



## ÇOCUKLARDA ALLERJENLERDEN KORUNMAK İÇİN ALINMASI GEREKEN TEDBİRLER

FR-HYE-04-419-10

Allerjik hastalıklar çocuklarda sık görülen hastalıklardandır. Ülkemiz ve dünyada yaklaşık her dört çocuktan birisinde herhangi bir allerjik hastalık (astım, allerjik rinit, allerjik egzema, gıda allerjisi, ilaç allerjisi, böcek allerjisi, ürtiker gibi) görülmektedir.

Allerjik hastalıklara yol açan çeşitli etkenlere (allerjen) karşı alınması gereken tedbirler aşağıda belirtilmiştir.

Allerjik hastaların tedavisinde iyi sonuç almak için uzun süreli ve dikkatli bir takip, sabır, titizlik ve iyi bir hasta-hekim işbirliği gerekmektedir. Bu nedenle sizin çocuğunuzun durumuna göre işaretlenmiş aşağıdaki tedbirlere uymanız tedavi için mutlaka gerekmektedir.

### **Ev tozu Akarlarına karşı allerji var ise :**

Ev içinde bulunan en önemli allerjen (allerjiye neden olan) etkidir. Akarlar çıplak gözle görülemeyen; 0,3 mm boyunda çok küçük canlılardır. Akarların dışkı ve artıkları ev tozu içinde bulunur ve özellikle astım ve allerjik rinitte önemli bir etken olur. En çok nemli ortamda ve 25-30 derece sıcaklıkta çoğalırlar ve en çok halı, çarşaf, yatak, yorgan, yastık, tüylü ve yünlü eşyalar, tüylü oyuncaklar, kumaş döşemeli eşyalarda bulunurlar.

İlk basamak çevresel korunma tedbirlerine hastanın kullandığı yatak odasından başlanmalıdır. Yatak, yastık ve yorgan yün veya kuş tüyü olmamalıdır. Halılar kaldırılmalıdır (öncelikle yatak odasındakiler) Kaldırılmıyorsa kısa tüylü, sentetik halı veya kilim kullanılmalıdır. Yün halılar kullanılmamalıdır. Evde duvardan duvara halı bulunmamalıdır. Nevresim ve çarşaf, yastık kılıfları yıkanabilir olmalı ve 60 derece sıcak suda yıkanmalıdır ve haftada bir-iki kez değiştirilmelidir. Battaniye ve yorganlar ayda bir yıkanmalıdır. Yün battaniye kullanılmamalıdır. Elektrik süpürgesi ile sık sık temizlik yapılmalı, temizlik sırasında çocuk odadan çıkarılmalıdır. Pahalı elektrik süpürgelerinin hastanın klinik durumunda istenildiği karar yara sağlamadığı bildirilmektedir bu nedenle iyi çeken bir elektrikli süpürge yeterlidir. Yatak odası sık sık havalandırılmalıdır. Perdeler toz tutmayan yıkanabilir kumaştan olmalıdır. Kadife perde, hayvan postu kullanılmamalıdır. Üstü kumaşla döşeli bütün eşyalar yatak odasında çıkartılmalıdır. Kürk, yün kazak ve süveterler gibi eşyalar çocuğun odası dışında kapalı dolapta bulunmalıdır. Yer döşemeleri ıslak bezle silinmeli ancak halılar ıslak bezle silinmemelidir. Tüylü veya içi doldurulmuş oyuncaklar kaldırılmalıdır. Tüylü oyuncak var ise haftada bir çamaşır makinesinde 60 derecede yıkanmalı ve buzdolabının derin dondurucu bölümünde bir gece bırakılmalıdır. Elyaf yorganlar pamuklu bir nevresim içinde

kullanılabilir. Ayrıca gerek görülürse akarlar karşı ilaçlama yapılmalı, gerekirse ev içi nem ölçer cihazla nem kontrolü yapılmalı, nem oran %30-50 olmalı, klima veya nem gidericiler faydalı olabilir

#### **Polenlere (çiçek tozları) karşı allerji var ise:**

Polenler; ağaçlar, çimenler, yabancı otlar gibi bitkilerden kaynaklanır. Bitkiler polenlerini mevsimsel şekilde havaya salarlar. İlkbahar-yaz-sonbahar aylarında türüne göre değişik zamanlarda ve değişik miktarlarda havada bulunurlar. Uzak mesafelere ulaşabilirler. Özellikle polen mevsiminde kapı ve pencereler kapalı tutulmalıdır. Havada polen sayısının yüksek olduğu günlerde dışarı çıkılmamalıdır. Gerekirse maske takılmalı, araba camları kapalı tutulmalıdır. Polen oluşturan bitkileri uzak tutmalıdır. Çim biçmek gibi belirli işlerden kaçınılmalıdır. Gerekirse polen filtreli klima (evde ve arabada), hava temizleyici kullanılabilir.

