerik olabileceğinden, gıda allerjisi olan kişilerin, paketli gıda-yiyecek satın alırken etiketleri dikkatlice okuması önemlidir.

Dışarıda yemek yerken, yemeklerin içindekiler hakkında bilgi almak da iyi bir fikirdir.

Patates birçok öğünde bulunur ve popüler bir garnitürdür. Ancak **patates yiyemeyenler için alternatifler var: Bal kabağı, karnabahar, kahverengi pirinç, kinoa gibi.**

Patates,duyarlı bireylerde gıda allerjisi, hapşırma, hırıltı, astım, rino-konjonktivit, atopik dermatit, kontakt ürtiker, kontakt dermatit ve anafilaksi semptomlarına neden olabilir.

Patates allerjisinin oral (ağız içi) allerji sendromuna neden olduğu da tarif edilmiştir. Patates ile temas sonucu anafilaksi de oluşabilir. **Patates ile gıdaya bağlı ve egzersizin de artırdığı anafilaksi meydana gelebilir.**

Çiğ Patateste, mesleki kontakt dermatit bildirilmiştir.

Kabuğu alınmış patatesler veya önceden kesilmiş patates kızartması, kararmayı önlemek için bir sülfite veya metabisülfite çözeltisine batırılabilir. İşte bu Sülfite de,duyarlı kişilerde astımı tetikleyebilir.

Patates işleyen işçiler organik toz, endotoksin veya küflerden etkilenebilir. Aşırı duyarlılık pnömonisi tanımlanmıştır.



şekil 31: Patates yiyenler / Patates işçileri, Vincent Van Gogh

Gıda allerjilerinin kesin nedeni bilinmemekle birlikte, *yakın akrabalarınızda allerjik bir durum olması, gıda allerjisi riskini artırır.*

Bir yemek günlüğü tutarak hangi gıdalardan sonra nasıl bir allerjik Őikayetiniz olduğunu ve nelere karşı allerjilerinizin olabileceğini tahmin edebilirsiniz. Daha sonra bu bilgileri, gideceğiniz hekim ile paylaşabilirsiniz.

14. SOĞAN ALLERJİSİ:

Soğan mineral bakımından zengindir, hem çiğ hem de pişmiş olarak tüketilebilir ve dünya çapında salatalarda ve pişmiş yemeklerde sıklıkla bir bileşen olarak kullanılır. Diyetle ilgili yaygın kullanımlarına rağmen, soğan yenmesine karşı allerjik reaksiyonlara dair yalnızca sporadik (tek,tük)raporlar mevcuttur ve pişmiş soğan tüketiminden sonra anafilaktik reaksiyon raporları özellikle nadirdir. Muhtemelen allerji nedeni olan proteinlerin ısı ile pişmesinden dolayı,Soğan allerjisi çok çok nadir görülür.Duyarlı bireylerde, soğan kullanımı rinokonjonktivite, astuma ve kontakt dermatite neden olabilir.



Şekil 32: Soğan (Onion), Rakkyo soğanı.

Soğan ; pırasa, sarımsak, frenk soğanı ve rakkyo (çin fırın sarımsağı)içeren Amaryllidaceae familyasına aittir. Dolayısıyla soğana allerjisi olan bir birey, bu sebzelere de çapraz (benzer)allerjiler gösterebilir. Hatta şeftali ile bile çapraz allerji durumu söz konusu olabilir. Yani bu sebzelerin-meyvelerin yenmesi de o kişi için allerjik bir tablo oluşturabilir.



Şekil 33: Pırasa (leek), Sarımsak (garlic), şeftali (peach).

Sık tüketimine rağmen, soğan alımına bağlı allerjik reaksiyonlar sporadiktir ve az sayıda vaka ile sınırlıdır. Nadir de olsa soğanlar, hem ani hem de gecikmiş aşırı duyarlılık reaksiyonlarına neden olabilir.

Soğanlar kesildiğinde tahriş edici maddeler (tiyopropanal sülfoksit ve diallil disülfid) salar ve bu da göz tahrişine, solunum ve deri alerjik reaksiyonlarına neden olabilir. Sonuç olarak soğan, Amaryllidaceae familyasının geri kalanıyla birlikte mesleki (aşçılarda) rinokonjonktivit ve bronşiyal astımın bir nedeni olarak gösterilmiştir.

Soğan için karakterize edilen başlıca allerjenler; All c3 (lipid transfer proteini), All c4 (profilin) ve All c (Alliin liyazı , Allinaz) içerir. Pişmiş soğanın yutulmasına bağlı anafilaksi (hayatı tehdit eden allerjik reaksiyon) vaka raporu, muhtemelen termostabil lipid transfer proteini All c 3'e bağlı olarak gelişmektedir.

15. KEREVİZ ALLERJİSİ:

Aslında besin allerjisi; polende bulunan proteinler ile belirli besinlerde bulunan zararsız proteinler arasındaki yapısal benzerlikle, bağışıklık sisteminizin kafasının karışmasının bir sonucudur.

İkincisini bir tehdit olarak algılayarak, allerjik reaksiyonu aktive eden immünoglobulin E'yi (IgE) serbest bırakır. Bu, cildin kızarması ve şişmesi, kaşınması ve rinitten sorumlu olan histamin gibi kimyasalların salınmasını içerir.

Bu reaksiyon lokalize olabilir ve cildinizde, ağzınızda veya boğazınızda olduğu gibi sınırlı bir allerjiye neden olabilir. Ayrıca, sistemik çöküşe ve çok çeşitli başka semptomlara neden olan, kana çok miktarda histamin ve diğer birçok kimyasal salan genelleştirilmiş bir reaksiyon da olabilir.



Şekil 33 : Kereviz (celery), sapı en alerjik olan kısmıdır ve köklü kereviz.

Polen duyarlılığı olan bireylerde, kereviz kökü gıda allerjisinin de görülmesi oldukça yaygındır. Kereviz; havuç, kişniş, dereotu ve maydanoz içeren Umbelliferae ailesinin bir parçasıdır. *Apiumgraveolans* olarak da adlandırılır, dünyanın her yerinde yetişir.

Kereviz, allerjik kişilerde **ışığa duyarlılığa neden olabilir ve bu da güneşe biraz maruz kaldıktan sonra cildin kabarmasına neden olabilir. Hatta bazı insanlar kerevizi çorba şeklinde yedikten sonra şiddetli güneş yanığı geliştirmişlerdir.** Kereviz yendikten sonra deniz'e gidilse bile, pikniğe gidilse bile, güneş altında dolaşmamak, güneşlenmemek, bir çok allerjik rahatsızlıktan sizi koruyacaktır.

Güneş ışığı altında durarak, vücutlarında D vitamini sentezletirmek İSTEYENLERE UFAK BİR UYARI YAPALIM : O GÜN KEREVİZ YEMEYİN !

Kereviz'e karşı allerjik reaksiyon en çok tarımsal alanda kereviz toplayıcılarında, konserveçilerde ve gıda mağazalarında çalışanlarda görülür.

Hassas kişilerde kereviz ayrıca allerjik döküntülere neden olarak, allerjik kontakt dermatit, ürtiker, anjiyoödem, astım ve anafilaksiye yol açabilir.

Kereviz sapı; kerevize bağlı allerjiye neden olan en yaygın suçlu olmakla birlikte, kereviz yağı ve kereviz kökünün de anafilaktik reaksiyonlara neden olduğu bildirilmiştir.

Diğer sebzelerin yanı sıra pelin(wormwood) ve huş(birch) ağacı pole-nine karşı allerjik reaksiyonların da, kereviz allerjisi ile bir arada var olduğu gözlemlendi. Allerjenler yumru kökünde oluşur ve **ısıtma ile sadece kısmen yok edilir.**



şekil 34: Pelin ağacı-otu (wormwood tree)

Pelin otu (*Artemisia absinthium*, wormwood) hakkında kısa bilgi: Papatyagiller (*Asteraceae*) familyasından Anadolu'da doğal olarak bulunan, en fazla 120 cm – 150 cm uzayabilen bir bitki türüdür. Pelin otu, grimsi ya da beyazımsı yeşil renkli, paręalı yapraklıdır. Hekimlikte kullanılır. Anayurdu Avrupa olan, tüm Anadolu'da yabani olarak yetişen çok yıllık dayanıklı otsu bir bitkidir. İnce tüylerle kaplı gövdesi kokulu, kabarık çizgili ve gri-yeşil renklidir. Temmuz-ağustos aylarında aan açık sarı kekleri salkımlar oluşturur. Pelinin kek yapraklı dalları özel kokulu ve çok acı tadındadır. İlaç-iki yapımında kullanılır. **iğ kereviz tüketiminin, pişmiş kereviz sebzesine kıyasla daha yüksek bir allerji reaksiyonu yaptığı gözlemlenmiştir.** Semptomlar hafif ağız alerjilerinden sistemik reaksiyonlara kadar değişebilir.

Kereviz antijenleri ısıya ve işlemeye karşı çok dirençlidirler. Bu nedenle, bu tür hassasiyete sahip kişiler, kereviz içeren çorbalar, et suları veya salata soslarında olduğu gibi kerevizin her türünden kaçınmalıdır. Bu nedenle, kereviz allerjisi olan kişiler için kereviz içeren tüm ürünlerin yemeden önce tesbit edilmesi önemlidir.

16. ELMA ALLERJİSİ:

Bir gıda allerjisi, yediğiniz bir şeyin bağışıklık sisteminizle olumsuz bir reaksiyona neden olmasıdır. Reaksiyon, sindirim problemlerinden, kurdeşenlere ve nefes almayı zorlaştırabilen hava yollarının kapanmasına kadar değişen ölümcül semptomları içerebilir.

Elma allerjileri, ister bütün olarak, ister tatlı veya elma püresi gibi yiyeceklerde tüketin, vücudunuz elmaya tepki gösterirse ortaya çıkar. Elmalar ayrıca elma şarabı, meyve suları ve reçel ve jöle gibi yemeklerde jelleşmek için kullanılan elma pektini gibi içeceklerde bulunur.

Diğer gıda allerjileri gibi elma allerjileri de farklı kişilerde farklı şekillerde alabilir. Allerjik reaksiyonu tetikleyebilecek elma miktarı da kişiden kişiye değişebilir.

Elma allerjisi ve huş ağacı poleni:

Elma allerjileri farklı şekillerde olabilir. **Huş ağacı polen allerjisi** olan bazı kişilerde **elma allerjisi** de birlikte gelişebilir. Bunun nedeni, elmalarda bulunan bir proteinin, huş ağacı polenine benzemesidir. Bu tür elma allerjisi, Orta ve Kuzey Avrupa gibi huş ağaçlarının çok olduğu bölgelerde sıklıkla görülür.

Bu tür elma allerjiniz varsa, *elmaları pişirmek genellikle allerjini yok edebilir ve allerjik reaksiyonu önleyebilir.*



Şekil 35: Elma (apple) proteini ile huş (birch) polen benzerliği tehlikeli olabilir.

Elma allerjisi ve diğer meyve allerjileri:

Diğer elma allerjisi türü, **şeftali allerjileriyle bağlantılıdır**. Bunun nedeni, bu allerji tipindeki allerjenlerin hem şeftali hem de elmada benzer olmasıdır. Bu allerjileri olan kişilerin **erik, kayısı, kiraz, ceviz ve fındık gibi** diğer meyve ve yemişlere de allerjisi olabilir. Bu tür elma allerjisinde ise, yemek pişirmek genellikle allerjik reaksiyon semptomlarını ortadan kaldırmaz.



Şekil 35: Apple (elma), Peach (şeftali), apricot (kayısı), plum (erik), cherry (kiraz), Walnut (ceviz), Hazelnut (fındık) için allerjik protein benzerlikleri dolayısıyla çapraz reaksiyonlar vardır,

Kadınların elma allerjisine sahip olma olasılığı daha yüksektir. Elma Allerjisi ayrıca yetişkinlerde ve ergenlerde en yaygın olanıdır.

Kişiden kişiye allerjik reaksiyonu tetiklemek için, elma allerjini veya proteininin ne kadarının gerekli olduğunu belirlemek için araştırmalar henüz yeterince açıklayıcı değildir.

Huş ağacı polen allerjisine bağlı elma allerjiniz varsa, pişmiş veya işlenmiş elma yiyebilirsiniz. Bazı durumlarda, bu durumlarda allerjenler ısıtıldığında, allerji yapma etkileri kaybolur.

Elmaya allerjisi olan bazı kişilerin diğer meyvelere de allerjisi vardır. Bu benzer yiyecekler arasında şunlar yer alır: **Kereviz, havuçlar, kayısı, muz, armutlar, kavun, fındık ve diğer kuruyemişler.**

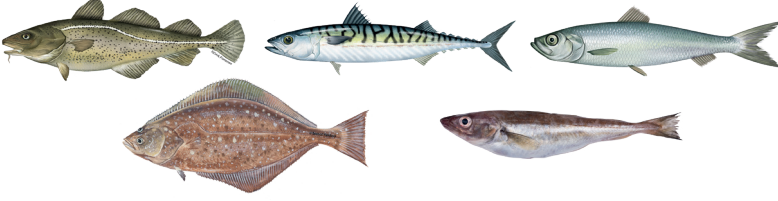
Şeftali allerjisine benzer bir elma allerjisi olanlar, elma ve şeftali içerikli tüm yiyeceklerden kaçınmalıdır. Allerjik reaksiyona veya allerjene neden olan protein, meyve sularında da bulunur. Bu özel elma allerjiniz varsa, püreler veya diğer yiyeceklerde işlenmiş elma veya meyvelerden bile kaçınmalısınız.

Elma, gıda dışı ürünlerde yaygın olarak kullanılmaz, bu nedenle işiniz daha kolaydır ve allerjinizi elma yönünden kolaylıkla yönetebilirsiniz. Allerjik reaksiyondan kaçınmanın en iyi yolu, bu reaksiyonu tetikleyen gıdalardan kaçınmaktır. Allerjinizin derecesini ve hangi elma gıdalarından kaçınacağınızı bildiğinizden emin olun. Huş ağacı poleni gibi bazı elma allerjileri, işlenmiş elmaları veya elmaları bir kez ısıtıldıktan sonra yerseniz, allerjik reaksiyonlar azaltılabilir.

Elma allerjiniz olabileceğine inanıyorsanız, hangi meyve ve sebzelerin sizin için güvenli olduğu konusunda doktorunuzla veya bir beslenme uzmanıyla konuşun. Allerjinizin şiddetli olduğunu biliyorsanız, doktorunuzdan mutlaka, o durumda ne yapabileceğinizi öğrenin.

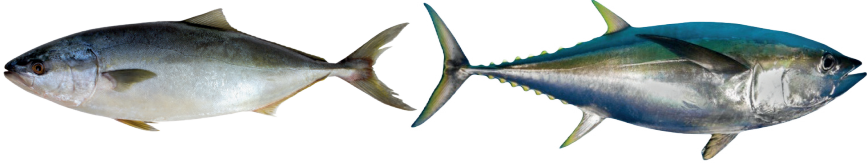
17. MORİNA-MEZGİT (F8) CODFISH ALLERJİSİ

Morina, uskumru, ringa balığı ve pisi balığı, mezgıt balığı proteinleri benzerdir ve allerjik reaksiyon yapabilirler. Morina balığının bilimsel adı *Gadus morhua*'dır ve bir balıktır. Finfish alerjileri oldukça yaygındır.



Şekil 36: Balıklardan Morina (cod), Uskumru (Mackerel), Ringa (herring), pisi (kitty), mezgıt (Whiting) balıklarının allerjik proteinleri çok benzerdir. Bu nedenle yenildiklerinde, çapraz (benzer) allerjik reaksiyonlar verirler.

Morina balığına karşı allerjik bir reaksiyon, tüketildikten sonra veya basitçe onunla temasa geçerek ortaya çıkabilir; Fin balığına (Orkinos, Ton balığı) karşı allerjik reaksiyonlar, son zamanlarda balığı tüketen birini öptükten sonra bile meydana gelebilmektedir.



Şekil 37: Tuna (Orkinos) balığı (Ton, Yellow Fin fish) allerjik reaksiyonlar verirler.

Morina balığı tükettikten sonra allerjik bir reaksiyon yaşarsanız, bozulmuş balıkta bulunan histamine karşı olası bir reaksiyon düşünün, buna scombroid balık zehirlenmesi denir. Morina balığında bulunan ve genellikle allerjik reaksiyona neden olan proteine **parvalbümin** denir. Bu, pişirilebilen bir protein değildir, ister çiğ ister pişmiş olsun, reaksiyona neden olur. Balık'ta pişirme allerjiyi azaltmaz. Balık allerjisi ile ilgili çoğu bilgi morina balığı üzerinde toplanmıştır. Dünya çapında yenen balık çeşitliliği çok fazladır.

Buna rağmen, alerjiye neden olduğu bilinen balık türleri, yakından ilişkili birkaç takıma aittir: *Morina ve Berlam balığı (Gadiformes)*, *uskumru, ton balığı ve levrek (Perciformes)*, *somon ve alabalık (Salmoniformes)*, *pisi balığı ve dil balığı (Pleuronectiformes)*, *Ringa balığı, HAMSİ ve sardalya (Clupeiformes)*, *sazan ve yayın balığı (Cypriniformes)* ve *yılan balığı (Anguilliformes)*.

Morina balığına alerjisi olan hastaların genellikle diğer balık türlerine de alerjisi vardır. Bu durum **allerjen parvalbumin'in** tüm balık türlerindeki benzerliği ile açıklanabilir. Bu benzerliğe dayanan alerjik reaksiyonlara çapraz reaksiyonlar denir. Balık türleri arasındaki çapraz reaktivite kesinlikle tam ve yüzde yüz değildir. Bazı hastaların birine alerjisi vardır ve diğer türleri tolere ederler, onlara alerjisi olmayabilir. **Balık alerjisinin olması**, kabuklu deniz ürünleri gibi diğer deniz ürünlerine de alerjisi olacağı anlamına gelmez. **Balık ve kabuklu deniz ürünleri arasında çapraz reaksiyon önemsizdir.**

Tabii ki, hastalar her ikisine de bağımsız olarak alerji geliştirebilirler. **Balık yumurtasının (veya havyarın) gıda alerjisine neden olduğu bildirilmiştir, ancak bu balık yumurtası alerjisi, yumurtaların karnından çıktığı balığa karşı alerji ile bir ilişkisi yoktur.** Kişinin, balık yumurtasına alerjisi olsa bile, balığına alerjisi olmayabilir.

Son olarak, **kurbağa bacağındaki bulunan parvalbumin'in** bazı durumlarda balık alerjisi olan hastalarda da alerjiye neden olabileceği bildirilmiştir. Bu yine çapraz reaktiviteden (protein benzerliğinden) kaynaklanmaktadır.



18. SOMON(SALMON), ALABALIK (TROUT) ALLERJİSİ:

Balık allerjileri, yetişkinlerde en yaygın gıda allerjilerinden biridir ve *somon balıkları en yüksek derecede allerjenik balık türlerinden biridir*. Somon'a karşı oluşan allerjik reaksiyon, diğer benzer balıklara veya her tür balığa ve kabuklu deniz hayvanına karşı bireysel duyarlılığı da gösterebilir. Bu nedenle allerji

uzmanları, balık allerjisi olan hastalara her türlü balık ve balık ürünlerini yemekten kaçınmalarını tavsiye ederler genellikle. Balık allerjisi olan kişiler, deniz ürünleri pazarlarından ve balıkların parçalandığı, pişirildiği hazırlık alanlarından uzak durmalıdırlar.



Şekil 38: Somon balığı (Salmon)

Somon allerjisi çoğunlukla çocuklukta ortaya çıkar, ancak yetişkinlerde de gelişebilir. Daha önce balık yemekten hiç hastalanmayan yetişkinler, hassaslaşma eşiğine ulaşabilir ve daha sonra her somon balığı tükettiklerinde allerji semptomları gösterebilirler. Balık allerjileri genellikle ömür boyu kalıcı olur

Füme somon, sıradan balıklara benzer allerjenik özelliklere sahip olabilir. Konserve somon, ton balığında olduğu gibi azaltılmış allerjeniteye sahip olabilir.



