



# Bahar Nezlesi

Halk arasında «bahar nezlesi» olarak bilinen polen alerjisi, çoğunlukta kalıtsal olan alerjik bir hastalıktır. Vücut bu esnada, aslında zararı olmayan bir maddeye (polen proteinleri) aşırı bir savunma tepkisi gösterir.

Bahar nezlesi Avrupa'da en sık görülen alerjik hastalıktır. Bu alerji genellikle okul çağında ya da daha sonrasında ortaya çıkar. İsviçre'de yaklaşık 1,4 milyon insanın polene alerjisi vardır.

## Belirtiler

Belirtilerin tam olarak tetikleyici bitkilerin çiçek açma dönemine denk olarak ortaya çıkışı, bahar nezlesinin karakteristik özelliğidir. En sık görülen belirtiler; burunda kaşıntı, akıntı ya da tıkanma, hapşırma, gözlerde kaşıntı ya da sulanma, damakta, burunda veya kulaklarda kaşınmadır. Polen alerjisi zamanla alerjik astıma doğru da ilerleyebilir («alerjik yürüyüş»).

## Tedavi

Bahar nezlesinin belirtilerini hafifletmek için üç farklı olanak vardır:

- **Hastalığın oluşmasını önlemek için alınan tedbirler (profilaksi):** Polene maruz kalma durumundan tamamen ya da büyük ölçüde kaçınılması (bkz. günlük yaşam için pratik öneriler).
- **Semptomatik tedavi:** Akut evrede burun spreyleri, göz damlaları ve/veya hap/damla şeklinde antihistaminik ve antialerjik ilaçlar kullanılır. Şikayetin türüne göre gerekirse kortizon içeren ilaçların kullanılması önerilir.
- **Bağışıklık tedavisi:** Bir polen alerjisini uzun vadede ve kökten iyileştirmenin bir olanağı ise, hassasiyetin azaltılmasıdır. Söz konusu tedaviden önce kişinin tam olarak hangi polenlere karşı alerjisi olduğunu tetkik edilmesi gerekir.

## Zürih Çocuk Hastanesi Acil Servisi

Ücretli danışmanlık hattı: 0900 266 71 1

---

### Bahar nezlesi ve spor

Bahar nezlesi olan çocuklar spor yapabilirler. Bunun için kapalı yerlerde yapılan sporlar, açık hava aktivitelerinden daha uygundur. Ama tabii ki polen alerjisi olanlar, açık havada da spor yapabilir. Belirtileri hafifletmek için spordan yaklaşık bir saat önce (hap ya da damla şeklinde) bir antihistaminik kullanabilirler. Yalnız dikkat: Kimi ilaçlar sakinleştirici etkisi göstererek tepki verme yeteneğini azaltırlar.

### Günlük yaşam için pratik öneriler

Polen alerjisi olan kişilerin sıkıntılarını azaltmak için birkaç basit öneri:

- Evi yalnızca sabah saatlerinde veya uzun süreli yağmurlar esnasında havalandırın veya pencerelere (ve otomobilinize) polenlerin girmesini önleyecek filtre taktırın.
- Kapalı oturma odalarında, zeminde bulunan polenlerin uçuşmasını önlemek amacıyla, türbülanslar

(örn. vantilatör) yaratılmaktan kaçınılması gerekir.

- Yıkadığınız çamaşırları açık havada kurutmayın.
- Akşamları çocuğunuzun saçlarını ve yüzünü yıkayın.
- Çocuğunuzun gün içerisinde giydiği kıyafetlerin, yatmadan önce çıkartılması ve çocuk odasında muhafaza edilmemesi gerekir.
- Bahçede çimleri düzenli olarak biçerek çimleri kısa tutun. Çocuğunuz yanınızdayken çimleri biçmekten veya elektrik süpürgesini kullanmaktan kaçının.
- Havada polen konsantrasyonunun yoğun olduğu zamanlarda (= güzel, rüzgârlı hava), mümkünse açık havada fazla kalmayın.
- Açık havada yandan korumalı güneş gözlüğü ve şapka vb. kullanın.
- Polen tahminini dikkate alın: [www.pollenundallergie.ch](http://www.pollenundallergie.ch) ya da [.../Polleninfo/pollenprognose](http://.../Polleninfo/pollenprognose)

© Notfallstation/Allergologie Kispı Zürich

---