#### **Küf'e (mantar sporları) karşı allerji var ise:**

Ev içi ve ev dışı mantar sporlarına allerji görülebilmektedir. Nemli, havalandırılmayan, karanlık yerlerde gelişebilen küflerden kaynaklanarak tanecikler halinde havada yayılırlar. Küf bulunan yerler temizlenmelidir. Ev içinde saksılar, bitkiler azaltılmalıdır. Ev güneş görmeli, rutubetsiz ve aydınlık olmalıdır. Mutfak ve küvetler çamaşır suyu ile temizlenmeli, banyo perdeleri zaman zaman değiştirilmelidir. Su kaçaqları, akıtma sistemleri, damlayan musluklar kontrol edilmelidir. Çiçek saksıları yaprak ve diğer artıklar ev çevresinden uzaklaştırılmalıdır.

#### **Kedi, köpek gibi hayvan allerjilerine karşı allerji var ise:**

Ev hayvanları ile olan alerjide bunların salyaları, idrarları, deri döküntüleri, tüyleri etkili olur. Allerjenler halı, yatak, duvar üzerinde kurur ve sonrada havada yayılırlar. Kedi, köpek gibi hayvanlar beslenmemeli ve kesinlikle evden uzaklaştırılmalıdır. Eğer bunu yapmıyorsanız, hayvanın ev içindeki hareket alanını kısıtlamalı, ev dışında tutulmalıdır. Halı, kumaş ve mobilyalar kaldırılmalı, özellikle halıda dolaştırılmamalıdır. Hayvan düzenli olarak yıkanmalıdır. Ev sık sık temizlenip, elektrik süpürgesi ile süpürülmelidir, havalandırma arttırılmalıdır. Daha seyrek olarak kuş, at, inek, tavşan, fare gibi hayvanlarda allerji nedeni olabilir. Kedi allerjeni ev hayvanları ile olan alerjide en önemli allerjen olup evde kedi beslenmediği durumlarda bile komşudaki kediden yada bahçedeki kediden duyarlılık başlayabilir.

**Hamam böceklerine karşı allerji var ise:**

Hamam böceği var ise ilaçlama yapılarak temizlenmelidir. Evdeki çatlak giriş noktaları kapatılmalı, rutubet önlenmelidir. Dolaplar temizlenmelidir. Açıkta gıda bırakılmamalıdır, tüm gıdalar sıkı kapalı kaplarda saklanmalı, kirli bulaşık bırakılmamalı, çöp her gün dökülmeli, eski gazeteler kese kağıtları ve şişeler uzaklaştırılmalıdır.

**Besin allerjisi var ise:**

Hangi gıdalar sonrası gıda allerjisine bağlı şikayetleri olduğu aile tarafından dikkatle izlenmelidir. Çocuğa boya ve katkı maddeleri içeren boyalı şekerler, çikolata, kakao, cips, gofret, salam, sosis, sakız, gazoz, kola, hazır çorba, puding, konserve gıda, ayrıca baharatlı yiyecekler, fındık-fıstık gibi yağlı kuru yemişler verilmemelidir.

**ASTIMLI HASTALAR İÇİN EK GENEL TEDBİRLER:**

Ev içinde kesinlikle sigara içilmemelidir. Ayrı odalarda (mutfak, balkon) da içilmemelidir. Kolonya, parfüm, oda spreyi, gibi maddeler kullanılmamalıdır. Temizlik, yağlı boya badana çocuk ortamdaki uzaklaştırılarak yapılmalıdır. Hava kirliliğinin arttığı dönemlerde pencereler açılmamalı, dışarıda çok bulunmamaya çalışılmalıdır. Soba ve şömineler düzenli olarak temizlenmelidir. Bacasız doğal gaz veya tüp gaz sobalarının ev içinde kullanılması önerilmemektedir. Çocuklar enfeksiyondan korunmalı ve gripli, ateşli hastalığı onlarla temas ettirilmemelidir. Üst solunum yolları enfeksiyonları (grip gibi) astım bulgularını ortaya çıkartabilir. Bazı astımlı çocuklarda ruhsal sorunlar, aşırı gülme veya ağlamada astım şikayetlerini başlatabilir. Astımlı hastalarda beden eğitimi dersinde veya spor yaparken rahatsızlığı olanlar durumu doktora bildirmelidir. Ancak düzenli spor yapmak çok önemlidir. Astımlı hastalar için en iyi spor yüzmedir ve her hasta bu sporu yapabilir. Astımlı çocuklar için düzenlenen yaz kamplarına katılmaları çok yararlı olduğu için önerilir.