

Bahar insanların ən çox sevdiyi fəsilərdən biridir. Qışın soyuq və tutqun günlərindən sonra təbiətin oyanması, ağacların çiçəklənməsi, havanın isinməsi insanlarda ruh yüksəkliyi yaradır. Günəşli hava, yaşıllığın artması və təbiətin yenidən canlanması bir çoxları üçün enerji və sevinc mənbəyidir. Lakin bu gözəlliklərlə yanaşı, yaz mövsümü bəzi insanlar üçün sağlamlıq problemlərinin də başlanğıcı deməkdir. Çünki məhz bu dövrdə mövsümi allergiyalar kəskin şəkildə özünü göstərir.

Statistikaya görə, dünyada allergik xəstəliklərdən əziyyət çəkən insanların sayı ildən-ilə artır. Bu səbəbdən alimlər XXI əsri bəzən "allergiya əsri" adlandırırlar. Allergiyanın yayılması təkcə tibbi problem deyil, həm də cəmiyyətin ümumi həyat keyfiyyətinə təsir edən mühüm amillərdən biridir. Bu xəstəlik yalnız fiziki narahatlıq

vəziyyətin səbəbi və gedişi fərqlidir. Soyuqdəymə virus infeksiyası nəticəsində yaranır və adətən bir həftə ərzində sağalır. Allergiya isə immun sisteminin reaksiyası olduğu üçün allergenlə təmas davam etdikcə simptomlar da davam edir. Xəstəliyin fərqləndirici əlamətlərindən biri qaşınmadır. Allergiya zamanı burunda, göz-

şəhər mühitində yaşayan insanlarda allergik xəstəliklərə daha çox rast gəlinməsi diqqətçəkən məqamlardan biridir. Havanın çirklənməsi, sənaye tullantıları və avtomobil qazları bitki tozcuqları ilə birləşərək daha güclü allergik təsir yaradır. Bundan başqa, qapalı məkanlarda uzun müddət qalmaq, ev tozu genələri və digər allergenlər də bu problemin yayılmasına səbəb ola bilər.

Allergiyanın ən geniş yayılmış formalarından biri allergik rinitdir. Bu xəstəlik əsasən burun selikli qişasının iltihabı ilə xarakterizə olunur. Xəstələrdə burun tutulması, tez-tez asqırma və burunda qaşınma kimi əlamətlər müşahidə edilir. Bə-

xəstələr mütləq allerqoloqun nəzarətində olmalıdırlar. Diaqnoz qoyulması üçün xüsusi dəri testləri aparılır və xəstənin hansı maddələrə qarşı həssas olduğu müəyyən edilir. Bu testlərin nəticələrinə əsasən xəstəyə uyğun müalicə proqramı hazırlanır. Müalicə üsullarına dərman preparatları, immunoterapiya və bəzi hallarda xüsusi peyvənd üsulları daxildir. Lakin bu prosedurların çoxu allergiyanın aktiv dövründə deyil, daha sakit mövsümlərdə aparılır. Çünki çiçəklənmə dövründə aparılan testlər bəzən dəqiq nəticə verməyə bilər.

Mövsümi allergiyadan əziyyət çəkən insanlara qidalanma ilə bağlı da müəyyən tövsiyələr verilir. Allergik reaksiyaların qarşısını almaq üçün hipoallergen pəhrizə riayət etmək məsləhət görülür. Bu pəhriz çərçivəsində bəzi qidaların istifadəsi məhdudlaşdırılır.

Xüsusilə sitrus meyvələri, qoz-fındıq, balıq, bal, kakao məhsulları, yumurta və bəzi ədviyyatlar allergiyanı gücləndirə bilər. Eyni zamanda rəngli meyvə və tərəvəzlərin, eləcə də yağlı və şirin qidaların da ehtiyatla qəbul edilməsi tövsiyə olunur. Belə pəhrizə, adətən, çiçəklənmə mövsümündən iki-üç həftə əvvəl başlanması daha məqsədəuyğun hesab edilir.

Bundan başqa, allergiyanı olan insanlar gündəlik həyatlarında bəzi sadə qaydalara riayət etməklə simptomları azalda bilərlər. Məsələn, çöldən evə qayıtdıqdan sonra əl-üzün yuyulması, geyimlərin dəyişdirilməsi və mümkün olduqda duş qəbul edilməsi tozcuqların təsirini azalda bilər. Paltarların açıq havada qurudulması da məsləhət görülmür, çünki tozcuqlar parçaların üzərinə yapışa bilər. Siqaret tüstüsü, güclü ətirlər və rütubətli mühit də allergik reaksiyaları artıran amillər sırasındadır. Buna görə allergiyadan əziyyət çəkən şəxslərin bu kimi təsirlərdən uzaq durması tövsiyə edilir.

Həkimlər qeyd edirlər ki, allergiyanın əlamətləri iki həftədən bir neçə həftəyə qədər davam edə bilər. Əgər vaxtında tədbir görülməzsə, xəstəlik xroniki formaya keçə və daha ciddi problemlərə səbəb ola bilər. Bu səbəbdən uzun müddət davam edən burun axması, asqırma və gözlərdə qaşınma kimi əlamətlər olduqda mütəxəssisə müraciət etmək vacibdir.