Şekil 39 Alabalık (Trout)

Yüzgeçli balıklara karşı allerji nispeten yaygındır (toplumun %0,5'i) ve anafilaktik şok gibi ölümcül-şiddetli semptomlarla ilişkilendirilebilir. Semptomlar, az miktarda balık yendikten sonra da ortaya çıkabilir ve yakın zamanda balık yemiş birinden öpücük alan bir kişide bile ortaya çıkabilir. ***Yine hatırlatmakta fayda var: Balık allerjisi, histamine toksik reaksiyon olan scombroid balık zehirlenmesi ile karıştırılmamalıdır.***

Hemen hemen **tüm balık allerjileri**, çoğu balığın kasında bulunan parvalbumin proteinini içeriyor gibi görünmektedir. **Parvalbüminler** tüm balık türlerinde benzer olduğundan, bir balığa allerjisi olan bireylerin bir dizi farklı balık türüne de tepki göstermesi muhtemeldir. Bu nedenle, bir balık türüne karşı allerji teşhisi konulduktan sonra, hastalara normalde tüm yüzgeçli balıklardan uzak durmaları tavsiye edilir. Bazı bireyler de kurbağaya allerji gösterirler. Yüzgeçli balık ve kabuklu deniz ürünleri allerjileri bağlantılı olmasa da, bireyler, her iki besine de allerjik olabilmektedirler.

Dünyada gıda allerjisi görülme sıklığının (insidans) artması ve tedavisinin bulunamaması nedeniyle, bu immün ve kronik hastalıkla savaşmak için yenilikçi stratejilere ihtiyaç vardır.

Balığın ilk dokuz gıda allerjeninden biri olması ve giderek daha fazla sağlıklı protein kaynağı ve yüksek besin değeri olarak görülmesiyle, allerjik hastaların bunu besinsel olarak değerli buldukları için özellikle kalp damar sağlığı nedeniyle çekici görmeleri sonucu ana balık allerjeninin yönetilmesine bağlı yeni yaklaşım, önerilen yeni diyetlerde

önemli hale gelmiş, yakın zamanda yayınlanan bilimsel sonuçlar dikkate alındığında da, kesinlikle benzersiz ve umut verici olarak görülmektedir.

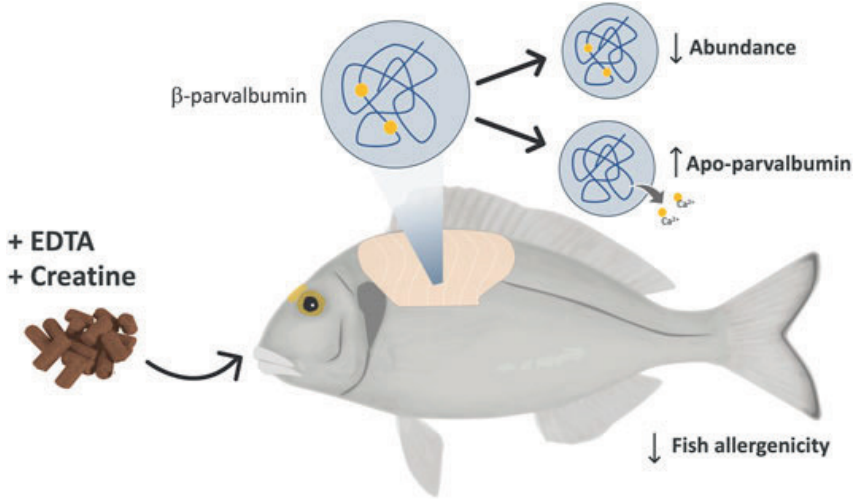
Su ürünleri yetiştiriciliğinin artması, balık havuzlarında balık yetiştiriciliği, sadece deniz balık stokları üzerindeki baskıyı hafifletmekle kalmaz, aynı zamanda, doğal olarak avlanan balıkların aksine, kontrollü bir ortamda tüm balık üretim sürecinin yakından takibi nedeniyle, insan tüketimi için güvenli ve sağlıklı bir su ürünleri balık ürünü sağlar.

Son zamanlarda **balıkların yapay havuzlarda kontrollü olarak beslenmesinin, ana balık allerjen proteini parvalbumin'de yapısal değişiklikler yapabildiği, balık allerjenitesini azalttığı, hipoallerjenik bir çiftlik balığı haline getirdiği saptanmıştır.**

Böylece balık yetiştirme havuzlarında kreatin veya etilendiamin tetra-asetik asit (EDTA)'nın kullanıldığı çipura ve levrek'de, parvalbumin konsantrasyonu azalır ya da daha zararsız olan apo-parvalbumin'e dönüşerek *(düşük IgE bağlama kapasitesine sahiptir, parvalbumin'in serbest kalsiyum bağlayıcı iyon yapısal formu)* apo-parvalbumin artar.

Bununla birlikte, balık yemi alımını olumsuz yönde etkileyebilecekleri ve ayrıca yasal olarak kabul edilenlerin üzerindeki konsantrasyonlarda balık kasında birikebilecekleri için balık diyetlerindeki Kreatin veya EDTA gibi moleküllerin konsantrasyonunda sınırlamalar olduğundan, bu yeni yaklaşımın birkaç dezavantajı da vardır ve daha çok çalışmaya ihtiyaç olacaktır.

Öte yandan, balık yemlerine %3'lük bir EDTA konsantrasyonu eklendiğinde, çipura parvalbumin'in morina allerjisi olan hastaların serumlarına karşı IgE- reaktivitesinde yaklaşık %50'lik azalma, umut verici bir stratejiye işaret etmektedir.



Şekil 40: Balık yemlerinin önemi.

Yurtdışı bilimsel kaymaktan aktarılmıştır: *Front. Physiol.* 25 May 2022 Sec. *Aquatic Physiology Volume 13.* Denise Schrama et al.

Balık yemlerini, kalsiyum şelatlama aktivitesine sahip bileşikler açısından zengin olduğu bildirilen **mikroalg** gibi doğal kaynaklarla desteklemenin olası bir strateji olabileceği daha gerçekçi gibi durmaktadır. Bu nedenle, **balık yeminin mikroalg ekstraktlarla takviyesi, balık allerjenitesini azaltmak için kalsiyum şelatörleri sağlamak açısından çok faydalıdır.**

Parvalbumin, pişirildikten sonra bile allerjik reaksiyona neden olmaya devam eder. Böylece balık, pişirildikten ve diğer işlemlerden sonra da allerjen kalır. Balık, örneğin pizza soslarında "gizli" bir allerjen olabilir. Sonuç olarak, çok dikkat edilmeli, hazır gıda etiketleri iyi okunmalı, gıda içeriği iyice anlaşılmadan o gıda allerjisi olan kişi tarafından yenmemelidir.

19. KARİDES (SHRIMP) ALLERJİSİ:

"Büyük 8" olarak bilinen (hatta susam da ilave olursa, Büyük 9) en allerjik gıda listesi, yer fıstığı, süt ürünleri ve yumurta gibi yiyecekleri içerir. Ancak bu seyreltilmiş grubun en önde gelenleri arasında karides ve diğer kabuklu deniz ürünleri yer alır.



Karides ve kabuklu deniz ürünleri allerjileri, toplumda en az %2 oranında görülür.

Karides alerjisi, bir tür kabuklu deniz hayvanı alerjisidir. İki farklı kabuklu deniz hayvanı kategorisi vardır:

Şekil 41: Karides (Shrimp)

Kabuklular; parçalı gövdelere ve sert kabuklara sahip kara ve su hayvanlarıdır . Bunlar : Karides, yengeç, ıstakoz ve kerevit'dir.



Şekil 42: Yengeç (crab), İstakoz (lobster), Kerevit (crayfish)

Yumuşakçalar; Kabukluların aksine, yumuşakçalar yumuşak gövdeli omurgasızlardır. Bunlar da : Salyangoz, deniz tarağı, istiridyeye ve kalamar yumuşakçalarıdır.



Şekil 43: Salyangoz (snail), Deniz tarağı (clam) istiridye (oyster)

Esasen, bir karides allerjiniz olduğunda, vücudunuz karideste bulunan belirli bir proteinin varlığına aşırı tepki verir. Vücudunuz bu proteini bir tehdit olarak yorumlar ve vücut kendini savunmak için karides allerjisi semptomlarına neden olan antikolar, **histaminler** ve diğer kimyasallar üretir.

Çoğu durumda, gıda hassasiyetlerine karşı olumsuz reaksiyonlar neredeyse anında ortaya çıkmaya başlar, ancak semptomları yaşamaya başlamanız birkaç saat kadar sürebilir. Şiddetli allerjisi olan bazı hastalarda, sadece kabuklu deniz hayvanlarına dokunmak veya yakınında olmak, allerjik reaksiyon oluşmasına neden olabilir.



Şekil 44 Kalamar (squid)

Bu amaçla, karidese karşı allerjik reaksiyonun belirtileri: Kaşıntı, Kurdeşen (ürtiker), egzama (atopik dermatit), oral (ağızda) karınçalanma ve şişlik, dilin şişmesi, Solunum sorunları ve göğüste sıkışma, nefes darlığı, baş dönmesi ve bayılma, nabız azalması ve ölümcül anafilaksi olabilir.

Karides allerjisi ayırım gözetmeyen bir durumdur, yani herkeste olabilir. Ancak küçük çocuklar arasında daha yaygın olan bazı allerjilerin aksine, karides allerjileri yaşlı yetişkinleri daha fazla rahatsız etme eğilimindedir.

Aslında, karides veya kabuklu deniz ürünleri alerjisi olan insanların yarısından fazlası, yani %60'ı, bir yetişkin olarak başka allerjileri de göstermişlerdir.

Karides allerjisi semptomlarını önlemek, vücudu reaksiyona sokan proteini içeren gıdalardan kaçınmakla başlar.

Karides allerjisi olan çoğu insan için bu genellikle sadece karidesten değil, kabuklu deniz hayvanlarının çoğu türünden de kaçınmak anlamına gelir.

Bazı insanlar sonunda yıllar geçtikçe başka bir tür deniz ürünü allerjisi geliştirirler.

Karides bir kabuklu türüdür, bu nedenle karides allerjiniz varsa kabuklular ailesinden herhangi bir şey yemekten kaçınmak iyi bir fikirdir. Bu, karidese ek olarak, aşağıdaki gıdaların diyetten çıkarılması anlamına gelir: Yengeç, kerevit, istakoz, yumuşakçalar (istiridye, ahtapot, deniz tarağı, salyangoz, kalamar) diğer deniz ürünleri türleri (midye ve denizkulağı) gibi.



**Şekil 45: Midye (mussel), Deniz kulağı (abalone)
Ahtapot (octopus)**

20. CCD(α214) ÇAPRAZ REAKTİF KARBONHİDRAT BELİRLEYİCİLERİ, CROSS-REACTIVE CARBOHYDRATE DETERMINANTS:

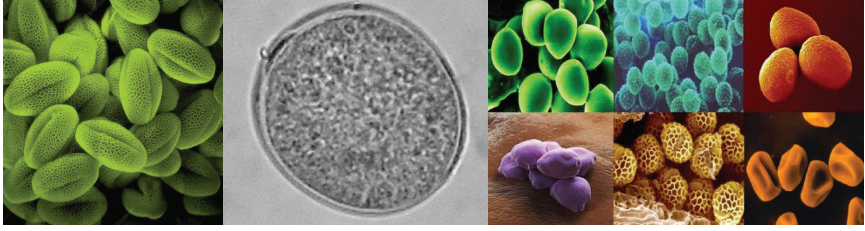
Açıklanan iki tür CCD vardır. Birincisi **galaktoz-alfa-1,3-galaktoz**dur (α-gal). İkinci CCD, **mannoz, glukoz ve ksiloz** içeren MUX tipindedir.

En bilinen CCD'ler, bitkilerden (örneğin çimen poleni veya yer fıstığı) ve böceklerden (örneğin böcek zehirleri, arı zehiri)'dir.

Çapraz reaktif karbohidrat belirleyicileri (**CCD'ler**), allerji teşhisinde rol oynar. CCD terimleri, allerjik hastalardan alınan serumların, bitki ve böceklerden kaynaklanan çok çeşitli allerjenlere karşı çapraz reaktivite veren **proteine bağlı karbohidrat yapılarıdır**. Bu nedenle, serumda ölçülen allerji teşhisinde, CCD'lere yönelik IgE sınıfının antikoları polisensitizasyon izlenimi verir. Bununla birlikte, Anti-CCD IgE, klinik semptomlara yol açmıyor gibi görünmektedir. Bu nedenle, CCD'lerin neden olduğu teşhis sonuçları **yanlış pozitif** olarak kabul edilir.

Bitki/böcek CCD determinantlarına karşı oluşan IgE antikoları, anti-peptit IgE için olduğu gibi klinik semptomlara yol açmaları beklenebilir ve histamin salınım testleri de bu görüşü desteklemektedir.

CCD nedeni olan α-galaktoz, önde gelen bir kseno-antijenidir. İnsanlarda oluşmayan N-Glikolilnöraminik asit veya bitki O-glikanları (arabinogalaktanlar ve arabinanlar) gibi yaygın olarak ortaya çıkan immünojenik karbohidratlardan bahsedilebilir, ancak şimdiye kadar IgE veya çapraz reaktif determinantlar olarak nitelendirilmemiştir.



Şekil 46: Çimen pollen (grass pollen), Çayırotu (timothy grass) Arı zehiri (bee venom).

CCD'lere yönelik bu çapraz reaktif IgE, zayıf biyolojik aktiviteye sahiptir, o nedenle klinik olarak çok hissedilmez. Ama yine de yanlış pozitif sonuç olarak karşımıza çıkar. CCD pozitif çıkan hastalara yapılabilecek en iyi tavsiye: ***Genel olarak aşırı karbohidrat-şeker içeren gıdaların tüketilmemesi ve geçmişte bir arı zehirine veya böcek zehirine maruz kalmışsa bunu hekime test öncesi bildirmesidir.***

CCD terimi, çapraz reaktif karbonhidrat determinantının kısaltmasıdır. Birçok allerjen, oligosakkarit yan zincirleri içeren **gliko-proteinlerdir**. Bazı hastalarda gelişen bu karbohidrat yapılarına karşı spesifik IgE antikorlarının genellikle klinik önemi yok kabul edilse de, CCD mevcut olduğunda, bitki kökenli çeşitli allerjenler ile yapısal benzerlik nedeniyle güçlü çapraz reaksiyonlara neden olabilir. Bu durum da, semptomlara gerçekten neden olan allerjenlerin tanımlanmasını zorlaştırır.

Test panelinde olmasa da Allerjik önemli 7 gıda : Muz, susam, ananas, avokado,mısır,kivi, kestane ve çilek.

21. SUSAM (SESAME) ALLERJİSİ:

Susam, çocuklar ve yetişkinler arasında en yaygın dokuzuncu gıda alerjisidir. Susam bitkisinin yenilebilir tohumları, unlu mamullerden, simit'e, suşiye kadar dünyanın dört bir yanındaki mutfaklarda yaygın bir bileşendir. Birkaç rapor, bu allerjinin son yirmi yılda dünya çapında önemli ölçüde arttığını göstermektedir.

Susam allerjisi olan bir kişi susamla temas ettiğinde susamdaki proteinler, kişinin bağışıklık sistemi tarafından yapılan spesifik IgE antikorlarına bağlanır. Bu, kişinin bağışıklık savunmasını tetikleyerek hafif veya çok şiddetli olabilen reaksiyon semptomlarına yol açar.

Bir reaksiyonu önlemek için susamdan kaçınmak çok önemlidir. Susam içerikleri pek çok yaygın olmayan isimle listelenebilir. Kendinizin hazırlamadığı bir yemeği yemeden önce daima gıda etiketlerini okuyun ve içindekiler hakkında sorular sorun. Susam allerjisi olanlar, **susam, susam yağı, zencefil yağı ve tahin** içeren yiyeceklerden kaçınmalıdırlar.

Susam allerjisi olanlarda susam İçerebilen Besinler dikkatle ayıklanmalıdır.

Asya mutfağında susam yağı genellikle yemek pişirmede kullanılır. Unlu mamuller (simit, ekmek, galeta unu, hamburger ekmeği ve rulo gibi), galeta unu, müsli tahılı diyetten uzaklaştırılmalıdır.



Şekil 47: Susam (sesame) ve simit.

22. MUZ (BANANA) ALLERJİSİ:

Muz allerjisi, muzda bulunan bir proteine karşı allerjik bir reaksiyondur. Bu tür reaksiyonlar genellikle diğler gıdalara veya latekse alerjilerde ortaya çıkar.

Muz genellikle bebeklere verilen ilk katı gıdalardan biridir ve genellikle bu yaşta çok iyi tolere edilir. Muz allerjisinin nadir olduğuna ve muz allerjisi olan bireylerin bunu yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde geliştirdiğine inanılmaktadır.

Muz allerjisi görülme sıklığı genellikle genel popülasyonda %1'den azdır.

Besin allerjileri çocuklarda ve bebeklerde,yetişkinlerden daha yaygındır. Genellikle 3 yaşın altındaki çocuklarda besin allerjisi yaygınlığı %10'a yakındır.

Bebeklerde muz allerjisi nadir olmakla birlikte, bebeklerde bazı vakalar bildirilmiştir. Bir kişinin, gıda allerjisi, egzama veya astım gibi allerjik bir durumu olan yakın bir aile üyesi varsa, belirli bir yiyeceğe karşı allerji geliştirme riski biraz daha fazladır.Bununla birlikte, bireysel gıda alerjileri, aynı aile içersinde, aile üyeleri arasında farklılık gösterebilir.

Lateks veya lateks gıda sendromuna allerjisi olan kişiler de, muz allerjisi yaşayabilir. Bunun nedeni, lateks ve muzdaki proteinlerin benzer olmasıdır.

Lateks, **kauçuk ağacından** gelen doğal olarak oluşan bir üründür. Lateks allerjisi, kauçuk ağacından (rubber tree) yapılan bir ürün olan doğal kauçuk olan latekste bulunan belirli proteinlere verilen bir allerjik reaksiyondur.

Latex, eldiven ve balon gibi ürünlerde kullanılır. Lateks allerjisi deride, kurdeşenlere, kaşıntıya ve hatta boğaz şişmesine ve ciddi nefes alma güçlüğüne yol açabilen potansiyel olarak yaşamı tehdit eden bir durum olan anafilaksiye neden olabilir.

Lateks allerjisi olan kişilerin neredeyse yarısında, meyvelere karşı da allerji olabilir. Bunlardan en yaygın olanları muz, kestane, avokado ve kividir. Muz allerjisinin belirtileri, muzun tüketilmesinden saniyeler sonra ortaya çıkar ve birkaç dakika sonra ortaya çıkar. Tipik olarak bir allerjiden sonra beş ila 30 dakika içinde ortaya çıkar, ancak bazı durumlarda semptomların gelişmesi bir veya iki saati bulabilir.



Şekil 48: Kauçuk ağacı (Rubber tree), latex eldiven ve balon (latex glove and ballon).

23. ANANAS, AVOKADO ALLERJİSİ:

Ananas allerjisi ağızda tahrişe, kızarıklığa, şişmeye ve - ciddi vakalarda - acil tıbbi müdahale gerektiren hayatı tehdit eden bir durum olan anafilaksiye yol açabilir. Ananas allerjisi olan bir kişinin **kivi** gibi diğer meyvelere de allerjisi olabilir. Ananas allerjisinin belirtileri arasında deri döküntüleri, kişinin ağızda veya dudaklarında kaşıntı ve dilde şişme yer alır. Ananas allerjisi allerjik bir reaksiyondur. Bir kişi ananas yedikten veya ananas suyu içtikten sonra bu allerji ortaya çıkabilir. İnsanlar ayrıca meyveye dokunduktan sonra da allerjik reaksiyon gösterebilir.

Bir ananas allerjisinin semptomları, reaksiyon tipine bağlı olarak hafif ila şiddetli arasında değişebilir. Bir kişi genellikle ananasla temas ettikten hemen sonra semptomlar yaşar. Ananas allerjisinin daha hafif bir formu, mukozal tahrişi içerir. Mukoza, vücudun pasajlarının, organlarının ve boşluklarının içini kaplayan zarıdır. Semptomlar, bir kişinin ağız mukozasında ve dilinde yanma ve ağrıyı içerebilir.

Ananas allerjileri, diğer gıda alerjilerinden daha nadir görülür. Ananas, proteinleri parçaladığı anlamına gelen proteolitik bir enzim olan **BROMELAIN** içerir. Ananasın asidik içeriği ile birleştiğinde, bu, kişinin ağız mukozasında (dil, ağız ve boğaz) hafif tahrişe neden olabilir. Vücut ayrıca bromelaini bir tehdit olarak algılayabilir ve kendini korumak için histamin salgılayabilir. Histamin salınımının aktivasyonu, şişme, kaşıntı ve nefes almada zorluk gibi allerjik semptomlara neden olabilir.



