



### **Kuidas tekivad allergilised haigused**

Inimorganismile omast histamiini hoitakse tavaliselt nuumrakkudes, mis asuvad inimese erinevate organite kudedes (ninas, silmades, kopsudes, seedetraktis ja nahas). Allergilised inimesed toodavad allergeenide vastu antikehi, mida nimetatakse IgE (immunoglobuliin E) tüüpi antikehadeks.

Kui organism kohtub allergeeniga uuesti, siis IgE antikehad seonduvad nuumrakkude pinnale ja seovad enda külge ka allergeeni. Selle tulemusena vabanevad nuumrakkudest histamiin ja teised keemilised ained, mis põhjustavad allergilisi haigustunnuseid.

- Allergiline nohu: sügelus, aevastamine, ninakinnisus ja vesine nohu
- Allergiline astma: vilistav hingamine ja bronhide ahenemine, köha ja rohke lima produktsioon
- Allergiline silmapõletik: punetavad, sügelevad, vesised silmad
- Urtikaaria ja angiödem: nahalööbed (kublad, nõgeslööve)
- Atoopiline dermatiit: sügelus, nahalööbed
- Anafülaksia: mõnede või kõigi eelnevalt nimetatud haigustunnuste kombinatsioon, mis tekib ägeda reaktsioonina allergeenile ja mis kohese ravi puudumisel võib põhjustada inimese surma

Kui muutute tundlikuks mõne allergeeni suhtes, siis võib see põhjustada mitmeid erinevaid haigustunnuseid. Näiteks, olles allergiline kodutolmulestale, võib selle allergeeni sissehingamine põhjustada allergilise nohu sümptomeid, kuid allergeeni sattumine kopsudesse põhjustada astma tekke. Atoopilise dermatiidiga lastel võivad edaspidi tekkida hingamisteede allergilised haigused, nagu allergiline nohu ja astma.

### **Allergia diagnoosimine**

Allergoloog küsitleb põhjalikult ning teeb vajalikud nahatestid või vereanalüüsid, et kindlaks määrata allergiliste kaebuste taga peituv allergeen. Kui põhjustav allergeen on välja selgitatud, siis on äärmiselt oluline seda allergeeni edaspidi vältida. Kuigi kõiki allergeene ei ole võimalik alati täielikult vältida, siis ometi on võimalik märgatavalt vähendada kokkupuudet nendega.

### **Kodutolmulesta allergia**

- Peske voodipesu regulaarselt igal nädalal 55–60° -ses vees.
- Peske patuju ja sulgtekke 55–60° -ses kuumas vees ja katke need spetsiaalse kaitsekattega.
- Tagage eluruumides piisav ventilatsioon ning hoidke ruumiõhu suhteline niiskus alla 50%.
- Kasutage kvaliteetset tolmuimejat (HEPA filter).
- Pindadelt eemaldage tolmu niiske lapiga.
- Asendage seinast-seina ulatuvad vaibad linoleumi või puitpõrandaga, mida on lihtsam puhastada.
- Magamistoas olgu võimalikult vähe kardinaid ja pehmet mööblit.
- Asendage riidega kaetud toolid nahk- või plastikkattega toolidega.
- Ärge hoidke magamistoas karvaseid kaisuloomi – lestade hävitamiseks peske ka need 55–60° C kuumas vees või hoidke 1–2 päeva sügavkülmikus.
- Ärge lubage lemmikloomi magamistuppa.

## Õietolmu allergia

- Õietolmude leviku kõrgajal hoidke aknad suletuna.
- Võimalusel kasutage õhukonditsioneerid.
- Ruume tuulutage akna kaudu, mille ette on paigaldatud spetsiaalne kaitsevõrk/õietolmufilter.
- Hoidke aknad kinni, kui niidetakse muru.
- Õietolmuallergik ei tohiks ise muru niita.
- Silmade kaitseks õietolmu eest kandke prille või päikesepille.
- Autoga sõites ärge avage aknaid.
- Võimalusel kasutage ka autos õietolmu filtreid.
- Õhutage eluruume varahommikul ja hilisõhtul.

## Koduloomade allergia

- Võimalusel leidke oma koduloomale uus kodu või ärge tooge koju uusi koduloomi.
- Võimalusel hoidke koduloomi õues, kuid kindlasti ärge laske neid magamistuppa.
- Puhastage vaipu, madratseid ja pehmemööblit regulaarselt tolmuimejaga.
- Kui olete tegelenud oma koduloomaga, siis vahetage enne kooli/tööle minekut kindlasti riided ja peske käsi!

## Hallitusseenteallergia

- Tagage eluruumides piisav ventilatsioon ja kütmine ning hoidke ruumiõhu suhteline niiskus alla 50%. Hallitusseente hävitamiseks vannitubadest jt saastunud kohtadest kasutage 5% ammoniaagilahust.
- Eelistage vaipadele kõvakattega põrandamaterjale ning tapeedile seinavärvi.
- Parandage kõik veelekked torustikes.
- Hoiduge muruniitmisest hilissuvel, sest hallitusseente eoseid leidub ka kõdunevas taimkattes.

## Anafülaksia

- Pidage meeles kiirabi telefoninumber 112. Kanna alati kaasas oma adrenaliini autoinjektorit ning oska seda kasutada.
- Välismaale reisides võta endaga kaasa seelses keeles paber, kus on kirjas, millisele allergeenile sa tundlik oled.
- Õpi vältima peidetud allergeene valmistoitudes.
- Väljas süües küsige kelnerilt/kokalt, ega toit ei sisalda Teile ohtlikke aineid.

*Koostanud  
allergoloogiateenistus*