Baharın gətirdiyi gözəlliklərdən tam zövq almaq üçün sağlamlığa diqqət yetirmək vacibdir. Mövsümi allergiyalara qarşı profilaktik tədbirlər görmək, həkim tövsiyələrinə əməl etmək və allergenlərdən mümkün qədər uzaq durmaq bu problemin təsirini xeyli azalda bilər.

Ülkər XASPOLADOVA,
"Azərbaycan"

Yaz allergiyası

Bundan qorunmaq üçün bəzi qaydalara riayət etmək lazımdır

yaratmaqla kifayətlənmir, eyni zamanda insanların gündəlik fəaliyyətinə, iş qabiliyyətinə və psixoloji vəziyyətinə də təsir göstərir.

Allergiya, əslində, immun sisteminin müəyyən maddələrə qarşı həddindən artıq reaksiyasıdır. Normal şəraitdə zərər-siz hesab edilən bəzi maddələr allergiyası olan insanlarda təhlükə kimi qəbul edilir. Nəticədə immun sistemi həmin maddələrlə mübarizə aparmaq üçün müxtəlif kimyəvi reaksiyalar başladır. Bu reaksiyalar isə burun axması, asqırma, gözlərdə qaşınma, dəri səpkiləri və digər xoşagəlməz əlamətlərlə müşahidə olunur.

Yaz aylarında allergik reaksiyaların artmasının əsas səbəbi bitkilərin tozlanma dövrünün başlamasıdır. Bitkilər çoxalma prosesinin bir hissəsi kimi havaya çoxlu sayda mikroskopik tozcuq buraxır. Bu tozcuqlar külək vasitəsilə geniş ərazilərə yayılır və insanın tənəffüs yollarına daxil ola bilər. Allergiya meyilli insanlarda isə bu tozcuqlar orqanizmdə qıcıqlandırıcı təsir göstərir və müxtəlif simptomların yaranmasına səbəb olur. Adətən, mart ayından başlayaraq iyun ayına qədər davam edən bu dövrdə polen adlanan tozcuqlar havada daha çox olur. Bu vəziyyət tibdə "pollinoz" kimi tanınır. Pollinoz zamanı insanlar tez-tez asqırır, burunları axır, gözləri qızır və qaşınır. Bəzi hallarda isə öskürək, boğazda qıcıqlanma və nəfəsalma çətinliyi də müşahidə olunur. Daha ağır hallarda allergiya bronxial asma tutmalarına səbəb olur.

Allergiyanın yaratdığı simptomlar çox vaxt adi soyuqdəymə ilə qarışdırılır. Lakin bu iki



lərdə və bəzən boğazda qaşınma hissi olur. Digər tərəfdən, allergiyada qızdırma demək olar ki, müşahidə edilmir. Virus infeksiyalarında isə qızdırma və ümumi zəiflik daha çox rast gəlinir.

Mövsümi allergiyalar insanın həyat keyfiyyətinə ciddi təsir göstərə bilər. Davamlı asqırma, burun tutulması və gözlərdə narahatlıq gündəlik fəaliyyətləri çətinləşdirir. Bundan əlavə, allergiya yuxu pozğunluqları, diqqətin zəifləməsi və xroniki yorğunluq kimi problemlərə də səbəb ola bilər. Bu vəziyyət xüsusilə məktəblilər və aktiv işləyən insanlar üçün çətinlik yaradır.

Tədqiqatlar göstərir ki, allergiyanın yaranmasında irsi faktorlar mühüm rol oynayır. Əgər valideynlərdən biri allergik xəstədirsə, uşağın da bu problemlə qarşılaşma ehtimalı təxminən 20-25 faiz təşkil edir. Hər iki valideyndə allergiya olduğu halda isə bu risk 50-70 faizə qədər yüksəlir. Bununla yanaşı, ekoloji vəziyyət, hava çirkliliyi və həyat tərzı kimi amillər də allergiyanın yaranmasına təsir göstərir.

zi insanlar açıq havada özlərini daha yaxşı hiss etsələr də, bəzilərində əksinə, ev şəraitində simptomlar güclənə bilər.

Maraqlı məqamlardan biri də yağışlı havanın allergiya xəstələrinə müəyyən qədər rahatlıq verməsidir. Çünki yağış havadakı tozcuqların bir hissəsini yerə endirir və onların konsentrasiyasını azaldır. İsti və quru hava şəraiti polenin havada daha çox yayılmasına səbəb olur. Xüsusilə şəhər saatlarında tozcuqların miqdarı daha yüksək olur. Bu səbəbdən allergik rinitdən əziyyət çəkən insanlara şəhər saatlarında pəncərələri açaraq otaqları havalandırmaq tövsiyə edilmir. Daha uyğun vaxt günün ikinci yarısı hesab olunur. Bundan əlavə, açıq havaya çıxarkən tibbi maska və gün eynəyi istifadə etmək də müəyyən dərəcədə qoruyucu təsir göstərə bilər.

Allergiya tamamilə aradan qaldırıla bilən xəstəlik hesab olunmur. Lakin düzgün müalicə və profilaktik tədbirlər sayəsində simptomları nəzarət altında saxlamaq mümkündür. Həkimlər bildirirlər ki, allergik