Şekil 49: Avokado (avokado), Ananas (pineapple), Kivi, Papaya

Ananas ayrıca bazı insanlarda allerjiye neden olabilen PROFİLİN içerir. Profilin, ananas ve polen salan belirli meyveler arasındaki çapraz reaktiviteden sorumludur. Bu, ananas allerjisi olan kişilerin diğer çapraz reaktif gıdalara veya maddelere karşı da allerjisi olabileceği anlamına gelir

Ağız içi allerji sendromu lokal olarak, ananas gibi belirli gıdaların proteinleri, belirli polenlerde bulunan proteinlerle yapısal ve moleküler olarak benzer olduğunda, ortaya çıkan allerjik reaksiyonlar sonucu oluşur.

Ananas allerjisi olan kişilerde, aynı familyadan diğer meyvelere de allerji olabilir, buna çapraz allerji veya çapraz reaksiyon denir. Bu çapraz reaksiyon tipik olarak genellikle şiddetli değildir ve bir kişi genellikle ağız veya dilde kaşıntı gibi yalnızca hafif allerjik semptomlar yaşar.

Ananas ile çapraz reaksiyona girebilecek meyveler: **Avokado, kivi, muz, kirazlar, greyfurt, şeftaliler ve papaya'dır.** Ananas allerjisinde çok dikkat etmemiz gereken ve içinde ne olduğundan emin olduktan sonra güvenle tüketebileceğimiz gıdalar : kokteyller, konserve meyve salataları, ananas reçeli, rom, soda, meşrubat, salsa, muz cipsi ve tropikal içecekler'dir.

Avokado allerjisi lateks alerjisi ile ilişkilidir. Çapraz (benzer protein) reaksiyon nedeniyle, latekse allerjisi olan birçok kişi avokadoya da tepki gösterir. Lateks allerjisinin semptomları avokado allerjisine benzer ve ciddi reaksiyonlar içerebilir.

Avokado, C, E ve K vitaminlerinin yanı sıra magnezyum, potasyum ve omega-3 yağ asitleri de dahil olmak üzere zengin bir kalori, vitamin ve mineral kaynağıdır.

Avokado, doku ve lezzetini artırmak için daha fazla insan yemek tariflerine ekledikçe giderek daha popüler hale geliyor. Bazı vücut bakım ürünleri üreticileri, güçlü nemlendirme yetenekleri nedeniyle bunları kozmetik içerik maddeleri olarak da içerir.

Avokado allerjisinin belirtileri arasında hapsırma, mide bulantısı, kusma veya nefes almada zorluk olabilir. Oral avokado allerjisinin çoğu semptomu dudaklarda, ağızda ve dilde görülür. Avokado allerjisinin tedavisi yoktur. Bununla birlikte, **tedavi allerji semptomlarını yönetmeyi amaçlar.**

Bir kişi avokado yedikten veya avokado ile temas ettikten sonra allerji belirtileri hissederse, avokado allerjisi olabilir. Bu olursa, derhal bir doktora başvurun. Doktor, semptomların altında yatan nedeni ve en etkili tedaviyi belirlemeye yardımcı olacaktır.

Ayrıca, bir kişi avokadoyu elledikten sonra cilt reaksiyonu gösteriyorsa bunun nedeni **avokado yüzeyindeki böcek ilaçları ve diğer kimyasallar olabilir.** Avokadoları tüketmeden önce iyice yıkamak kötüleşen semptomları azaltabilir.

Avokado allerjisinin tedavisi yoktur. Tavsiyemiz, allerjisi olan kişilerin avokado yemekten kaçınmasıdır.

Avokado içermediğinden emin olmak için, allerjisi olanlar, gıda etiketlerini dikkatlice okumalıdır. Avokado için vücut bakım ürünlerinin etiketleri de kontrol edilmelidir.

24. KİVİ ALLERJİSİ:

Kivi aslında, **Çin'e özgü**, besin açısından zengin bir meyvedir. Kivi allerjisi olan kişiler, bu meyve ile temas ettikten sonra deri döküntüleri veya ağızda dikenli bir his yaşayabilir. Kivi allerjileri, oral allerji sendromunun yaygın bir nedenidir. Kivi allerjisinin belirtileri kişiden kişiye değişebilir.

Bir kişinin kivi allerjisi olduğunda, bağışıklık sistemi meyvedeki bazı maddelere olumsuz tepki verir. Genellikle diğer gıdalara ve malzemelere karşı çapraz duyarlılık olarak bilinen allerjik reaksiyonlar yaşarlar.

Bu allerjiye sahip kişiler, korunmak için, bazı şerbetler ve smoothie'ler gibi meyvenin gizli kaynaklarının farkında olmalıdır.

Kiviye karşı bir allerji, bağışıklık sistemi, meyvedeki bazı proteinleri, virüslere veya bakterilere benzettiğinde ortaya çıkar. Bağışıklık sistemi daha sonra bu maddelere saldırmak için beyaz kan hücrelerini ve IgE antikoları dahil diğer bileşikleri gönderir.

Kivi allerjisi yapan kivi proteinleri: Aktinidin, taumatin benzeri protein ve kiwellin'dir.

Kivi allerjisi olan kişiler genellikle diğer allerjenlere karşı aşırı duyarlılığa sahiptir. Kivi allerjilerinin ayrıca aşağıdaki yiyecek ve maddelere karşı allerjilerle de bağlantıları vardır:

Lateks-meyve sendromu olarak bilinen **lateks, polen-meyve sendromu** olarak bilinen allerjenite polen, avokado, kestane, muz, elma, şeftali, papaya, ananas, zeytin, havuç, patates, buğday, susam ve haşhaş tohumu, fındık gibi meyvelere karşı oluşur.

24. ÇİLEK ALLERJİSİ:

Çilek allerjisinin en yaygın semptomu, genellikle ağız, dudaklar ve yüz çevresinde yoğunlaşan kaşıntılı deridir. Diğer besin allerjisi türlerine benzer şekilde, çilek allerjisi de genellikle yemekten sonra dakikalar ile 2 saat arasında belirti verir. Yaygın semptomlar şunları içerir: boğazda sıkışma hissi, ağızda kaşıntı, deri döküntüsü, ciltte kaşıntı, hırıltılı solunum, öksürük, mide bulantısı, mide ağrısı, kusma, ishal, baş dönmesi, vs.

Hafif veya orta dereceli allerjileri tedavi etmek için hekim tavsiyesiyle antihistaminikler kullanabilirsiniz. Ama bu ilaçlar, ciddi allerjik reaksiyonları olan kişiler için fazla bir fayda sağlamazlar.

Çileklere karşı ciddi bir allerji, anafilaksi adı verilen hayatı tehdit eden bir allerjik reaksiyona yol açabilir. Anafilaksi, aynı anda ortaya çıkan ve acil tıbbi müdahale gerektiren birçok semptomdan oluşur. Ciddi bir allerjik reaksiyonun belirtileri şunlardır: Dilin şişmesi, hava yolunun tıkanması veya boğazda şişme, kan basıncında ciddi düşüş, hızlı nabız, baş dönmesi, bilinç kaybı vs.

Çileğe allerjiniz olması, yiyeceğe allerjiniz olduğu anlamına gelir. Besin allerjisi, 3 yaş altı çocukların %10'unda, yetişkinlerin ise %15'inde görülen oldukça yaygın bir durumdur.

Besin allerjisinin nedeni, yediğiniz veya temas ettiğiniz bir yiyeceğe bağışıklık sisteminin verdiği yanıtıdır. Bağışıklık sisteminiz yanlışlıkla bu yiyeceği 'zararlı' olarak tanımlar (bakteri veya virüs gibi). Yanıt olarak, **vücut kimyasal histamin üretir** ve kan dolaşımına bırakır. Histamin, hafif ile şiddetli arasında değişen çeşitli semptomlara neden olabilir.

Gıda allerjisi, gıda intoleransından farklıdır. Gıda intoleransları allerjik reaksiyona neden olmaz, ancak gıda allerjisine benzer semptomlara neden olabilir. Gıda intoleransları, gıda zehirlenmesi veya gıdaların belirli bir bileşeni olan sindirim enziminin eksikliği gibi birçok faktöre bağlı olarak ortaya çıkabilir. Doktor, bir kişinin gıda allerjisi veya gıda intoleransı olup olmadığını belirleyebilir.

Risk faktörleri açısından, ailede allerji, egzama veya astım öyküsü, özellikle çilek allerjisi olmak üzere gıda allerjisi olma şansınızı artırır. Ailenizde allerji öyküsü olmasa bile allerjiniz olabilir. Henüz katı besinlerle tanışmamış 8 aya kadar olan bebeklerde besin allerjisi riski artabilir. Bu nedenle bebeğinize katı gıdaları 7 aylıkken vermelisiniz. Çocuğunuz çilek yedikten sonra allerji belirtileri gösteriyorsa, bu meyveyi diyetinden çıkarın.

Çilek gül ailesine aittir. Bu ailedeki diğer meyveler şunlardır: ***Armut, şeftali, kiraz (cherries), elma ve böğürtlen (blackberries).*** ***Bu aileden bir meyveye allerjiniz varsa çileğe de allerjiniz olabilir.***

Bazı insanlar, ağızda kaşıntı, boğazda kaşıntı, ağızda ve boğazda şişlik gibi semptomlarla allerjik çapraz reaksiyona sahiptir. Bu allerjik reaksiyon polen allerjisi ile ilgilidir. Çilek ve gül ailesindeki diğer meyveler huş ağacı allerjik rinit (saman nezlesi) ile ilişkilendirilmiştir.

Allerjisi olan çilek yiyen kişiler, bu meyveyi ve ayrıca keklerin üzerine tatlandırıcı veya çilek süslemesi dahil olmak üzere çilek içeren yiyecekleri yemekten kaçınmalıdır. Aynı zamanda, şeftali, elma veya böğürtlen gibi çilekle ilgili meyvelere karşı da gıda allerjiniz olabilir.

Çilek (*Fragaria* spp.), genellikle **Gül Ailesi** olarak bilinen Rosaceae ailesinin üyeleridir. Tek bir çiçekten meyve kümeleri üreten Rosaceae familyasındaki birkaç meyve taşıyan bitki türünden biridir.

Çilek ve bu gruptaki diğer bitkiler güller ile yakın akrabadır ve cinslerinin çoğu yenilebilir meyvelerdir. Çünkü her iki meyve de aynı çiçek yapısına sahip olan **çilek ve elmayı** yetiştirir.

Bu kitabı bilgilenmek için iyice okuyunuz ama, Sağlığınız konusunda harekete geçmeden önce mutlaka ilgili uzman hekim görüşü ve tavsiyesi alınız.



*Şekil 50: Strawberry (Çilek), Rose (Gül)
Blackberry (Böğürtlen)*

SOLUNUM ALLERJİLERİ

Spesifik Allergen ile ilgili İmmünglobülin E Antikorları, kalitatif olarak, kandan ayrıştırılan serumda test edilebilir ve sonuç olarak solunum allerji raporuortaya çıkabilir.

Test edilen 20 adet allerjen, aşağıdaki raporda belirtilmiş, değerlendirme ise

“0:Negatif, 1+ : Hafif, 2+ : Orta, 3+: Şiddetli, 4+: İleri derecede şiddetli” arasında yapılmıştır. Farklı metod ve çalışmalarda yapılabilir.

- 01.Cat epithelia (e1),Kedi salgısı, tüyü
- 02.Dog epithelia (e2), Köpek salgısı, tüyü
- 03.Horse epithelia (e3), At salgısı, tüyü
- 04.Guinea pig epithelia (e6), Kobay-fare salgısı, tüyü
- 05.Pigeon feathers (e11), Güvercin-kuş salgısı, tüyü
- 06.Hen feathers (e85) , Tavuk- kümes hayvan tüyü
- 07.Casein (f78), Süt proteini
- 08.Derm. ptheronyssinus (d1), Ev tozları-Akar’lar
- 09.Derm. farinae (d2), Ev tozları-Akarlar (Mite, halı tozu)
- 10.German Cockroach(i6), Hamam böceği, kalorifer böceği
- 11.Penicillium chrysogenum (m1) , Penisilin grubu küf mantarı
- 12.Cladosporium herbarum (m2),Bitki ve toprak küfü
- 13.Aspergillus fumigatus (m3), Akciğer hasarı yapabilen küf mantarı
- 14.Candida albicans (m59),Mantar hastalığı etkeni
- 15.Alternaria tenuis/alternata (m6),Yaprak-meyve-sebze küf mantarı
- 16.Trichoph. mentagrophytes (m37), Saç, tırnak, deri küf mantarı
- 17.Straw dust (k23), Saman tozu
- 18.Cotton (k03), Pamuk tozu, Pamuklu giysiler
- 19.Sheep’s wool (k20), Koyun yünü, yün tozu
- 20.CCD (o214), Çapraz Reaktif Karbonhidrat Belirleyicileri, Cross-Reactive Carbohydrate Determinants

PERENNIAL-SOLUNUMSAL ALLERGY TAVSİYELERİ:

1-6.Kedi Epiteli-tüyü (e1), Köpek epiteli – tüyü (e2), At epiteli – tüyü (e3), Kobay hayvanı epiteli – tüyü (e6), Güvercin-kuş tüyleri (e11), Tavuk – kümes kayvanları tüyleri (e85)

Bu hayvanlardan hangisine veya hangilerine karşı alerjik reaksiyon tesbit edilmişse, (IgE antikor) onlardan uzak durulması gerekir. Genel kural, alerjik bünyeli kişiler evde hayvan beslememeli, hayvanlardan uzak durmalıdır olacaktır. Kesinlikle evcil hayvan (kedi, köpek, kuş, tavuk, güvercin, kobay hayvanı ve diğer hayvanlar) beslemeyin, çünkü bünyeniz alerjik olduğu için, zamanla her hayvana karşı allerji geliştirebilirsiniz. Akvaryumlar da küf mantarı-sporu oluşturmak için yoğun nem kaynağıdır, bulunduğunuz ortamda akvaryum olmamasına dikkat ediniz.



Şekil 51: Alerjik etki yapabilen dostlarımız

1. CAT EPITHELIA, KEDİ SALGISI, EPİTELİ VE KEDİ TÜYÜ ALLERJİLERİ:

Kedi epiteline ve tüyüne karşı alerji teşhisi koymak için yapılan spesifik IgE semi kantitatif testi çok belirleyici bir testdir. Bu test ile, belirti ve semptomların ortaya çıkmasından sorumlu allerjenin tanımlanması gerçekleşir. Gözle göremediğimiz ama kediler tarafından sağ sola dökülen kedi epiteli, Alerjik yanıt düzeyi hafif semptomlardan ölümcül anafilaktik tabloya kadar değişen geniş bir klinik tablodan sorumludur. Davranış şeklini belirlemek için veya kısıtlı da olsa İmmünoterapiye başlamadan önce, duyarlılığı doğrulamak için bu testler yapılır.

Ani hipersensitivite (aşırı duyarlılık) yapan alerjik hastalıkların tüm klinik belirtileri, bir dizi reaksiyon sonucu meydana gelir. Öncelikle hücreye bağlı olarak bulunan IgE antikorları, bir allerjen olan kedi epiteli ile karşı karşıya geldiğinde, reaksiyon oluşur, IgE ile alarm haline getirilmiş mast hücreleri ve bazofiller'den histamin, lökotrienler ve prostaglandinler salınır ve allerji semptomları ortaya çıkar.

IgE antikorları için yapılan bu in vitro serum testi, alerjik hastalık ile ilişkili olabilecek allerjenlere karşı bağışıklık yanıtının bir göstergesidir.

Bu test'de, kedi epiteline, kedi kepeğine karşı alerjik reaksiyonlardan (hapşırma, burun akıntısı, sulu gözler, astım krizi) sorumlu olan IgE'nin (antikorlar) kan seviyelerinin ne kadar yüksek olduğunu semi kantitatif olarak tespit edebiliyoruz. **Ancak bu test sonucu reaksiyonun şiddetini tam olarak ifade etmez, tahmini olarak ifade edebilir. Vaka öyküsü , belirtiler, köpek, kedi, at vb. hayvanlarla temas bağlantısı ve doktor tarafından yapılan klinik muayene, sonuçların güvenilir bir şekilde yorumlanması için çok gereklidir.**

Anti-kedi epitelyum IgE sonucu litre başına 0,35 kiloünitin ($< 0,35$ kU/L) altındaysa, kişi tarafından bildirilen semptomlardan muhtemelen kedilerin sorumlu olmadığını gösterir, ancak bu, **BU OLASILIĞI TAMAMEN ORTADAN KALDIRMAZ**. Tüm olumsuz ve olumlu sonuçlar, vaka geçmişi ışığında uzman hekim tarafından yorumlanmalıdır. Bazı kişilerin sadece kedilere allerjisi varken, bazılarının da köpeklere veya atlara da allerjisi vardır.

Huş ağacı poleninden sonra, kedi epiteli ve kepeği en sık inhale edilen (solunarak vücuda alınan) ikinci önemdeki allerjendir.

Allerjenler, kedi epitelinde, aynı zamanda tükürüğünde ve terinde bulunabilir. Bu allergiye sahip kişilerde astım gelişme riski de yüksektir.

Kedi allergisi belirtileri arasında burun akıntısı veya tıkanması, hapşırma ve nefes almada zorluk yer alır.

Evcil hayvanlara allergisi olan kişilerin %60-70'inde duyarlılık gelişmiştir, yani çeşitli hayvan allerjenlerine karşı da IgE antikoru vardır. Çapraz (benzer) reaksiyon çoğunlukla kedi ve köpek epiteli ve kepeği ile ve bazen de atlarla meydana gelir.

Kedi allerjenlerini bir yaşam alanından çıkarmak çok zordur. Kedi Allerjen partiküller 2 mikrondan daha küçüktür ve havada uzun süre asılı kalırlar. Kedi sahiplerinin kıyafetleri üzerinde, farkedilmeden , gidilen her ortama, kapalı alanlara, misafirliklere taşınırlar. Bu allerjenler her çalışma alanında ve okulda, sinemada ve toplu taşıma araçlarında bulunabilir.

O nedenle önlem alırken, sadece kedinin yaşadığı alanlar olarak düşünmemek lazım, sahibinin de gittiği ve allerjenleri taşıdığı alanlar önemlidir. Eğer bir arkadaşınız evinde kedi bakıyorsa, siz o eve girmesenez bile, arkadaşınız farkında olmadan kendi giysileri ile o kedi allerjenlerini, sizin evinize taşıyacaktır. Buna dikkat edin!



Şekil 52: Allerjik etki yapabilen bir dostumuz.

Tekstilden oluşan tüy – epitel tutucu zemin kaplaması ve yetersiz havalandırma durumunda, allerjen miktarı ortamda giderek artar. HEPA filtreli elektrikli süpürgeler, allerjenlerin giderilmesinde yardımcı olur. Bir hayvan (kedi, köpek, kuş vs.) evden ayrıldıktan sonra, allerjenler 1-3 ay daha evde tespit edilebilir ( rneğin, duvar köşe kenar ıtalarının altında).

2. DOĞ EPITHELIA, KÖPEK SALGISI EPİTELİ VE TÜYÜ ALLERJİLERİ

Köpek tüyü ve epiteli insanlarda kedi tüyünden çok daha az allerjik reaksiyona neden olur ve ciddi semptomlar nadirdir. Yani Köpekler, allerji oluşturmaları yönünden kedilere göre daha az suçludurlar. Allerjenler; köpek t y nde, kepeğinde, epitelinde, tükürük ve kanında bulunur.

Evcil hayvan allerjisi olan kişilerin yarısından fazlası birkaç hayvana karşı aşırı duyarlıdır. Köpek allerjisi semptomları burun akıntısı veya tıkanması, hapşırma ve bazen nefes almada zorluk içerir.

Köpek allerjisi olan kişilerin yarısından fazlası, aşırı duyarlıdırlar, yani kedi epiteli ve kepeği için IgE antikoru da, yani kedilere karşı da allerjiktirler.

Testin pozitif olması ne demektir? Köpek epitelinin büyüklüğü ve başka alanlara allerjenlerin farkında olmadan taşınması nasıl oluyor ve köpek bakımına evde son verilse bile, epiteller evde ne kadar kalabiliyor? Őeklindeki soruların cevapları, kedi epitelinde yazılanların aynısıdır. O paragrafları yeniden okumanızı öneririz.

3. HORSE EPITHELIA, AT SALGISI, TÜYÜ ALLERJİLERİ:

Allerjik hastalıklar dünya çapında en yaygın rahatsızlıklar arasındadır. Kedi ve köpek gibi evcil hayvanlara karşı allerji, **çocuklarda önemli morbiditeye hastalık yapıcı etken neden olur.** Evcil hayvan allerjisinin en sık bildirilen belirtileri astım, kontakt ürtiker, anjiyoödem ve kontakt dermatittir. Atlar tartışmasız tarihte evcilleştirilmesi gereken en önemli hayvandır. Yüzyıllar boyunca atlar ulaşım, spor, iş ve hatta savaş aracı olarak kullanılmıştır. Günümüzde atlar, gelişmiş ülkelerde nadiren iş için kullanılmaktadır, ancak yaygın olarak eğlence ve spor etkinlikleri için sahiplenilmektedir.

Atlar önemli bir allerjen kaynağı olarak kabul edilmiştir. At allerjisi, profesyonel veya eğlence amaçlı düzenli olarak atlarla çalışan kişilerde, jokeylerde, seyislerde ve binicilik kıyafetlerindeki allerjenler yoluyla dolaylı olarak ata maruz kalan kişilerde ortaya çıkar.

Çeşitli eğlence, spor ve çalışma ortamlarında atların varlığına rağmen, at allerjisinden kaynaklanan sadece birkaç anafilaktik olay bildirimi vardır.

Atlar, memeli alerjenlerinin en önemli kaynaklarından biri olarak kabul edilir. At kepeği, saç ve deri kazımasından elde edilen allerjen dokular, at uçuşan maddeleri, olağan allerji kaynaklarıdır.

Protein içerikleri farklıdır, oysa karbonhidrat içerikleri aynı sıradadır. Atlar, havada büyük miktarlarda allerjen (lipokalin) üretebilirler. Açık havada, genellikle ahırların yakın çevresinde yüksek seviyelerde at allerjeni bulunur. ***Havadaki at alerjeni seviyeleri, ahırda, ahırın hemen dışına göre 500 kattan daha fazla ve ahırdan sadece 12 metre uzakta bulunan yakındaki bir konutta olduğundan 3000 kattan daha fazla bulunur.*** Ahırdan 40 metre uzakta toplanan hava örneklerinde at allerjenleri saptanamaz.

At allerjisinin sıklığı, çevredeki varlığına ve binicilik geleneğine bağlıdır. İspanya'da Huelva bölgesindeki at epiteline karşı duyarlılık, poliklinik'e başvuran tüm hastaların yaklaşık %13'ünde bulunmuştur ve orada en yaygın beşinci allerjen olarak tesbit edilmiştir.

İstanbul'daki hipodromda çalışan seyislerin de yaklaşık %13'ünde at kılına karşı hassasiyet olduğu ortaya çıkmıştır, bu da atlara mesleki maruziyetin solunum ve diğer alerjik semptomları artırdığını kanıtlamaktadır.

Ata maruz kaldıktan saatler sonra meydana gelen bir haftalık kalıcı astım kötüleşmesi, at allerjenlerinin geç faz alerjik semptomlarını tetikleyebileceğini düşündürür.

Bir vakada 8 yaşında bir erkek çocuğun, midilliye bindikten sonra bir anafilaksi epizodu gösterdiği tesbit edilmiştir.

Özellikle at kepeği allerjeninin yaşamı tehdit eden anafilaksiye neden olabileceği bilinmektedir.

Çocukların at allerjenlerine özellikle duyarlı olması muhtemeldir. Atlarla uzun süre temasta

bulunan çocuklarda yüksek miktarda at allerjeni ile temas sonrası, anafilaksi riskinin artabileceğini, dolayısıyla allerjenlerin yüksek konsantrasyonlarına maruz kalmanın, zaman içinde ortaya çıktığını ve bunun sonucunda anafilaksi oluştuğunu bildiren tıbbi çalışmalar mevcuttur.



Şekil 53: Allerjik etki yapabilen at ahırları ve At ahırlarının yakın çevresi de allerjik ortam içerir.

Allerjenlerden kaçınma; her zaman, at veya diğer hayvan allerjilerinin yönetiminde kritik öneme sahiptir.

Kedi tüyü, kedinin ev ortamından uzaklaştırılmasından sonra bile yıllarca devam edebilir. Solunan kedi allerjisi, evin kapsamlı bir şekilde temizlenmesiyle etkili bir şekilde ortadan kaldırılabilir ve klinik yanıtları indükleyen eşik seviyesinin altında olabilir. Ortam ev havasının HEPA filtrasyonu da hayvan allerjenlerinin giderilmesine yardımcı olabilir.

Genel hayvan tüyü , epitelinin neden olduğu allerjilerde en uygun tedavi : Hayvanın, hassas olan kişinin evinden uzaklaştırılmasıdır. Bir hayvanı evden uzaklaştırmanın ikincil koruma açısından değeri kanıtlanmıştır.

Allerjen seviyelerinin, evcil hayvanın ortamdaki evden vs. çıkarılmasından birkaç ay sonra yavaş yavaş düştüğünü unutmamak gerekir.

Evcil hayvanlarını evlerinden çıkarmak istemeyen ailelerde, evcil hayvanların yoğun bir şekilde yıkanması, hava temizleyicilerin kullanılması, halı gibi allerjen rezervuarlarının uzaklaştırılması, yatak ve yastık kılıflarının kullanılması ve sık sık değiştirilmesi gibi başka yöntemler de düşünülmelidir. Bu önlemlerin tümü maruziyeti azaltmak için yararlıdır. Hastalara verilecek önemli tavsiye, evcil hayvanları evin kısıtlı bir alanında, özellikle hastanın yatak odası dışında tutmalarıdır. Bununla birlikte, hastaların yüksek bir oranı evdeki bir evcil hayvanı çıkarmak konusunda ya isteksizdir ya da tamamen karşı çıkar size.

Çiftlik hayvanı allerjisinde profilaktik önlemler basittir ve hayvanın yaşadığı yerlerden kaçınılmasını gerektirir. Hastaya atlardan, ahırlardan ve ahır çalışanlarının giysilerinden kesinlikle uzak durması talimatı verilmelidir.

Daha önce ciddi bir anafilaktik sistemik reaksiyonu olan hastalar, doktoruna danışarak, önceden yüklenmiş bir epinefrin cihazı (enjektörü) taşımaları ve bu cihazı ne zaman ve nasıl kullanacakları konusunda eğitilmelidir. **Allerjen immünoterapisi (Allerji aşısı)**, özellikle allerjenden kaçınmanın mümkün olmadığı birçok hayvan allerjisi vakasında tercih edilen tedavi olabilir. At kaynaklı solunum allerjisinin lökotrien antagonistleri, sistemik ve topikal antihistaminikler veya topikal ve hatta sistemik glukokortikosteroidler dahil semptomatik (semptom giderici) tedavisi de hekimler tarafından yapılabilmektedir.

4. GUINEA PIG EPITHELIA, KOBAY-FARE SALGISI, TÜYÜ ALLERJİSİ:

Allerjik sensitizasyon, laboratuvar kobay fareleri allerjisine karşı reaksiyonlar, bireylerde, özellikle laboratuvar hayvanlarıyla uğraşanlarda yaygın olarak rapor edilmiş olup, başlıca allerjik rinit, astım ve rinokonjunktivite yol açmaktadır.

Gine domuzları popüler evcil hayvanlardır ve laboratuvar araştırmalarında da kullanılır. Kobaylara maruz kalan laboratuvar hayvanlarında rinit, konjunktivit ve astım gibi allerjik semptomlar belgelenmiştir. Evcil ortamlarda kobaylara doğrudan maruz kalmanın ardından ciddi allerjik reaksiyonlar ortaya çıkabilir.

Gine domuzları, küçük boyutları ve bakımları için gereken minimum zaman ve masraf nedeniyle popüler ev hayvanlarıdır. İki ana kobay protein allerjeni, **Cav p I** ve **Cav p II** tanımlanmıştır.



Şekil 54:
Guinea Pig (kobay)

Gine domuzu epiteli, tozu, kepeği, kürkü, idrarı ve tükürüğünün, tüm post, dışkı ve serumla karşılaştırıldığında daha güçlü allerjik dokular olduğu bulunmuştur.

Kobay derisinden çıkan uçuşan allerjenler, tükürük ve idrarla kontaminesyondan sonra kobay postundan dökülen materyalden türetilebilir. Gine domuzu idrarından ve kepeğinden türetilen ve en allerjenik aktiviteye neden olan havadaki partiküllerin boyutunun, küçük çapta olduğu, dolayısıyla solunduğunda alt solunum yollarına nüfuz edecek kadar küçük olduğu gösterilmiştir. Bu nedenle, duyarlı bireyler kobaylara maruz kaldığında astımın meydana gelmesi şaşırtıcı değildir.

Evcil ortamların aksine, laboratuvar hayvanı allerjisi iyi bir şekilde belgelenmiştir. Laboratuvar hayvanı çalışanlarının ve laboratuvar hayvan deneyi yapan hekimlerin yaklaşık en az üçte biri hayvan kepeğine karşı mesleki allerjiye sahiptir.

Laboratuvar ortamında öncelikle sıçanlar ve fareler kullanılırken, kobay kullanımı da yaygındır.

Birincil önleyici tedavi, rahatsız edici allerjenden kaçınmayı içermelidir, ancak evcil hayvanlara karşı güçlü duygusal bağlar bu tavsiyeye bağlı kalmayı zorlaştırabilir.

Gine domuzlarına maruz kalmak nadiren ciddi allerjik reaksiyonlara neden olurken, evlerde, okullarda ve laboratuvarlarda bulunmaları, doktorların bu olasılığın farkında olması gerektiğinin altını çiziyor.

Gine domuzları (cavies olarak da adlandırılırlar) Batı dünyasında genellikle evcil hayvanlardır, ancak Ekvador, Peru ve Bolivya'da da evcilleştirilmiş bir besin kaynağı olarak da kullanılırlar.

Pek çok kişi evcil hayvan kobaylarına karşı allerjileri olduğuna inanırken, aslında daha yaygın olarak kafeslerinin altıklarına allerjileri vardır.

Bu altlıklarda **Timothy otu ve saman**, genellikle kobay ve tavşan gibi küçük ev hayvanlarının neden olabileceği allerjii artıran, bazen de kendileri direk alerjik olabilen materyallerdir. Küçük evcil hayvanlarınıza allerjiniz olduğundan şüpheleniyorsanız, Timothy saman allerjisi testinin de pozitifliği önemli bir ayrıntı olabilir.

Popüler inanışın aksine, kobay allerjisine tüyleri neden olmaz. Bu allerji, genellikle bir kobayın tükürüğünde veya idrarında bulunan proteinlerden kaynaklanır. Gine domuzuna allerjisi olanların kobay kafesini asla temizlememesi gerekir.

5. PIEGON FEATHERS, GÜVERCİN-KUŞ SALGISI, TÜYÜ ALLERJİSİ:

Kuş besleyenlerde daha çok görülen ve **güvercin besleyici hastalığı** yani **hipersensitive pnömonisi** olarak bilinen hastalık, güvercin tüyüne alleji nedeniyle olur. Aşırı duyarlılık zatürresi olarak da bilinen bu durum kuş allerjisinin tekrarlayan inhalasyonu (solunması)sonucu akciğerlerde hasar gelişmesiyle oluşmaktadır.

Kuş alerjenlerine (tüy, salgı, dışkı vs.) duyarlanma olabilir, alerjik reaksiyon gelişebilir. Evcil kuş besleyenlerde, hayvanat bahçesinde kuş kafesinden sorumlu bakıcılarda ortalama üçte bir kişide alerjik durumlar görülebilir.

Bunun sonucunda alerjik konjunktivit, alerjik rinit ve alerjik astım bulguları ortaya çıkabilir. Yani özellikle hayvan yakındayken veya güvercin kümesini temizlerken, evcil hayvan (papağan, kanarya, muhabbet kuşu, bülbül vs.) kafesini temizlerken gözlerde yaşarma, kaşıntı ve kızarıklık; burunda akıntı, kaşıntı, hapşırma, hatta tıkanıklık; nefes darlığı, hırıltı, öksürük, göğüste sıkışma hissi gibi şikayetler de olur.

Kuş tüyü allerjisi olanlarda tedavinin ilk temel prensibi sorumlu hayvanın (ve kafesinin) hastadan uzaklaştırılmasıdır. Hayvanın gönderilmesi henüz mümkün değilse alınabilecek diğer önemli tedbirler derhal işleme sokulmalıdır:

Kuş ve kafesi, hastanın yattığı odaya ve en çok oturduğu odaya sokulmamalıdır. Kuşa ve kafese eldiven ve maske ile elledikten sonra, eller ve yüz bol su ile iyice yıkanmalıdır.

Kuşun olduğu odada düzenli temizlik yapılmalı, pencere en az 1-2 saat açık tutularak odaya temiz hava girmesi sağlanmalıdır. HEPA filtreli elektrikli süpürge temizlikteki en ideal süpürge dir. Kuş kafesi düzenli olarak hasta dışındaki biri tarafından ve allerjisi olmayan başka biri tarafından sık sık temizlenmelidir.

Kuş tüyleri arasında yerleşen akar'lar, allerjik nezle ve allerjik astım gibi hastalıkları tetikleyebilirler.

Kuşla ilişkili bir başka allerjik durum tetikleyicisi de **kuş yemleridir**. Yemler de insanlar için ciddi tehlike oluşturabilirler.

Benzer protein yapısında olan allerjenlere çapraz duyarlanmalar olabilir. Kuşlarda ve yumurta sarısında bulunan bir allerjenin benzerliği, kuş-yumurta sendromu allerjisi yapar.

Evde veya kapalı iş yerinde beslenen kuşa karşı solunum yoluyla gelişen duyarlılık sonucu, **az pişmiş yumurtayı yemek**, bu durumdaki hastalarda ciddi allerjik tabloya neden olabilir. Sorumlu olan allerjen yani protein, ısıya dayanıksız olduğu için, ısıtılınca tahrip olduğu için, **iyi pişmiş yumurta genellikle allerjik reaksiyon meydana getirmez**.

Çok iyi pişmiş, haşlanmış üstüne üstlük bir de fırında kızartılmış tavuk eti de, yukarıdaki gerekçeyle genellikle alerjik reaksiyona neden olmazken, çiğ tavuk etine dokunmakla allerjisi olan kişilerde deride kaşıntı ve kızarıklık oluşturabilir.

Güvercinleri tüylerinin neden olduğu allerjik reaksiyon sonucu, akciğerlerde pnömöniye (zatürre) benzeyen ama etkeni bakteri-virüs olmayan bir klinik tablo oluşabilir. Özellikle kuşlarla, güvercinlerle yoğun bir şekilde uğraşan çiftçiler, mantar toplayıcıları, kürkçüler, çobanlar, ipek böceği üreticileri, ağaç işçileri, tütün işçileri, hatta bahçıvan işleri ile uğraşanlar gibi meslek gruplarında daha sık görülen bu tablo, allerjik bir durumu ortaya çıkarır.

Hastalık kendini ya akut (ani başlangıçlı) , 1-2 saat içerisinde hızlı etki olarak gösterir ya da, kronik olarak kuş tüyüne uzun süre azar azar maruz kalan kişide (müzmin) uzun sürede gösterebilir. İkisinin önemli bir farkı vardır. Hasta akut olarak etkilendiği ortamdan uzaklaştığında bir gün içinde kendiliğinden iyileşir. Kronik formunda ise kişide geri dönüşsüz akciğer hasarı oluşur ve etkenden uzaklaşmak bile hastalığı düzeltmez. Genellikle kuş besleyicilerinde, veterinerlerde, kuş satıcılarında görülen hipersensitivite zatürresinde eğer *belirtilerin süresi 2 aydan daha kısa sürer ise ve sonrasında tedavi amacıyla hastanın kuşlardan ve kuş beslenen ortamdan uzak kalması tam olarak sağlanabilirse, tam iyileşme meydana gelir. Akciğerlerde ileri derecede geri dönüşsüz hasar oluşmuşsa bu hastalık ölüme bile neden olabilir.*



Şekil 55:
Kuilar ile yakın temas risktir

6. HEN FEATHERS, TAVUK-KÜMES HAYVAN TÜYÜ ALLERJİSİ:

Tavuk allerjisi olan kişiler, tavuk eti yedikten sonra veya bazen insan derileri, tavuk tüyleriyle temas ettikten sonra allerjik reaksiyon gösterir.

Balık ve deniz ürünleri genellikle gıda allerjilerinin birincil kaynakları olsa da, diğer et türlerine karşı allerjiler de az görülmemektedirler.

Tavuğa allerjisi olan çoğu kişi, onu yedikten veya dokunduktan sonra hafif semptomlar ve rahatsızlık hissedecektir. Bununla birlikte, bazı insanlarda tıbbi müdahale gerektiren ciddi reaksiyonlar da oluşabilir. Ani hipersensitivite (allerjik) hastalıkların klinik belirtilerine, hücreye bağlı IgE antikorları bir allerjenle etkileştiğinde IgE ile duyarlı hale getirilmiş efektör hücrelerden (mast hücreleri ve bazofiller), proinflatuar mediatörlerin (histamin, lökotrienler ve prostaglandinler) salınması neden olur.

Test için seçilen allerjenler genellikle hastanın yaşına, allerjen maruziyet öyküsüne, yılın mevsimine ve klinik belirtilere bağlıdır. Alerjik hastalık geliştirmeye eğilimli bireylerde, duyarlılık ve klinik belirtiler dizisi şu şekilde ilerler: **bebelerde ve 5 yaşından küçük çocuklarda gıda duyarlılığına** (süt, yumurta, soya ve buğday proteinleri) bağlı **egzama** ve solunum yolu hastalığı (rinit ve bronkospazm) , ardından **daha büyük çocuklarda ve yetişkinlerde inhalan allerjenlere** (toz akarı, küf ve polen inhalanları) **duyarlılık nedeniyle solunum yolu hastalıkları** (rinit ve astım) meydana gelir.

Serumda IgE antikorlarının saptanması (1(+)veya üzeri), diğer etiyojilere kıyasla allerjik hastalık olasılığının arttığını gösterir ve belirti ve semptomların ortaya çıkmasından sorumlu olabilecek

allerjenleri tanımlar. Serumdaki IgE antikorlarının seviyesi, 1 ile 4 arasında pozitiflik derecesi veya kU/L olarak ifade edilen IgE antikorlarının konsantrasyonu ile yaklaşık olarak doğru orantılıdır.

DİKKAT!

IgE antikorlarını ortaya çıkarmak ve tesbit etmek için yapılan buradaki spesifik IgE semi - kantitatif testi, daha önce immünoterapi ile tedavi edilen hastalarda, geçmeyen bir allerjinin kalıp kalmadığını belirlemek için veya hastanın tıbbi yönetiminin, allerjen özgülüğünün tanımlanmasına bağlı olmadığı hastalarda yararlı değildir.

Allerjenler kanda ölçülürken bazen de 1(+) veya eser gibi çok hafif klinik olarak önemsiz olabilecek duyarlılığa sahip ölçümler yapılabilir, fakat bu sonuçlar hastanın şikayetleri, muayene bulguları ile birlikte değerlendirilmelidir.

Allerjenin katı fazlarına spesifik olmayan bağlanma nedeniyle serum IgE'si belirgin şekilde aşırı yüksek (>2500 kU/L) olan hastalarda, IgE antikorları için yanlış pozitif sonuçlar ortaya çıkabilir.

7. KAZEİN (F78):

Doğada yalnızca sütte bulunan bir proteindir. İnek sütünde %80 yoğunlukta olup, inek sütünde en çok bulunan proteindir. İnsan sütünde ise bu oran yarısı kadardır. Suda çözünmez.

Kazein allerjisi görülmesi durumunda, korunma amaçlı kazeinin yoğun olduğu gıdalardan uzak durulması, semptomları azaltacaktır. Kazeinin çökelti oluşturması için gereken pH değeri ise 4.6 dır. En önemli kazein kaynakları : Peynir, tereyağ, kremalı çorbalar, puding, muhallebi ve dondurmadır.

Kazein, yeni doğum yapmış annelerin bebekleri için kalsiyum fosfatı meme bezinden yeni doğana taşır. Bu sayede anne sütü emen bebeğin kemik ve diş gelişimi sağlam olur.

Sütte bulunduğu form kalsiyum kazeinat olarak adlandırılır yani kalsiyumla birleşmiş halde bulunur. Diğer proteinlerde de olduğu gibi amfoter özellik gösterir, hem asit hem baz içermektedir. Sütte bulunan kazeinin elektrik yükü negatiftir ve süt bayatlamaya başladıkça kazeinin elektrik yükü ve yoğunluğu azalır. Kazeinin alkali bağlama gücü fazladır çünkü diğer proteinlere göre asit tarafı daha kuvvetlidir. Kazein üretimi için sütün pıhtılaştırılması gerekir ve bu da genellikle anorganik bir asitle gerçekleştirilir.

Yeni doğan bir bebeğin büyümesi için gerekli olan aminoasit kaynağını bir ay süresince anne sütündeki kazein tedarik eder. Kazein, emziren annelerin meme dolusunu da, kalsifikasyonları önleyerek korur. Kazeinden elde edilmiş olan moleküllerin (peptidler), kalp-damar sistemi, sinir sistemi ve immün (bağıklık) sistemi üzerine faydalı etkileri de vardır.

Kazeinin çökmesine neden olan enzim 'RENNİN' enzimidir. Bu enzim kazeini parçalayıcı etki yaparak çökmesine yol açar. Ayrıca kazeinin çökelti oluşturması için gereken pH değeri ise 4.6 dır. Peynir oluşumunda da eskiden RENNİN enzimi kullanılmakta iken, günümüzde peynir yapımı için küf mantarları, bakteri ve maya mikroorganizmaları kullanılmaktadır. Otizm tedavisinde glutensiz ve kazeinsiz diyet önerilmektedir.

Kazein pozitif olan hastalara yapılacak en önemli tavsiye : KEÇİ SÜTÜ ve keçi sütü ürünleri (keçi peyniri, keçi sütü ve yoğurdu vs.) tüketilmesini önermektir. Korunma tedbirleri için önceki bölümde Gıda Allerjileri bölümünde “süt atlerjisi” bölümünü tekrar okuyunuz.

8-9. EV-HALI TOZLARI (AKAR-MİTE):

Dermatophagoides Pteronyssinus (d1), Farinea (d2)

Allergy :

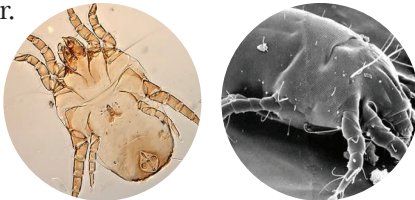
Ev tozu akarı (yaklaşık 0.3 mm boyutunda) allerjisiidir, halı tozu alerjisi, mite allerjisi olarak da bilinir.

Ev akarı, toz akarı, mite'lar ; kör, 8 kancalı bir artropottur (eklem bacaklı). House dust mite, Dermatophagoides (D) ismiyle bilinir. Çok çeşitli türleri vardır ve en önemlileri D. Farinea, D. Pteronyssinus'dur.

Bu canlıları çıplak gözle göremeyiz ve insanların deri döküntüleri ile beslenirler. Genellikle ev, iş yeri, sinema salonu, alışveriş merkezi gibi insanların kalabalık ortamda uzun süre vakit geçirdikleri mekanları tercih ederler. Evimizde yatak odası ve özellikle yatağın içi, oturma odalarında koltuk ve halılarda, yorganda, eşyalarımızı sakladığımız dolaplarda, tüylü oyuncaklarda yaşar ve beslenirler. D. Farinea ve D. Pteronyssinus'un dışkıları alerjik hastalıklara yol açar.

Genellikle ev temizliği sırasında süpürme, silkeleme, toz alma işlemi gibi ev tozunu havalandıran, vücudumuzla temasını sağlayan işlemler sonucu allerji semptomları (aksırık, öksürük, hışırtı, nefes daralması vs.) oluşur. Ayrıca uyku sırasında ev akarının dışkıları (ev tozu allerjisi) gözümüze, nefes yoluyla burun ve akciğerlerimize temas ederler. Yine bilindik semptomlar ortaya çıkar. Sadece ev tozu akarı allerjisi olanlarda yıl boyu süren alerjik nezle (saman nezlesi, alerjik rinit). göz allerjisi (alerjik göz nezlesi) veya alerjik astım görülür.

Hastalar dış ortama yani temiz havaya çıktığında hastalık belirtileri azalır.



Şekil 56:
Dermatophagoides
Pteronyssinus (d1)
Farinea (d2)

Ev tozu akarlarının sayıları nemli ortamlarda daha da artar bu nedenle nemli ev, nemli bölge şikayetleri çoğaltır ayrıca ve mevsimlerden de nemin çok olduğu aylardan **nisan, mayıs, eylül ve ekim** aylarında ev tozu akarı allerjisi belirtilerinde artış meydana gelir.

Ev tozu allerjisi olanlara Tavsiyeler:

Ev içindeki toz düzenli aralıklarla temizlenmelidir. Tozu temizlemek için kuru malzemeler kullanılmamalı, nemli bezler ve nemli paspas kullanılmalıdır. Böylece tozun havada uçarak tekrar zemine çökmesi önlenmiş olur.

Olanakları zorlayarak toz tutacak eşyaların evden çıkarılması, toz tutmayan ve kolay temizlenebilir eşyaların tercih edilmesi, evin kolay temizlenebilir ve az eşyalı sade bir ev olması ilk prensiptir. Özellikle uyunan alanda kitap, dergi, süs eşyaları bulundurulmamalıdır. Evinizde toz tutacak kalın kumaş veya bunlarla kaplı mobilya, kadife perde bulundurmayın.

Evin yer döşemesinin tahta ya da laminant, mobilyaların deri ya da temizlemesi kolay sentetik ve toz tutmayacak malzemelerden yapılmış olması çok etkili bir mücadele sağlar. Evdeki tüm odaların, özellikle de yatak odasının boydan boya halı ile kaplanması kesinlikle sakıncalıdır. Yıkanabilir ince perde ya da temizlenebilir jaluzi tipi perde tercih edilmelidir.

Mobilyaların, deri ya da sentetik deri ile kaplı ve kauçukla desteklenmiş olması tercih edilmelidir. Ev temizliği hepa filtreli elektrik süpürgesiyle yapılmalı, haftada 1-2 kez oda ve zemini nemli bezle silinmeli ve temizlik sırasında odalar havalandırılmalıdır ve en önemlisi : Ev temizlenirken allerjisi olan birey, evde bulunmamalı, ev temizliği bittikten ve pencereler açılarak ev havalandırıldıktan 2 saat sonra ancak eve geri dönebilir.

Klima ve kalorifer aralarındaki tozları temizletmek de çok önemli bir önlemdir.

Ev temizliğinde oda spreyi, naftalin, klorak, porçöz gibi ağır kokulu maddeleri asla kullanmayın. Sigara içiyorsanız derhal sigarayı bırakın, **evde sigara içirmeyin. Allerjiye yol açabileceğinden ya da var olan şikayetleri daha da artırabileceğinden, ev içinde tütün mamullerinin tüketilmesi kesinlikle önlenmelidir.** Son yıllarda yapılan çalışmalar sigara içilen odalar havalandırılrsa bile, eşyaların üzerinde kalan zararlı atıkların bile çeşitli şikayetler yaratabileceğini göstermektedir. Bu nedenle ev içinde özellikle de çocukların bulunduğu ortamlarda sigara içilmesinin mutlaka engellenmesi gerekmektedir. Kişi kendisi içmese bile evin içinde içilen sigara ne yazık ki tahmin edilenden daha fazla zararlı olabilir.

Bu tür ağır kokular ve temizlik malzemeleri, sigara dumanı allerjik nezle ve astım yakınmalarınızı artırabilir.

Toz deterjan yerine, sıvı deterjan kullanın. Yatağınızda yün yorgan ve battaniye, tercih etmeyin. Battaniye yerine elyaf yorgan tercih edin ve yorganlarınızı nevresimsiz kullanmayın.

Yatak odanızı her gün havalandırın, yatak çarşaflarını, yatak örtülerinizi sık sık açık havada silkeleyin ve güneşte havalandırın. Yastık yüzü ve çarşafları her hafta değiştirin ve **60 derece ısıda en az 1 saat yıkayın ve sıcak olarak ütüleyiniz.**

Dermatophagoides ptheronyssinus (d1) gibi Ev tozları-Akar'lar , giysi ve yatak takımlarını severler. Başlıca allerjenlerin kaynağıdır.

Sadece Dermatophagoides pteronyssinus ile ilgili çalışmalara dayanarak, toz akarlarını öldürmek ve allerjenleri giysilerden ve yatak takımlarından çıkarmak için **60 °C sıcak suda her hafta en az 1, ideali 2 kez yıkama önerilir. Yıkama öncesi klorlü suda deterjan içinde 3-4 saat çamaşırları ıslatıp bekletme yapmak ve sonrasında yıkama yapmak çok güzel sonuç vermektedir.**

Bu nedenle, uzun ön ıslatmalarla haftalık yıkamanın kümülatif etkisi, özellikle yeniden istilayı önlemek için şilteler ve yastıklar kaplandığında, yatak arşaflarındaki akar seviyelerini zaman içinde önemli ölçüde azaltacaktır.

Evinizin ve özellikle yatak odanızın rutubetsiz olmasını sağlayın. Rutubetli evlerde ev tozu akarı düzeyi artar ve buna bağlı olarak alerjik şikayetler de artar.

Eğer tozlu ortamlarda bulunmak zorundaysanız ağız ve burnunuzu kapatan maske, gerekirse üst üste 2 maske takarak kullanınız. Özellikle uyunan odada toz tutma kapasitesi yüksek eşyaların bulunmasından kaçınılmalıdır. **Odada bitki bulundurulmamalıdır.** Yaşam alanlarındaki eşyalar toz tutmayan kumaşlardan tercih edilmelidir.

Gün içinde karşılaşılan toz ve diğer allerjenlerden temizlenebilmek için eller, kollar ve yüz sık sık yıkanmalıdır. Düzenli olarak tüm vücut temizlenmelidir.

10. HAMAN BÖCEĞİ, KALORİFER BÖCEĞİ VE DİĞER BÖCEK YUMURTA VE İFRAZATLARI, KALINTILARI (İ6, GERMAN COCKROACH)

Tüm zorlu koşullara rağmen yaşayabilen ve hayatta kalabilen hamam böcekleri, özellikle yaz aylarında evlerde ciddi sorun olmaktadır. Hamam böcekleri genelde açık bırakılan pencere ve kapılardan, evlere davetsiz olarak girerler ve ürerler.

Hamam böceklerini yok etmek için yuvalarını bulmak ve yeni yumurtalar bırakmalarını önlemek şarttır. Hamam böcekleri, çıkardıkları zararlı ifrazatların yanında, allerjiye, ishale, deri döküntülerini ve gıda zehirlenmelerine yol açabilecek bakterileri de üzerlerinde taşırlar.

Tavsiyeler:

Önce böceklerin yuvası bulunmalıdır. **Hamam böceği ahşap mobilya sever.**

Su borularının eve girdiği delikler, evin sulu atık giderindeki çatlaklar, havalandırma pencere girişleri hamam böceklerinin eve girdiği yollardır. Tüm mobilyaların altları ve gözden uzak arka tarafları hamam böceklerinin çok bulunduğu yerlerdir. Eski gazeteler, kağıt yığınları arası ve karton kutular da hamam böceklerinin mekanlarıdır.

Mutfak, hamam böceklerinin besin deposudur ve mutfağı severler, fırın, mikrodalga ve buzdolabı gibi eşyaların ortama yaydığı sıcaklık hamam böceklerini daha çok davet eder.

Hamam böcekleri ile etkin bir şekilde mücadele edebilmek için, önce yokluğunda maksimum 1 hafta yaşayabildikleri su kaynaklarını kesmek lazım.

Bu yüzden evinizde bulunan tüm su sızıntılarını tek tek araştırın ve en kısa sürede tamir edin veya ettirin. İki (2) günden fazla tatile giderken su vanalarını kapatmayı ihmal etmeyin.

Evin köşe bucağı, mutfak ocağı tertemiz bir şekilde temizlenmelidir. Hamam böcekleri sabunlu suyu sevmezler, ölürlür. Temizliği sabunlu su ile yapabilirsiniz. Sabunlu sulu sprey hazırlayıp, köşe bucak sıkabilirsiniz. Ufalayacağınız defne yaprağını da köşe bucağa bu sabunlu su ile sprey ile dağıtabilirseniz, defne yaprağı kokusu da hamam böceğini daha çok kaçıracaktır.

Evinizde bahçe veya bodrum varsa, bu alanı sürekli temiz tutun. Özellikle bahçedeki odunları, kuru otları ve yaprakları evinizden, bahçenizden uzaklaştırın.

Hamam böceği öldükten sonra ölüsünü hemen atın. Hamam böceği ölse bile yavruları çıkabilir.

Şekil 57: Hamam böceği allerjisi etkeni



11-16. KÜF MANTARLARI:

Küf mantarları, havada sporları uçuşabilen küçük mantarlardır. Nemli ortamları çok severler. Büyümek ve çoğalmak için besin, hava, uygun sıcaklık ve **özellikle de nem'e ihtiyaç duyarlar.**

Küf mantarlarının allerji yapıcı etkisi, gözle görülmeyen ve allerjik etkisi olan **ürettikleri sporlar ile meydana gelir.** Hem dış ortamda (çürüyen bitkiler üzerinde veya havada), hem de ev içinde (evin güneş görmeyen, köşe bucak nemli yerlerinde) bulunabilirler. Havanın sıcak ve nemli olduğu, **yaz mevsiminin sonu ve sonbahar mevsiminin başlarındaki** zaman diliminde, gözümüzle görmediğimiz halde, üretilen spor sayısı en fazladır.

Tabiatta yüzlerce çeşit küf mantarı vardır, ancak hepsi allerjik semptomlardan sorumlu değildir. **Allerjiye neden olan en yaygın küf mantarları bilinen 4 yaygın tiptir. Penicillium, Cladosporium, Aspergillus ve Alternaria'dır.**

Küf mantarı sporları solunum yoluyla alınırsa hapşırma, kaşıntı, gözlerde sulanma, burun akıntısı, burun tıkanıklığı veya burun, ağız ve dudaklarda kaşıntı gibi belirtiler, ileri durumlarda öksürük, nefes darlığı, hırıltı gibi astım belirtileri tetiklenebilir.

Tavsiyeler :

Küf mantarı allerjiniz varsa, ama eğer allerjene maruz kalmazsanız semptomlarınızın ortaya çıkması önlenabilir ya da en aza, sizi rahatsız etmeyecek düzeye indirilebilir.

Küf mantarlarının havada yoğun olduğu günlerde, nem oranı artmış günlerde, aşırı rüzgarlı günlerde, korunmak için, mekan dışına çıkılmamalıdır.

O gün dışarı çıkılacaksa, çıkmadan evvel dış ortamdaki nem oranını bilerek çıkmanızda büyük fayda olacaktır. Eğer çıkmak durumunda kalırsa, **çift maske takılarak çıkılmalı**, eve gelindiğinde de küf mantarlarını uzaklaştırmak için **duş yapılmalıdır**.

Banyolardaki nem, küf mantarının yaşaması için elverişli ortamlardır. Banyo yapıldıktan sonra, oluşan nemi dışarı çıkarmak için, banyo kapısı pencere açılmalı, banyonun içine temiz hava girmesi sağlanmalı, banyo iyice kurutulmalı ve havalandırılmalıdır.

Islak zeminler, ıslak olarak bırakılmamalı, mutlaka temizlik sonrası silinerek kurutulmalıdır.

Sulandırılmış çamaşır suyu ile, görünen aşikar küflü köşe bucak var ise, küflü bölgeler temizlenmelidir.

Mutfak nem deposudur, çünkü pişen gıdaların oluşturduğu buhar, mutfağı bilinen en nemli bölgelerin başında yapar. Mutfak bu nedenle, sık sık özellikle yemek pişirdikten sonra , pencereler yeteri zaman kadar açılarak, mutfak iyice havalandırılmalıdır. Ayrıca buhar makinelerini kullanmayın.

Başka bir tehlikeli ortam da **nem yuvası mutfak çöp kovasıdır**. Bu nedenle çöpünüzü mutfakta uzun süre tutmadan sık sık boşaltın. Yemek artıkları ortada bırakılmamalı, çöpe atılmalı ve çöp de derhal evden uzaklaştırılmalıdır.

Buzdolabınızdaki su birikintileri de boşaltılmalı, nem yapacağı akıldan çıkarılmamalıdır. **Uzun süre kullanmadığınız eski eşyalarınız, küf sporlarının deposu olmuştur**, ya sık sık yıkayıp havalandırın ya da evden uzaklaştırın. Elbiselerinizi dış ortamda sık sık havalandırın.

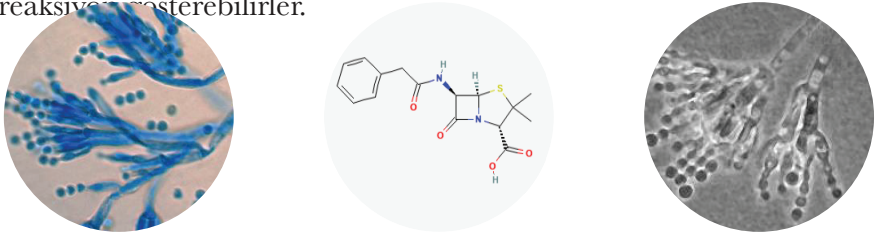
Ev içinde saksı topraklarını kontrol edin, toprak görüntüsünü kaybetmiş, küf görünümlü kısımları poşet içinde ağzını kapatarak çöpe atın, varsa bahçenizdeki yaprak yığınlarını temizleyin.

Bu işlemleri yaparken mutlaka çift maske kullanın.

Ev içindeki nem oranını ölçmeye yarayan bir nem ölçer (higrometre) temin edin, ideal olan nem oranını %30-40 arasında tutmaya çalışın.

11. PENICILLIUM CHRYSOGENUM (PENICILLIUM NOTATUM, ML):

Penicillium chrysogenum (Penicillium notatum, ml), Penicillium cinsine ait bir mantar türüdür, küf mantarıdır. Penicillium chrysogenum'a allerjisi olanlar, penicillin grubu antibiyotiklere karşı da alerjik reaksiyona gösterebilirler.



Şekil 58: *Penicillium chrysogenum* (*Penicillium notatum*)

Ülkemizde yaygındır ve inatçı ürer, o kadar ki tuzlu gıdalarda bile bulunabilir, ancak Penicillium chrysogenum (Penicillium notatum, ml) daha çok kapalı ortamlarda, özellikle nemli veya su boruları çatlamış, su akıntısı, göllenmesi olan binalarda bulunur.

P. chrysogenum'da, küf rengi mavi-sarı, mavi-yeşil, sarı bir pigment görünümündedir. P. Chrysogenum küf mantarı, havada gözle görülemeyen sporları nedeniyle önemli insan allerjenleridir.

Küf mantarı allerjisini (Küf allerjisi) en sık **alternaria, clad-
osporium, aspergillus, penicillium** türleri yapar. **Küflerin
üreme organı olan sporları allerjiye yol açarlar. Sporlar
gözle görülemezler (10 µm)**. Soluduğumuz havada İç ve dış
ortamlarda havada serbest halde bulunurlar. Soğuk ve karlı bölgeler
hariç, her bölgede atmosferde vardır. Üremek için yüksek neme gerek
duyarlar. Dolayısıyla tıpkı ev tozu akarları gibi rutubetli iklimlerde, bu
ortamı sağlayan ev ve iş yerlerinde çoğalırlar ve yoğun allerjik şikayet-
lere, belirtilere yol açarlar.

**Evdeki küf sporu kaynakları arasında akvaryum, klima,
rutubetli mutfak ve banyo, ev dekorasyonunda duvar kağıdı
kullanılması, sık sulanan saksı içindeki yapraklı ev
çiçekleri vardır.**

Küf mantarı allerjisi belirtileri; Yıl boyunca allerjik rinit (allerjik
nezle), göz allerjisi (allerjik konjonktivit) veya allerjik astım belirtileri
görülür.

Küf mantarı alerjisinden korunma tavsiyeleri :

Küf allerjisi olanlar, ev içinde rutubet var ise bunu gidermeli ve küf
kaynaklarını ortadan kaldırmalıdır.

**Evinizde saksılı bitki bulundurmayın çünkü, saksılı bitkiler
havadaki küf oranını arttırarak ve benzer şekilde küf aller-
jisi gelişime zemin hazırlarlar.** Eğer küflü ve tozlu ortamlarda
bulunmak zorundaysanız, ağız ve burnunuzu kapatan maske, gere-
kirse üst üste 2 maske takarak kullanınız.

12. CLADOSPORIUM HERBARUM (M2):

Cladosporium, solunan küf allerjisinin önemli bir kaynağıdır; C. herbarum'a duyarlı kişilerin sporlarını soluduktan sonra semptomlar ortaya çıkar. **Mevsimsel bir küf'dür.** Dünya çapında çoğunlukla bitkilerde ve toprakta bulunur. Cladosporium, **kapalı mekanlarda havayla bulaşan** en yaygın üç mantar arasındadır (Penicillium ve Aspergillus ve Cladosporium). Nispeten yavaş büyüyen Cladosporium, **zeytin- kahverengi, siyah-kahverengi, kahverengi** olmak üzere çeşitli renklerde görülür.

Nispeten kuru sporlarının dış mekanda çoğalması ve bulaşması öğleden sonra zirve yapar. Cladosporium türleri küresel olarak bol olmasına rağmen, ılıman iklimlerde baskındırlar. **Cladosporium herbarum için büyüme için en uygun sıcaklık 18 ila 28 °C'dir** ancak 0 C'nin altında ve hatta donmuş ette bile yaşarlar. Hava, su ve böcekler tarafından taşınabilen sporlar, dışarıda ortaya çıksa bile, genellikle bir konuta kapı aralıkları, pencereler, havalandırmalar ve ısıtma ve klima sistemleri gibi çeşitli yollarla girebilirler.

Bu küf bazen açıkça görülebilmekte, bazen de çıplak gözle görülemezdir. Genellikle banyolarda ve bodrumlarda ve kumaş, ahşap, duvar kağıdı, halı, kilim, döşemeli mobilya, musluk ve perde gibi yüzeylerde bulunabilir. Bazı hava kirliliği araştırmalarına göre, tüm evlerde Cladosporium sporları bulunduğundan, Cladosporium iç mekanlarda son derece yaygındır.



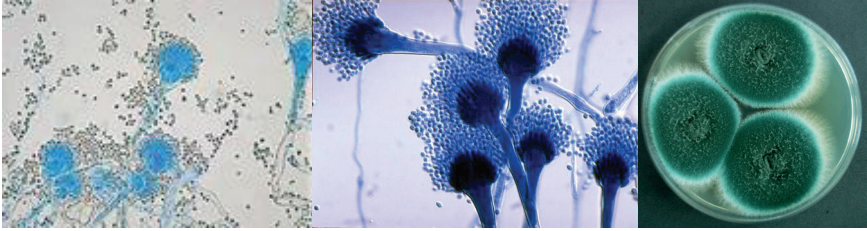
Şekil 59: Cladosporium Herbarum

13. ASPERGILLUS FUMIGATUS (M3):

Allerjik Bronkopulmoner Aspergillozis, Aspergillus Fumigatus cinsi mantarlara karşı allerjik reaksiyon sonucu gelişir. Bu mantarlar **toprakta bulunur**. Her zaman karşılaşılmasına rağmen normal kişilerde reaksiyon gelişmez. Ancak tıpkı diğer allerjik reaksiyonlarda olduğu gibi bazı kişiler bu mantarlara karşı IgE yanıtı oluşturur. Bu reaksiyonlar sonucu **havayollarında kalıcı hasarlar** oluşabilir. Belirgin semptomlar öksürük, nefes darlığı ve hırıltıdır, astım görülür.

Astım ya da kistik fibrozis'i olan hastalar Allerjik **Bronkopulmoner Aspergillozis** gelişimine yatkındır. Bu hastalarda aynı zamanda egzema, allerjik rinit, ürtiker ve sinüzit gibi hastalıklar bulunabilir.

Küf mantarları (mold), değişik çalışmalarda solunum yollarında hastalığa yol açabilen akar ve polenlerden sonra, en sık görülen üçüncü hava allerjeni türü olarak bildirilmektedir. Bunlardan en sık rastlanana Alternaria alternata ve Cladosporium herbarumdur.



Şekil 60: Aspergillus Fumigatus

14. ALTERNARIA TENIUS / ALTERNATE (M6):

Mantarlara duyarlılık, astım gelişimi için önemli bir risk faktörüdür. Astımlı hastaların %80'inden fazlası bir veya daha fazla Mantar'a maruz kalma neticesinde meydana gelir, ölümcül gelişimli astım atakları bile meydana gelebilir.

Fungal duyarlılığı olan hastalar, maruz kalmaktan mümkün olduğunca kaçınmaları önerilir. Dış hava önemli bir küf sporu kaynağıdır. Mantar maruziyeti, polen maruziyetinden farklıdır. ***Çünkü havadaki mantar sporu sayısı, genellikle bitki – çiçek polen sayısından 1000 kat daha fazladır. Alternaria maruziyeti, aylarca sürebilir.***

Aşağıdaki şekillerde de görüldüğü üzere, **sararmış küflü bitki yaprakları**, uygun olmayan şartlarda **beklemiş domates**, **sebze ve meyvedeki küflerde**, Alternaria tenius / alternata küf mantarı yoğun olarak bulunur.

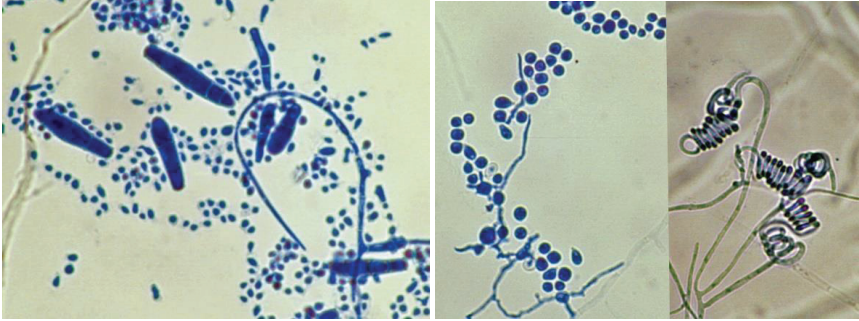


Şekil 61: Alternaria tenius / alternata

15. TRICOPHYTON MENTAGROPHYTES (M37):

Tricophyton mentagrophytes, **genellikle toprakta bol bulunan**, zoofilik (hayvanlarda daha çok yaşayabilen) bir dermatofit, küf mantarıdır.

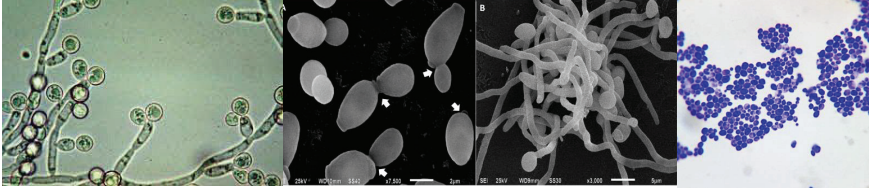
T. mentagrophytes enfeksiyonları, bufalolar, kediler, sığırlar, tavuklar, maymunlar, şempanzeler, köpekler, tilkiler, kobaylar, keçiler, atlar, kirpiler, kangurular, fareler, kemirgenler dahil olmak üzere çok sayıda vahşi ve evcil hayvanda da, bu mantar görülmüştür. Genellikle bu **hayvanlardan, insanlara geçer. Saç, tırnak ve deri mantarı yapar**, alerjik reaksiyonlara zemin hazırlar.



Şekil 62: Tricophyton Mentagrophytes

16. CANDIDA ALBICANS (M59):

Mantar *Candida albicans*, normal insan mikrobiyomunun bir üyesidir. Çoğu bireyde *C. albicans*, ömür boyu zararsız olarak yaşar. Bununla birlikte, belirli koşullar altında *C. albicans*, derinin yüzeysel enfeksiyonlarından hayatı tehdit eden sistemik enfeksiyonlara kadar değişen enfeksiyonlara neden olabilir. Allerjiler meydana getirebilir.



Şekil 63: Candida Albicans

17. SAMAN TOZU (STRAW DUST, K23):

Saman, ot vs. gibi etkenler genellikle duyarlı kişilerde nazal alerjilere neden olabilir (burun akıntısı, göz sulanması, hapşırma, aksırma, saman nezlesi vs.)

Kesinlikle köy hayatından, saman'dan, ot'dan, at yemlerinden uzak durmak gereklidir. Yakınlarda hara, çiftlik vs. varsa rüzgarlı havalarda dışarı çıkmamak gerekir.

18. PAMUK - COTTON (K03):

Burada kast edilen pamuk tozudur. Evde hijyen amacıyla kullandığımız pamuk'un ağzı kapanmazsa, tozlaşması sonucu allerjik şikayetler yapabilmektedir. Eğer Pamuk allerjiniz çıkmışsa, pamuk tarlasına yaklaşmanız da allerjik reaksiyonların alevlenmesine yol açabileceğinden, özellikle Çukurova bölgesinde nisan-mayıs ve eylül-ekim aylarında pamuk tarlalarından uzak durmak gereklidir.

Pamuklu kıyafetler de denenerek giyilmelidir. Allerjik reaksiyon yaparsa, başka tercihler ortaya getirilmelidir.

Giyilen kıyafetler nasıl olmalı konusuna da, değinmek gerekirse: Giyilen kıyafetler sadece kıyafet değil, sağlığımızı etkileyebilecek kadar önemli ekipmanlardır. Özellikle Allerjik hastalıklar arasında kıyafetlerin en çok etkileyebildiği allerjik egzema (atopik dermatit)'dir.

Cildi tahriş edecek naylon, polyester gibi sentetik kumaşlar yerine başta pamuk, bambu ve ipek olmak üzere %100 doğal liflerden yapılmış giysiler tercih edilmelidir.

Yün, çok allerjiktir, mite yani akarları taşır, doğal olmakla birlikte allerjik egzamalı hastalar için hiç uygun değildir.

Bir önemli nokta da: Kumaşların fabrikalarda üretimi sırasında beyazlatma, boyama, gibi pek çok nedenle kimyasal maddeler kullanılmaktadır. Kimyasallarla işlem görmüş ürünlerden mümkün olduğunca her zaman kaçınılmalıdır. Unutulmamalıdır ki: **Kıyafetler ilk alındığında giyilmeden önce mutlaka bol su ile yıkanmalıdır.**

Giyilen her türlü giysinin dar ve vücuda sıkı sıkıya yapışmış olması, deri yüzeyinde tahrişe neden olmakta ve terlemeye de neden olacağı için tahriş daha da artacaktır. O nedenle dar giysiler allerjik bünyeli insanlar için asla sağlıklı değildir.

Özellikle allerjik yapıda olan kişiler, dikişleri kaba olmayan ve ciltte iz bırakmayan kıyafetler giymeli, sert ve rahatsız edici büyüklükteki giysi etiketleri dibinden kesilmelidir. Kıyafet seçiminde yine toz tutan kumaşlar tercih edilmemelidir. Çocuklar için oyuncak seçimi yapılırken pelüş – tüylü oyunculardan uzak durulmalıdır.

Kıyafetler mevsime uygun giyilmeli, yazın terleten, kışın üşüten giysilerden kaçınılmalıdır.

Güneşe karşı hassasiyeti hatta allerjisi olanlar, öncelikle güneş altında gezinti yapmamaya özen göstermelidirler, eğer gezilecekse de güneşten koruyan kıyafetler ve geniş siperlikli şapkalar kullanmalıdırlar. Özellikle yazın giyilen kıyafetlerin, arıların da ilgisini çekebileceğini unutmadan, **genel allerjisi veya böcek – arı allerjisi olan kişiler, canlı renkdeki giysileri giymekten kaçınılmalıdırlar.**

PAMUK TOZLARI da, un tozları, keten tozları, ağaç ürünü tozları, hayvan küspe tozları gibi çok allerjik olabilmektedir. Hijyen amacıyla evlerimizde kullandığımız **pamuk, uzun süre ağız açık bırakılmamalıdır.**

19. SHEEP'S WOOL (K20), KOYUN YÜNÜ, YÜN TOZU ALLERJİSİ:

Yünün allerjik reaksiyona neden olabileceği yaygın bir yanılıdır. Çalışmalar, sadece yün değil, tüm liflerin, lif ucu yeterince kalınsa ciltte karıncalanma hissine neden olabileceğini göstermektedir. Bu karıncalanma kaşıntılı olabilir ve tahrişe neden olabilir, ancak bu bir allerji değildir.

Bazı insanların favori bir yün kazağı varken, diğeri sadece ona uzaktan bakarak bile kaşınabilir. Yünlü giysilere ve malzemelere karşı hassasiyet çok yaygındır. İnsanlar yün giydiklerinde burun akıntısı, sulu gözler ve özellikle cilt tahrişi bildirirler.

Sağlık otoriteleri 1930'lardan başlayarak, yünü bir alerjen olarak kabul ettiler. Bununla birlikte, allerji testleri daha yaygın hale geldikçe, birçok insan yün için olumsuz sonuçlar verdi. Bu sık rastlanan bulgu, bazı araştırmacıların yün allerjisinin bir efsane olduğunu önermesine ve semptomlara neden olabilecek diğeri faktörleri aramaya başlamasına neden oldu.

İnsanların neden yüne allerjisi olduğunu anlamak kolaydır. Bazı araştırmacılar hala yünü olası olmayan bir alerjen olarak görse de, son veriler, birçok insanın yün giyerken yaşadığı rahatsızlığın gerçek nedeni olabilecek belirli bir *lanolin bileşenini* tanımlamıştır. Ayrıca araştırmacı hekimler, yün allerjisinin son on yılda arttığını ve tahmin edilenden daha yaygın olduğunu buldular.

Allerjiye yanıt hızla gelişebilir ve daha şiddetli semptomlara ilerleyebilir. Yün'e duyarlı kişiler, yün derilerine sürdüğünde kaşınabilirler. Bebekler, cilt bariyerleri daha ince ve bu nedenle daha hassas olduğu için cilt tahrişlerine eğilimlidir. Giysilerindeki ve battaniyelerindeki kimyasallardan veya liflerden, kontakt dermatit olabilirler.

Kontakt dermatit genellikle ciltte tahriş edici maddeye dokunduğu yerde görülür. Cilt; kırmızı, kuru, çatlamış veya kabarmış görünebilir. Ebeveynler, allerjen olduğunu duydukları için çocuklarında yün kullanmaktan çekinebilirler. Bununla birlikte, küçük bir çalışma yapan hekim grubu, çok ince merinos yününün aslında bebeklerde, pamuklu giysilere göre daha az tahrişe neden olduğunu buldu.

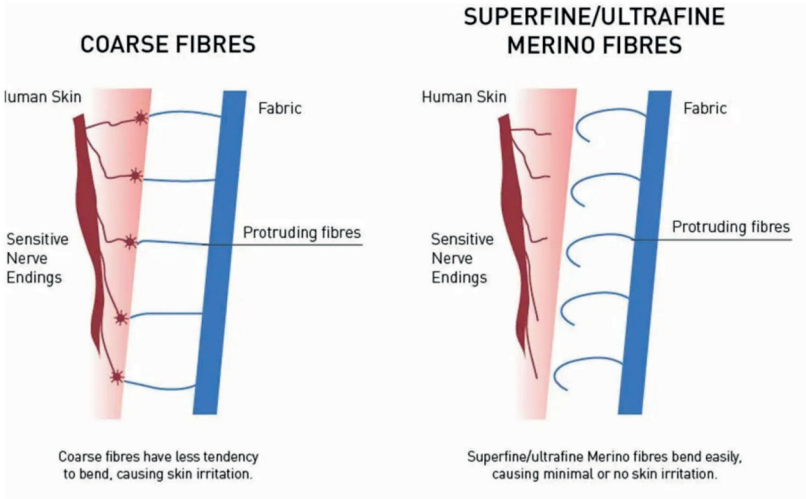
Diğer iki çalışmada yine benzer şekilde, süper ince Merinos yününün çocuklarda veya herhangi bir yaş grubunda reaksiyona neden olmadığını buldu.

Her halükarda, ailede allerji olmadıkça, süper ince yün muhtemelen çocuklar için güvenlidir ve kış bebeklerini sıcak tutmak için çok yardımcı olabilir. Belirli endişeleriniz varsa daima çocuk doktorunuza danışın.

Lanolin: Yün alerjisinin, koyun kıllarının her telini kaplayan koruyucu, mumsu bir tabaka olan lanolin'den geldiğine inanılıyor. Lanolin karmaşık bir maddedir ve genellikle nemlendirici özellikleri nedeniyle kozmetiklere ve merhemlere eklenir.

Lanolin allerjisi nadirdir. Allerji riski yüksek olan 24.000'den fazla kişinin 2001 tarihli bir incelemesi, bunların yalnızca %2'sinin gerçekten lanolin'e tepki gösterdiğini gösterdi.

Hakiki yün allerjisi teşhisi aslında çok nadirdir ve daha çok yünün kendisinden ziyade yündeki (koyunların ürettiği doğal olarak oluşan yağlar) lanolinden kaynaklanır. Yün'e allerjisi olduğunu düşünen kişilerin, düşük kaliteli yünün veya daha geleneksel yün ürünlerini işlemek için kullanılan sert kimyasalların neden olduğu kaşıntıya tepki gösterme olasılığı daha yüksektir.



Şekil 64: Merinos koyun yünü allerji oranı en düşük yündür.(Shepherd’s Dream adlı siteden alınmıştır). Yukarıdaki şekilde sol tarafta kaba lifli yünlerin (Coarse fibers) cilde ok girip,cildi tahriş edişi görölmektedir. Sağ tarafta ise merinos yünündeki kıvrımın cildi tahriş etmemesi görölmektedir.

Yüne tepki gösteren insanların aslında giysi yapım sürecinde kullanılan bir şeye tepki vermesi olasıdır. Bununla birlikte, yün ürünlerindeki kimyasallarda ve boyalarda çok düşük seviyelerde tahriş edici etki buldu. Bu nedenle, yün doğal olarak çok kalın bir lif olduğu için cilt reaksiyonuna neden olabilir.

Önemli bir tıbbi araştırmada, allerji tedavisi için hekime müracaat eden insanları inceledi ve çok azının yüne tepki verdiğini buldu. Bu, zaten allerjisi olan seçilmiş bir grup insan olduğu için, genel halkın yüne allerjisi olma olasılığı, muhtemelen daha da azdır.

Yün, ne kadar kalın olduğuna ve liflerinin boyutuna bağlı olarak, az ya da çok tahriş edici olabilir.

Daha büyük, kaba lifler cilt üzerinde daha pürüzlü ve daha tahriş edici olacaktır. Yün çeşitli hayvanlardan gelebileceğinden, yünlü bir giysinin kabalığına, hangi hayvandan geldiğine bağlı olarak daha fazla tepki verdiğinizi fark edebilirsiniz.

Yeni bir çamaşır deterjanı kullanıyorsanız, cildiniz giydiğiniz yüne değil, o yeni deterjana tepki veriyor olabilir.

Elbette yün de çok sıcak tutar. Bu nedenle, yün giyerken terlerseniz, cildinize sürtündüğü yerde tahriş olabilir.

Tıp camiasında, yün intoleransının tanı kriterlerine minör bir kriter olarak dahil edildiği 1980 öncesine dayanan atopik dermatitli hastalarda yün giysilerden kaçınılması ve pamuk lehine savunulmuştur. Ama bu gün, **yünün kaşıntı ve karıncalanma hissinin**, yüne özgü özelliklerden ziyade, birçok lif tipinde ortak olan lif özelliklerinin, özellikle kaba lif çapının ($> 30-32 \mu\text{m}$) bir sonucu olarak ortaya çıktığı artık kabul edilmektedir. Buna rağmen, yünün kutanöz (cildi) tahriş edici olarak tanınması yaygınlığını koruyor ve tıp uzmanları tarafından, özellikle **Alzheimer hastalarına yünden kaçınması sıklıkla tavsiye ediliyor.**

Tahriş ile ilgili endişelere ek olarak, yün genel toplumda sıklıkla bir allerjen olarak algılanır. Halk arasında, yün kaynaklı karıncalanma ve cilt tahrişi, immünolojik kaynaklı olmamasına rağmen, genellikle yün allerjisine atfedilir. Son 30 senede özellikle allerjik rahatsızlıklarda bir artış dikkat çekmektedir.

Giysilerdeki ham yünün işlenmesindeki iyileştirmeler artık giysi tahrişini ve intoleransını en aza indirerek, giysi son kullanımları için daha iyi ve daha uygun yün seçimine olanak sağlamaktadır.

20. CCD (o214), ÇAPRAZ REAKTİF KARBONHİDRAT BELİRLEYİCİLERİ, CROPSS-REACTIVE CARBONHYDRATE DETERMINANTS:

CCD terimi, çapraz reaktif karbonhidrat determinantının kısaltmasıdır. Birçok allerjen, oligosakkarit yan zincirleri içeren glikoproteinlerdir. Bazı hastalarda gelişen bu karbohidrat yapılarına karşı spesifik IgE antikorlarının genellikle klinik önemi yok kabul edilse de, CCD mevcut olduğunda, bitki kökenli çeşitli allerjenler ile yapısal benzerlik nedeniyle gcl çapraz reaksiyonlara neden olabilir, Bu durum da, semptomlara gerçekten neden olan allerjenlerin tanımlanmasını zorlaştırır.

Buradaki önemli konu, GIDA ALLERJİSİ bölümünde yine 20. Bölümde,çok detaylı olarak anlatılmıştır. O nedenle CCD konusunu lütfen o bölümden okuyunuz.

Diğer solunumsal allerji etkenleri hakkında kısa bilgiler:

im polenleri, dünya çapında havadaki en önemli allerjen kaynaklarından biridir. Beş alt familyadan yaklaşık 20 türün imen poleni allerjisinin en sık nedenleri olduğu kabul edilir. Birkaç ot türünün polenlerine karşı allerjik bağışıklık tepkisi, otuz yılı aşkın bir süredir kapsamlı bir şekilde incelenmiştir. Çoğu durumda birden fazla türden olmak üzere on bir (11) allerjen grubu tanımlanmıştır.

Allerjenler, 6 ila 60 kD ağırlık aralığındadır ve çeşitli fizikokimyasal özellikler ve yapılar sergiler. şimdiye kadar en eksiksiz allerjen seti, Phleum pratense (**timothy otu**) poleninden izole edilmiş ve klonlanmıştır. im polenine duyarlı bireyler arasında IgE antikor tanıma prevalansına dayanarak, birkaç allerjen majör olarak nitelendirilir.

N-bağlı glikozilasyon, en az üç grubun üyelerinde meydana gelir.

Karbonhidrata reaktif IgE antikorları, çim poleni duyarlılığına atfedilmiştir ve diğer alerjen kaynaklarından, özellikle bitkisel gıdalardan gelen **glikan yapılarıyla** çapraz reaksiyona girdiği gösterilmiştir. Kapsamlı çapraz reaktivitenin bir diğer nedeni, bitki krallığı boyunca yüksek oranda korunan ve tüm dokularda bulunan bir protein ailesine ait olan grup 12 allerjenleridir (**profilinler**). Bu çalışmalar artık çim polenine karşı bağışıklık tepkisinin tanısallı ayırımına izin vererek, spesifik immünoterapi için potansiyel faydalar sağlıyor.

ORCHARD GRASS (COKSFOOT, MEYVE BAHÇESİ OTU, G3) ALLERJİSİ:

Meyve bahçesi otu polen alerjisi mevsimi, nisan - ağustos arasında ortaya çıkar. Meyve bahçesi otu polen konsantrasyonu genellikle Mayıs ve Haziran aylarında zirveye ulaşır ve bu da onları, alerjisi olanlar için özellikle tehlikeli yapar.

Meyve bahçesi otu, aslında meyve ağacının dibindeki çim'dir. Açık veya yayılan çiçekli yapılar, daha küçük tohum başları veya sivri uçlardan oluşur. Meyve bahçesi otu Avrasya'ya özgüdür ve ABD'de kısmi gölgeli nemli topraklarda yaygın olarak bulunur. Yaygın bir yem bitkisidir ve meyve ağaçlarının altında yer örtücü olarak kullanılır. Bu çim, *Mayıs ve Haziran aylarında bol miktarda polen üretir. Çiçeklenmeyi ve polen dökülmesini azaltmak için çimler büyüme mevsiminin başlarında kesilmeli veya hayvanlara otlatılmalıdır.*

Zeytin ağacı poleni (*Olea europaea*) ile meyve bahçesi çimi (*Dactylis glomerata*) arasında farklı ama benzer antijenlere karşı çapraz reaktivite vardır. Zeytin ağacı polenleri Mayıs ve Haziran aylarında etrafa polen saçarlar ve bu polenler, meyve bahçesi otlarının polenlerini de uyarırlar.

PERENNIAL RYE GRASS (ÇAVDAR OTU, G5) ALLERJİSİ:

Çavdar otuna karşı hassassanız ve astımınız varsa, çimen poleni, öksürme ve hırıltı gibi astım semptomlarını tetikleyebilir veya kötüleştirebilir. Semptomlar genellikle boğaz, burun ve gözlerle sınırlı olmakla birlikte, çime ciddi allerjisi olan bazı kişilerde otun polenleriyle temas ettiğinde kurdeşen (ürtiker) gelişebilir.



*Şekil 65: Orchard Grass (meyve bahçesi otu)
ve Perennial rye Grass (çavdar otu).*

TIMOTHY GRASS (ÇAYIR OTU, G6) ALLERJİSİ:

Çayır otu çimenlerine,polenlerine karşı duyarlı kişilerde, astım da varsa durum çok rahatsız edici olabilir. Semptomlar genellikle boğaz, burun ve gözlerle sınırlı olmakla birlikte, çime ciddi alerjisi olan bazı kişilerde otun polenleriyle temas ettiğinde kurdeşen (ürtiker) gelişebilir.

Havadaki en bol çimen poleni, ılıman iklimlerde yaygın olan Timothy otu gibi uzun çayır otlarından gelir. Yaygın kedi kuyruğu, sürü otu, Çayır kedisi kuyruğu ve sürü otu gibi takma isimlerle Timothy otu kısa -yaklaşık 150 santimetreye kadar uzayan ve yoğun başak benzeri, çiçek salkımına sahip düz yaprakları olan, çok yıllık bir bitkidir. İlbahardan sonbahara kadar rüzgarla taşınan polenlerini salan Timothy otu , yazın başlarında saman nezlesine neden olan en kötü çim cinsidir. Bu tür, çimenler arasında allerjenite bakımından meyve bahçesi çimlerinden sonra ikinci sırada yer alır ve bu durum onu, ciddi şekilde allerjik yapar.

Timothy otu, çayırları, meraları, park alanlarını ve yol kenarlarını tercih ettiği Avrupa, Asya, Kuzey Amerika ve Güney Amerika gibi ılıman iklimlerde yaygın olarak bulunur.

Timothy otu allerjisi olan birçok hasta, ağaç, yabani ot veya çim polenleri gibi diğer allerjenlere maruz kaldığında benzer semptomlar yaşayabilir ve bu da, özellikle polen mevsimleri çakıştığında hangi polenin semptomlara neden olduğunun belirlenmesini zorlaştırır. Buna çapraz reaktivite denir. Timothy otu ile ilişkili reaksiyonlara neden olabilecek diğer solunum yolu allerjenleri, diğer çimenler, ağaç, ot polenleri ve buğday'dır.



Şekil 66: Timothy grass (çayır otu)ve wheat (buğday) benzer proteinler içerir.

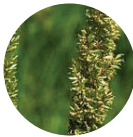
Taze meyve veya çiğ sebze yedikten sonra ağzınızda veya boğazınızda kaşıntı hissederseniz, bazen polen gıda allerjisi sendromu (PGAS) olarak adlandırılan oral allerji sendromundan (OAS) muzdarip olabilirsiniz. Bu duruma ayrıca, bağışıklık sisteminizin farklı allerjenlerde bulunan benzer proteinlere veya bileşenlere tepkisi neden olur. Allerjik riniti (saman nezlesi) olan çocukların %25'e varan oranında aynı zamanda OAS'den muzdarip olması oldukça yaygındır. Timothy çimen için OAS'ye dahil olan yaygın bitkisel gıdalar arasında kavun, karpuz, domates, fındık, yer fıstığı, narenciye, muz, ananas, hurma, kabak yer alır.

Allerjik belirtilerinizi tetikleyen her bir allerjen içindeki proteinleri veya bileşenleri bilmek, tedavi planınızı yönlendirmenize yardımcı olmak ve semptom geçmişinize dayanarak, sorumlu allerjenleri tesbit etmek amacıyla; tepki gösterebileceğiniz diğer polenleri ve yiyecekleri de ortaya çıkarmaya yardımcı olabilecek, kandan test edilebilecek spesifik IgE testleri önerilmektedir. Bu testin sonuçları, klinisyen hekimlerin, allerjen immünoterapinin belirtilerinizi azaltıp azaltmayacağına karar vermesine de yardımcı olacaktır.

JUNE GRASS (HAZİRAN OTU, G8) ALLERJİSİ:

Ani hipersensitivite (allerjik) hastalıkların klinik belirtileri, hücreye bağlı IgE antikoları bir allerjenle etkileştiğinde IgE ile duyarlı hale getirilmiş efektor hücrelerden (mast hücreleri ve bazofiller'den) proinflatuar mediatörlerin (histamin, lökotrienler ve prostaglandinler) salınmasından kaynaklanır. ***IgE antikoları için in vitro serum testi, allerjik hastalık ile ilişkili olabilecek allerjenlere karşı bağışıklık yanıtının bir göstergesidir.***

Test için seçilen allerjenler genellikle hastanın yaşına, allerjen maruziyet öyküsüne, yılın mevsimine ve klinik belirtilere bağlıdır. Allerjik hastalık geliştirmeye eğilimli bireylerde, duyarlılık ve klinik belirtiler dizisi şu şekilde ilerler : Bebeklerde ve 5 yaşından küçük çocuklarda gıda duyarlılığına (süt, yumurta, soya ve buğday proteinleri) bağlı egzama ve solunum yolu hastalığı (rinit ve bronkospazm) ardından daha büyük çocuklarda ve yetişkinlerde inhalan allerjenlere (toz akarı, küf ve polen inhalanları) duyarlılık nedeniyle solunum yolu hastalığı (rinit ve astım) görülür.



Şekil 67: June grass (Haziran otu) ve Cultivated (ekilmiş) rye grass (çavdar otu) ve velvet grass (kadife otu).

CULTIVATED RYE (EKİLMİŞ ÇAVDAR OTU) GRASS (G12) ALLERJİSİ:

Ekili çavdarın allerjik bünyeli insanların neredeyse yarısını allerjik rahatsızlık içine soktuğu bilinmektedir. Hastalar en sık semptom olarak kaşıntı, egzama, cilt kuruluğu ve kırmızı döküntüler gösterirler. Gürcistan'da başta olmak üzere, güney asya ve güney avrupada yetiştirilen çavdar, öncelikle yabancı ot veya erozyon kontrolü için bir örtü bitkisi olarak yetiştirilir.

Benediği buğday ve arpa ile aynı taksonomik kabiledede (Triticeae) yer alır. Yetiştirilen çavdar oldukça dayanıklıdır ve Mayıs'tan Temmuz'a kadar çiçek açar ve tohumlar Ağustos'tan Eylül'e kadar olgunlaşır. Aynı bitki üzerinde hem erkek hem de dişi çiçekler bulunur ve polen rüzgarla taşınır. Tahıl tanesi olarak kullanımına ek olarak, tohumlar kahve ikamesi olarak kavrulabilir veya bira yapımında kullanılan bir malt kaynağı olabilir veya tatlandırıcı olarak kavrulmadan önce tohumların çimlenmesine izin verilebilir.

VELVET GRASS (G13) ALLERJİSİ:

Kadife otundan elde edilen polen, hassas kişilerde allerjik rinit veya saman nezlesi gibi solunum ve deri semptomlarına neden olabilir.

Kadife otu poleni allerjisi, immünoterapi için ticari allerjen özlerinin önemli bir bileşeni olmasına rağmen, ana allerjenik bileşenleri ile ilgili olarak tanımlanmamıştır.

COMMON RAGWEED (ORTAK KANARYA OTU, W1) ALLERJİSİ:

Allerjileriniz yazın sonlarında veya sonbaharın başlarında alevlenirse, muhtemelen kanarya otuna allerjiniz var demektir. Saman nezlesi için en yaygın tetikleyicidir. Yaklaşık 5 kişiden 1'i buna tepki verir.

Kanarya otu, burun tıkanıklığı veya akıntısı, hapşırma ve kaşıntılı gözler gibi semptomlara neden olur. Ayrıca astım alevlenmelerini de tetikleyebilir. Kanarya otu alerjisi olan insanlar bu otun polenlerine tepki gösterirler. Kanarya otu mevsiminde, bir bitki bir milyar tane poleni havaya salabilir.

Kanarya otunun alerjik etkisi, geceler serin, günler sıcak ve kuru olduğunda daha da kötüdür. Kanarya otunun alerjik etki sezonu genellikle Ağustos ayı başlarında başlar ve Ekim ayı ortalarında sona erer. Bazı araştırmacılar, iklim değişikliğinin o mevsimi uzatıyor olabileceğini düşünmektedir.

ABD'nin her yerinde kanarya otu vardır. Çok hafif olduğu için rüzgar yakupotu polenlerini uzaklara taşır. Araştırmacılar, atmosferde 2 mil irtifada yukarıda ve denizde 400 mil açıktaki kanarya otu poleni buldular. Alerjiniz var ise, Kanarya Otu ile teması sınırlayın, bu ot'tan kaçın. Kanarya otu mevsiminde şunları yapmalısınız: **Polen uçuşmalarını, rüzgarlı havaları takip edin. Bunları gazetede veya internette kontrol edin. Artmış olduklarında içeride kalın.**

Yoğun yakupotu saatlerinden kaçının. Dışarıda geçirdiğiniz zamanı 10:00 ile 15:00 arasında sınırlayın. **Sabahın erken saatlerinde ve öğleden sonra geç saatlerde polenler daha düşüktür.**



*Şekil 68: Common Ragweed (Ortak kanarya otu)
Papatya (daisy), Ay çekirdeği (sunflowerseeds), Muz, Bal.*

Pencereleri kapalı tutun. Evde ve arabada camları açmayın. HEPA filtreli merkezi klima kullanmak sizi serin tutar ve polenlerin filtrelenmesine yardımcı olur. Dışarı çıktıktan sonra, eve gelince kıyafetlerinizi değiştirin ve ellerinizi yıkayın. Kanarya otu cilde veya giysilere yapışabilir. Çamaşırları dışarıda kurutmayın. Kanarya otu poleni toplayacaktır. Çamaşırlarınızı kurutucuda kurutun.

Gıda tetikleyicilerine dikkat edin.Kanarya otu polen proteinlerine benzer proteinler içeren yiyeceklerden yemek, allerjik semptomları kötüleştirebilir. **Muz,kavun,bal,ay çekirdeği (sunflowerseeds) yemek,papatya (daisy) çayı içmek,kanarya otu polen allerjisini benzer proteinleri nedeniyle tetikler. İkisi de birbirini tetikler.**

MUGWORT SAGEBRUSH (PELİN, ARTEMISIA ADA ÇAYI ALLERJİSİ):

Pelin adaçayı allerjisi belirtileri diğer birçok polen alerjisine benzer olabilir ve şunları içerebilir: Hapşırma. Burun tıkanıklığı. Burun akması.



Şekil 69: Mugwort sagebrush (Pelin ada çayı).

Pelin (Artemisia), papatyagiller (Asteraceae) familyasından genellikle Kuzey ve Güney her iki yarımkürede kuru ya da yarı kurak coğrafyalarda yetişen, sert otsu ya da çalimsı bir bitkidir. Pelin otu (A. absinthium) türü vermut şarabı yapımında kullanılırken, diğer türü (A. dracuncululus) türü mutfakta kullanılan baharattır.

Pelin, yaz sonunda ve sonbaharın başlarında allerjisi olan kişilerde allerjik reaksiyon yapabilen oldukça allerjik bir yabani ottur. Pelin poleni, özellikle uzağa gitmez, uçuşmaz. Bu, pelin bulunmayan bölgelerde yaşayanlar için bir şanstır - ancak pelin açısından zengin bölgelerde pelin allerjisi olanlar için böyle değildir.

Pelin bulunan bir bölgede yaşıyorsanız ve yabani ot allerjinizi tetikliyorsa, belirtilerinizi yönetmenin ve tedavi etmenin yolları vardır.

Çoğunun yaprağı beyaz tüylerle kaplıdır. Türlerinin çoğundan elde edilen uçucu yağlarda güçlü aromalar ile acı tatları vardır. Memelilerce yenmez, ancak bazı tırtıllarının besin bitkisidir. Çiçekleri ufaktır ve rüzgârla tozlaşır.

Pelin adı Bulgarcadır, Türklerce adı Yavşan'dır.Yunanca adı ise Artemisia'dır.

ALDER (KIZILAĞAÇ, T2), ELM (KARAAĞAÇ, T8), BIRCH (HUŞ, T3) ALLERJİLERİ:

Kızılağaçlar, beyaz, kırmızı ve İtalyan kızılağacı gibi çeşitli türlere sahip mütevazi ağaçlardır. Ne yazık ki, bir kızılağaç türüne allerjiniz varsa, muhtemelen diğer türlere de reaksiyon göstereceksiniz.

Kızılağaç allerjisi,kışın sonlarında ve ilkbaharın başlarında alevlenir. Kızılağaç allerjisi, bağışıklık sisteminizin kızılağaç ağaçları tarafından üretilen polenlere aşırı tepki vermesiyle ortaya çıkar. Polen solunum yollarınıza girer ve bağışıklık sisteminiz bunu bir tehdit olarak algılar, tehdidi ortadan kaldırmak için antikorlar gönderir ve histamin gibi kimyasallar salar. Bu bağışıklık tepkisi, hapsürme, öksürme, burun akıntısı ve kaşıntılı gözler gibi yaygın allerji semptomlarına neden olur.

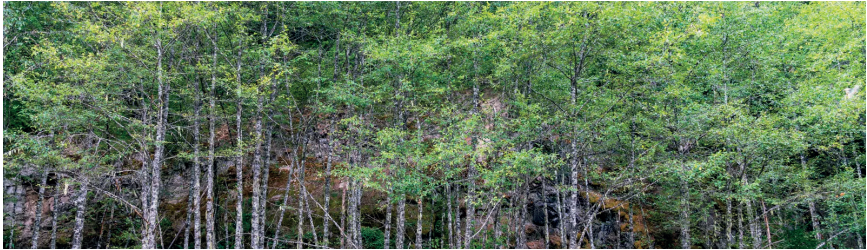
Kızılağaçtaki polenler, rüzgarla tozlanırlar, bu nedenle polenleri havada kilometrelerce yol alabilir. Yakın çevrede kızılağaçların olduğu bir yerde yaşamıyor olsanız bile bu, onların polenlerine maruz kalmayacağınız anlamına gelmez, çünkü kilometrelerce uçuşup, sizi bulabilirler.

Kızılağaç allerjileri için başka bir husus, OAS veya oral allerji sendromu olarak bilinen bir durumdur. Kızılağaç poleninde bulunanlara benzer proteinler içeren bir yiyecek yerseniz, oral allerji sendromu oluşabilir.

Bağışıklık sisteminiz bu yiyecekleri zararlı bir madde sanabilir ve allerjik reaksiyonla yanıt verebilir. OAS, belirli yiyecekleri tükettikten sonra ağzınızın, dudaklarınızın veya boğazınızın kaşınmasına veya karıncalanmasına neden olur.

Kızılağaç allerjiniz varsa, sizde oral allerji sendromu oluşturabilecek benzer proteinli gıdaların başında: **Maydonoz,kereviz, kiraz, elma, armut, şeftali,fındık ve badem gelir. Dikkat etmeniz gereken yiyecekler bunlardır.**

OAS'niz varsa, semptomlar genellikle yemeği yedikten hemen sonra azalır ve semptomlar genellikle hafiftir. Yiyeceklere karşı nefes almada zorluk gibi daha ciddi bir allerjik reaksiyonunuz varsa, hemen hekimlerden acil tıbbi yardım almanız gerekir.



Şekil 70: Alder (Kızılağaç)

KARAAĞAÇ (ELM, T8) ALLERJİSİ:

Karaağaç poleni, astım benzeri semptomlar, kaşıntı, hapşırma, hırıltılı solunum, baş ağrısı, sinüs ağrısı, solunum problemleri, kırmızı veya sulanan gözler, burun akıntısı, kaşıntılı gözler ve boğaz, öksürük veya gözlerin altında koyu halkalar olan allerji hastalarını etkiler. Karaağaç poleni en çok Şubat ve daha az da Mart ayında allerjik rahatsızlık yapar. Bölgenizde mutlaka bir miktar karaağaç vardır. Bu ağaçların sağladığı gölge ve odun değerli olsa da, ürettikleri polen birçok insanın allerji semptomlarıyla kendini rahatsız hissetmesine neden olabilir.



Şekil 71: Elm tree (Karaağaç)

Ağaç çok yaygın olduğundan ve polenleri de çok kolay seyahat ettiğinden, polen mevsimi başladığında karaağaçlardan kaçınmak oldukça zor olabilir.

Allerji belirtileriniz tipik olarak karaağaç poleni konsantrasyonu en yüksek seviyedeyseniz kötüleşir. Yüksek polen sayısı günleri genellikle belirtilerinizin yoğunluğunu veya sıklığını artırabilir. İlkbaharda polen üreten bir karaağaç, allerji sezonunu genellikle Şubat'ta başlatır ve Nisan'a kadar devam ettirir.

Karaağaç allerjiniz varsa, bazen oral allerji sendromu (OAS) yaşayabilirsiniz. OAS, bağışıklık sisteminiz belirli yiyeceklerde bulunan ve karaağaç polenindeki proteinlere çok benzer yapıdaki proteinleri, bu proteinlerle karıştırdığında ortaya çıkar. OAS semptomlarında genellikle ağızda kaşıntı veya karıncalanma meydana gelir. Benzer antijenik yapıda olup dikkat edilmesi gereken yiyecekler: **Süt, nane, şeftaliler, kavun'dur.**

Karaağaç ve tüm doğadaki polen allerjilerinden korunmak için;

Polen sayısını kontrol edin:

Allerji mevsimi geldiğinde, ne bekleyeceğinizi bilmek için polen sayısını günlük olarak kontrol etmek isteyeceksiniz. **Polen sayısı fazla ise o gün evde kalmaya çalışın.** Dışarı çıkmanız gerekiyorsa, toz maskesi, çift maske takmak, güneş gözlüğü ve şapka takmak polen maruziyetini azaltmaya yardımcı olabilir. Artık ülkemizde de meteoroloji tarafından polen ölçümleri pilot bölgelerde günlük olarak verilmeye başlanmıştır, artık rutin hale gelecektir.

Dış mekan saatlerini akşam ile sınırlayın: Polen seviyeleri genellikle sabah ve öğleden sonra erken saatlerde en yüksek seviyededir. Dışarıda vakit geçirmek istiyorsanız, akşam saatlerinde dışarı çıkmayı deneyin.

Ağaç dallarını budayın: Karaağaç dallarını budamak yakın çevrenizdeki poleni azaltabilir.

Eve geldiğinizde hemen duş alın: Eve döndüğünüzde, muhtemelen dışarıda olduğunuz için üzerinizde biraz polen olacaktır. Hemen duş alın, cildinizdeki ve saçınızdaki polenlerden kurtulmanıza yardımcı olabilecektir. Duş için vaktiniz yok ise, müsait değilseniz, onun yerine hızlı bir alternatifte ihtiyacımız varsa, yüzünüzü ve ellerinizi iyice yıkamanız yeterli olacaktır.

Evinizi polensiz, temiz tutun: Allerji mevsiminde evinizi olabildiğince temiz tutun. Nemli olarak süpürün ve toz alma, poleni uzaklaştırmak için en yararlı olacaktır. HEPA filtreli bir elektrik süpürgesi ve toz almak için ıslak bir bez kullandığınızdan emin olun.

Pencerelerinizi kapatın: Allerji mevsiminde pencereleri açık tutmayın. Bunun yerine polen filtreli klimanızı çalıştırmak daha iyidir, böylece polen giremez.

Ayakkabılarınızı da nemli bezle temizleyin: Polenin içeri girmesini önlemek için eve geldiğinizde ayakkabılarınızı çıkardıktan sonra nemli bezle silin.

Evcil hayvanları ıslak havlu ile silin: Evcil hayvan edinmeniz, alerjik bir bünyede iseniz çok sakıncalı olacaktır,tavsiyemiz uzak durun, ama yine de bakacaksanız, dışarı gezmesinden sonra, evcil hayvanlarınızın polen taşımadığından emin olun. İçeri girdiklerinde onları bir ıslak havluyla silin.

HUŞ (BIRCH-BETULA, T3) ALLERJİSİ:

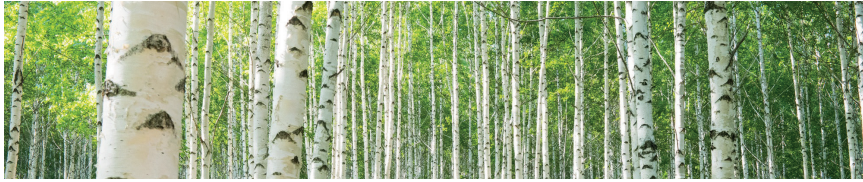
Ağaç allerjileri birçok insan için sorunlara neden olabilir ve huş ağaçları bu allerjilerde önemli bir yere sahiptir. Huş ağaçları, beyaz ve bazen çok renkli kabuklarıyla dikkat çekiyor. Bu kereste ağaçları hızlı büyür ve tipik olarak hastalık ve böceklere karşı bağışiktır. **Huş ağaçları, daha serin iklimleri tercih ettikleri için genellikle Kuzey Yarımküre'de bulunur.** Huş ağaçları rüzgarla tozlaşan bitkilerdir ve polen sayısı yıldan yıla değişebilir. Tek bir huş ağacı 5 milyona kadar polen tanesi üretebilir ve rüzgar bunları 100 metreye kadar taşır.

Ülkemizin kuzey bölgesinde yaygındır. Huş ağacının polen allerjisi mevsimi tipik olarak ilkbahardır. Genellikle senenin ilk 4-5 ayına kadar devam eder. İlkbahar gerçekten başladığında, polen sayısı zirve yapma eğilimindedir ve allerji hastalarının en kötü semptomlarına neden olur.

Huş ağacına allerjiniz varsa ve polen sayısının özellikle yüksek olduğunu fark ederseniz, maruziyetinizi sınırlamak ve allerji belirtilerinizi azaltmak için önlemler almak iyi bir fikirdir. Bazı yiyecekler, huş ağacı polenindeki proteinlere benzer proteinlere sahiptir. Bu nedenle huş ağacına allerjiniz var ise,o yiyeceklere karşı da allerjiniz

bu durum, bağışıklık sisteminizin gıda ile polen arasında ayırım yapamamasına ve allerjik reaksiyonu tetiklemesine yol açabilir. Huş ağacının polenine allerjiniz olduğu biliniyor ise bazı gıdaları da dikkatli olarak tüketmeniz gerekecektir: **Badem, elma, havuç, ke-reviz, kiraz, FINDIK, kivi, şeftali, yer fıstığı, armut, soya fasulyesi** dikkatli olunması gereken gıdalardır.

Bu yiyecekleri tükettiğinizde, ağzınız kaşınmaya veya karıncalanmaya başlarsa, onlara allerjiniz olduğunu anlayacaksınız. Fındık, anafilaksi-ye neden olabileceğinden özellikle tehlikeli olabilir. Herhangi bir yiye-çeğe karşı reaksiyona neden olan semptomlarınız varsa acilen bir doktora başvurmalısınız.



Şekil 72: Birch (Huş-Betula ağacı)

SÖĞÜT (WILLOW, T12) ALLERJİSİ:

Söğütler, dünya çapında bilinen 400'den fazla türü olan çeşitli ağaçlardır. Söğüt ağaçları, genellikle nehirlerin, bataklıkların, göllerin ve diğ er su kütlelerinin yakınında yetişen ıslak-çok nemli ortamları tercih eder. Söğüt, ilaç ve diğ er düzinelerce uygulama için yararlı olan güzel bir ağaç olmasına rağmen, çoğ u ağaç poleni gibi, poleni de allerjendir.

Söğüt polen allerjiniz varsa, allerjinizin ilkbaharda alevlendiğini görebilirsiniz.

Söğüt ağacı allerjisi, bağışıklık sisteminiz söğüt ağaçlarından gelen polenlere aşırı tepki verdiğinde ortaya çıkar.

Bağışıklık sistemi zararsız gibi görünen poleni bir tehdit olarak algılar ve onunla savaşmak için antikorlar ve histamin ile reaksiyona girer. Bu, allerji semptomlarının kendilerini göstermesine neden olarak burun akması, kaşınan ve sulu gözler, hapşırma, öksürme ve diğer semptomlara yol açar. ***Astımınız da varsa ağırlaştırılmış semptomlar ortaya çıkar.***

Havadaki polen konsantrasyonu yüksek olduğunda, belirtileriniz kötüleşir veya daha abartılı hale gelir.

Söğüt ağaçları ılıman iklimleri ve nemli toprağı tercih etmelerine rağmen, bu ideal koşulları sağlamayan iklimlerde de gayet iyi yaşayabilirler. Esasen, bir bölgede su kütleleri varsa veya yeterince yağış alıyorsa, o durumda o bölge söğütlerin en ideal ortamıdır. Söğüt poleni, diğer ağaç türlerinin polenlerine çok benzer, yani hafiftir ve rüzgarda oldukça kolay hareket eder. **Söğüt poleni kilometrelerce yol alabilir, bu nedenle yakın çevrenizde söğüt ağacınız olmasa bile söğüt allerjiniz olabilir, alevlenebilir.**

Söğüt polen alerjisi mevsimi tipik olarak kışın son kalıntıları sırasında başlar ve yazın başlarına kadar uzunca bir zaman dilimi sürebilir. Koşullar uygunsa, ağaçlar genellikle Şubat sonunda polen üretmeye başlar. Mayıs ayı sonlarına kadar polen üretmeye devam edebilirler. Çoğu zaman, polen seviyeleri Nisan ayında zirveye ulaşır. **Nisan ayı allerjileri olan bireyler için çok dikkat etmeleri gereken bir aydır.**

Söğüt ağaçları, birçok farklı ağaç türüyle bir allerji mevsimini paylaşır, bu da söğüdün allerjinizin özel kaynağı olarak tanımlanmasını zorlaştırır. Hangi allerjenlerden kaçınmanız gerektiğini öğrenmek için allerji testi yaptırmak her zaman iyi bir fikirdir ve hekim tavsiyesidir.

Allerji testi ile tüm önemli allerjenlerinizi öğrenebilir ve tetikleyicileriniz hakkındaki bilgi sahibi olur, yaşamınızı buna göre planlayabilirsiniz.

Söğüt poleni allerjilerinin ölümcül olması çok nadirdir.

Söğüt ağaçlarının polenlerini azaltmanın en iyi yolu, söğüt dallarını budamaktır.

Salisilatlar doğal olarak bitkilerde bulunan; bitkileri böcek, bakteri ve mantarlara karşı koruyan bileşiklerdir. En bilinen salisilat söğüt ağacından elde edilen asetil salisilik asit, yani aspirindir. Eğer aspirin size iyi gelmiyorsa yüksek olasılıkla salisilat intoleransınız olabilir.

Besinlerin içindeki salisilatlar aspirin etkilerine benzer şekilde COX-1 enzimini inhibe eder, prostaglandin sentezi azalır. Salisilat intoleransı olan hastalarda prostaglandin sentezinin azalması lökotrien yollarını aktive eder, havayolları daralma ve mukus oluşumu olur. Bazı hastalarda da kulak çınlaması oluşabilir. Aspirin bu nedenle bazı hastalarda astım bulgularını artırabilir, kulak çınlamasına yol açabilir. Salisilat intoleransı da bir yalancı alerjidir.

Salisilat intoleransında en sık görülen yakınmalar: Burunda dolgunluk, geçmeyen burun akıntısı, sinüzit benzeri yakınmalar, ve nazal polip oluşumudur. **Astım, sinüzit ve tekrarlayan nazal polip üçlüsü Samter triadı olarak isimlendirilir.** Tekrarlayan polip hikayesi olan hastalarda akla mutlaka salisilat intoleransı gelmelidir.

Salisilat düzeyi yüksek besinler: Elma kabuğu, kuru üzüm, orman meyveleri, biberler, kekik, acı pul biber, yeşil zeytin vs.

KAVAK AĞACI (COTTONWOOD, T14) ALLERJİSİ:

Kavak ağacı allerjisi belirtileri diğer birçok polen allerjisine benzemektedir ve: Hapşırma, burun tıkanıklığı ve burun akması sık görülür.

Bu dev gölge ağacı bazı insanlar için güzel bir manzara olsa da, allerjisi olanlar farklı bir bakış açısına sahip olabilir. Bu ağaçların yaygın doğası, allerji mevsimi geldiğinde kavak ağacı poleninden kaçınmanın oldukça zor olabileceği anlamına gelir.

Kavak ağacı poleni, çoğu ağaç poleni gibi çok hafiftir ve havada dolaşır. Orta derecede allerjenik bir ağaç poleni olarak kabul edilir.

Kavak ağacı allerjisinin çok tipik bir allerji mevsimi vardır ve çoğu allerjik ağaç gibi ilkbaharda zirveye ulaşır. Kavak allerjisi mevsimi,şubat ayı sonlarında başlar ve Mart, Nisan ve bazen Mayıs ayına kadar uzar.Mart ve Nisan muhtemelen en yüksek polen konsantrasyonuna sahip aylar ve pamuk ağacı allerjisi olanlar için en zor aylar olacaktır.



Şekil 73: cottonwood (Kavak ağacı)

ÖKALİPTUS AĞACI (EUCALYPTUS, T18) ALLERJİSİ:

Okalıptüs cinsinin üyeleri, hızlı büyüyen yaprak dökmeyen ağaçlar veya çalılardır.Okalıptüsün gövde ve gövde kabuğu gri, yeşil, kızıl veya krem benekli olabilir ve tabakalar halinde soyulabilir. Bu ağaçların kösele, pürüzsüz, mızrak şeklinde yaprakları vardır ve bunlar, kendine özgü bir aromaya sahip hoş kokulu, uçucu bir yağ içeren salgı bezleri vardır.

Okalıptüs, yıllık ortalama sıcaklığın 15,5°C'nin (60°F) üzerinde olduğu her ortamda gelişir. Erozyonun önlenmesine yardımcı olmak için Akdeniz çevresinde bütün okalıptüs ormanları dikildi. Okalıptüs, hızlı büyümesinin çok su gerektirdiği ve drenaj işlevi gördüğü bataklık alanlara ekilmiştir.

Kereste, kağıt, yağ ve sakız üretimi için farklı okalıptüs türleri yetiştirilmektedir. Yaprakların ve sürgünlerin yağları tıbbi amaçlar için kullanılır. Örneğin, boğaz ağrısını yatıştırıcı tabletlerde bir bileşen olarak (okalıptol=sineol, terpen, aromatik yağlar ve Tanen) kullanılır.



Şekil 74: Ökalıptüs (Eucalyptus, T18)

Okalıptüs'ün dahil olduğu bitki familyası Myrtaceae 'daki diğer bitkiler arasında **yenibahar ve karanfil** bulunur. Bu yiyeceklerden herhangi birine allerjiniz varsa, okalıptüse de allerjiniz olabilir.

Çiçek olarak karanfil (Carnation, W27)

Okalıptüs poleni, mevsimsel allerjik rinit (saman nezlesi) ile güçlü bir şekilde ilişkilidir. Okalıptüs yapraklarından elde edilen uçucu yağlar, allerjik kontakt dermatite neden olabilir.

Okalıptüsün yağı veya polenleri ile cilt hastalıklarına, polenleri ile solunum yolu allerjik hastalıklarına neden olduğu bilinmektedir. Okalıptüs poleni astım, saman nezlesi ve konjonktivit semptomlarına neden olabilir.

Okalıptüs poleninın Tayvan'da önemli bir hava kaynaklı allerjen olduğu gösterilmiştir.

Türkiye'nin doğu Akdeniz kıyılarında yapılan atmosferik bir araştırma, en belirgin ağaç polenlerinin Cupressaceae, Okalıptüs ve Pinus olduğunu ortaya çıkardı.

Allerjik reaksiyon, her bireye göre hafif-orta-şiddetli arasında değişebilir. Bireyler, bir allerjene maruz kaldıktan dakikalar ile birkaç saat sonra allerjik reaksiyonlar yaşayabilir. Okalıptüse polen alerjisi olan bir kişi saman nezlesi ve astım semptomları yaşayabilir.

Okalıptüs,astımı olan çocuklar için önemli bir allerjendir. Okalıptüs veya "sakız" ağacı öne çıkan bir üyedir. Okalıptüs polenine bağlı kontakt ürtiker bildirilmiştir.

Okaliptüs yağı, Eucalyptus globulus ve diğer türlerin taze yapraklarından damıtılır. **Oral olarak okaliptüs yağı içildiğinde, toksisiteye hatta geveleyerek konuşma, ataksi ve bilinç kaybına kadar ilerleyen kas güçsüzlüğüne neden olabilir. Okaliptüs yağı allerjik kontakt dermatite de neden olabilir. Okaliptüs kokusuna maruz kalmak, ses teli disfonksiyonu da yapabilir.**



*Şekil 75: yeni bahar (new spring)
Baharat karanfil (Clove), Karanfil Çiçeği (Carnation)*

KARANFİL ÇİÇEĞİ (CARNATION, W27) ALLERJİSİ:

Dekoratif çiçeklerin neden olduğu mesleki solunum semptomları literatürde nadiren bildirilmektedir. **Karanfil (Dianthus caryophyllus) çiçeği allerjisi, çok nadir kişide görülmekte, maruziyete bağlı rinit ve astım semptomları oluşabilmektedir.**

Allerjiye neden olan çiçekler genellikle gösterişli değildir. Oysa büyük, parlak renkli çiçekler, arıları ve diğer tozlayıcıları üzerlerine çekerken, bu polenler, dişi çiçekleri tozlaştırmak için havada uçamayacak kadar ağır olduğundan, bu çiçekler tozlaşmak için böceklere bağımlıdır, o nedenle çok allerjik olamazlar.

Allerjisi olan kişiler, taşıma için rüzgarla kolay uçuşan, daha hafif ve tozlu polen içeren çiçeklere karşı dikkatli olmalıdır.

O nedenle karanfil çiçeğinde, polen bakımından da son derece az bir yük vardır.Yani, kaşınan gözlerden veya burun akıntısından korkmadan bir buket karanfilin güvenle zevkini çıkarabilirsiniz.

Güller de, hipoallerjenik (çok az allerjik) çiçek arayışında olanlar için harika bir seçenektir. Gül poleni havada taşınabilse de çoğu gül saman nezlesini tetiklemez ve taç yapraklar ne kadar yoğunsa polenlere maruz kalma şansınız o kadar az olur. Bu düşük polenli çiçekler uzun ömürlüdür ve muhteşem güzellik içerirler. **Laleler** de, allerjisi olanların zevk alması için güvenli olan sevilen bir bahar çiçeğidir. Eşsiz çukur şekilleri bunu önermese de, aslında zambak ailesinin bir parçasıdır. **Zambaklar** polen üretirler. **Papatya ve Krizantem** (kasımpatı) ise çok allerjik polenler taşır.

English Plantain (W9):

Ribwort muz (*Plantago lanceolata*)'da,Muz polenleri, mayıs'tan eylül'e kadar etrafa dağılır ve duyarlı hastaları genellikle Nisan'dan Ekim'e kadar etkiler.

Adı Muz olan bu yabancı ot, ekilebilir alanların ve otlakların yaygın çok yıllık bir yabancı otudur. Nötr veya bazik topraklardaki çimenli yerlerden kaynaklanır ve Birleşik Krallık'ta bol miktarda bulunur. Çimlerde yaygın olarak bulunur.Muz, yol kenarlarındaki çimenli alanlarda, meralarda ve ekinlerde yabancı ot olarak doğal olarak bulunur.

Allerjik rinitten ve solunum alerjisinden muzdarip hastalarda % 30 oranında bu bitkiye de allerji saptanır. Portekiz'in Porto şehrinde havada çok yaygın olarak (10 polenden biri) bu bitkinin poleni vardır.

Polen alerjenlerine karşı duyarlılık dünyanın farklı bölgeleri arasında farklılık gösterir ve iklim koşulları, kentleşme derecesi ve bitki dağılımı ile yakından ilişkilidir. Akdeniz ülkelerinde veya bu tür iklime sahip ülkelerde, **çimen poleni, zeytin poleni, selvi poleni, çınar poleni, toz akarları ile birlikte havadaki muz poleni,** solunum alerjisinin en yaygın tetikleyicilerinden biri olarak kabul edilir.

Özetlediğimiz Allerjiden korunma bilgileri burada noktalandı. Takdir edersiniz ki doğada milyonlarca allerjen olabilecek molekül var. Burada en çok karşılaşılanlar bahsedildi. Bundan başka, mısır, bakla, hardal, kükürt dioksit veya sülfidler (bazı yiyecek ve içeceklerde kullanılan koruyucu maddeler, kg veya litre başına 10 mg'ın üzerindeki seviyelerde) gibi daha yüzlercesinden bahsetmek isterdik. Fakat bizim amacımız belli başlı olanları ve prensipleri ortaya koyabilmektir.

Buradaki bilgiler, çoğunlukla yurt dışı kaynaklı literatür bilgilerinden edinilmiş, yerli kaynaklardan da yararlanılarak derlenmiş, laboratuvar tecrübelerimizi de içeren özet bilgilerdir.

Bu kitapçık, sizleri daha fazla bilgiyle donatabilmek ve sizleri allerjik hastalıklara karşı hazırlıklı kılabilmek için oluşturulmuştur. Yine de her zaman dediğimiz gibi, hastalık yoktur, hasta vardır. Her bünye farklı olabildiği gibi, aynı hastalığa karşı her vücudun cevabı aynı olmayabilir. O nedenle bu kitaptaki bilgiler sizlere çok yararlı olacaktır ama yine de her adımdan önce hekiminize danışarak ilerleyin.