

Çevresel faktörler çocuklarda allerjik astım oluşmasına neden olabilir. Aynı zamanda hastalık semptomlarının da artmasına yol açmaktadır. Astımlı çocukların sosyal ve çevresel etkenleri çok daha önemli oranda takip edilmeli ve aşağıda verilen hususlara mutlaka dikkat edilmelidir.

## EV TOZU AKARLARINA KARŞI ALLERJİ VAR İSE:

Akarlar ev tozunda yaşayan, gözle görülemeyen küçük böcekçiklerdir. Ev içinde bulunan en önemli alerjendir. En çok nemli ortamda, 25-30 derece sıcaklıkta çoğalırlar ve en çok halı, çarşaf, yatak, yorgan, yastık, tüylü ve yünlü eşyalar, tüylü oyuncaklar, kumaş döşemeli eşyalarda bulunurlar. Esas olarak akarların dışkı ve atıkları alerjen niteliği taşır. Bu yapışkan dışkı parçacıkları çeşitli eşyalara yapışır ve sürekli havaya yayılır.



## EV TOZU AKARLARINDAN NASIL KORUNMALI?

- ▶ İlk basamak çevresel korunma tedbirlerine hastanın kullandığı yatak odasından başlanmalıdır. Yatak odası sık sık havalandırılmalıdır. Yatak, yastık ve yorgan yün veya kuş tüyü olmamalıdır. Halılar kaldırılmalıdır. 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.
- ▶ Perdeler toz tutmayan yıkanabilir kumaştan olmalıdır. Kadife perde, hayvan postu kullanılmamalıdır.
- ▶ Üstü kumaşla döşeli bütün eşyalar yatak odasından çıkartılmalıdır. Kürkler, 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.
- ▶ Havalandırma arttırılmalı, rutubet önlenmelidir (nem oranı %40'ın altına düşmelidir).

## POLENLERE (ÇİÇEK TOZLARI) KARŞI ALERJİ VAR İSE:

Polenler; ağaçlar, çimenler, yabani otlar gibi bitkilerden kaynaklanır. Bitkiler polenlerini mevsimsel şekilde havaya salarlar. İlkbahar-yaz-sonbahar aylarında türüne göre değişik zamanlarda ve değişik miktarlarda havada bulunurlar. Ağaç polenleri genellikle şubat-mart, çim polenleri nisandan temmuz ortasına kadar, yabani ot polenleri ise yaz sonu ve genellikle sonbaharda ortaya çıkar. Polenlerden tam olarak sakınmak olası değildir, ancak maruziyet azaltılabilir.

## POLENLERDEN NASIL KORUNMALI?

- ▶ Kişi, alerjik olduğu polenin yayılma döneminde mümkün olduğunca dış ortam aktivitelerinden kaçınmalıdır.
- ▶ Polen döneminde giysiler açık havada kurutulmamalıdır.
- ▶ Polenlerin içeriye girmemesi için evinizi akşam üstü havalandırmalısınız.
- ▶ Polen filtreli klimalar arabalar için kullanışlıdır. Seyahat sırasında araba camları kapalı tutulmalıdır.
- ▶ Polen yayılımının yoğun olduğu dönemlerde dış ortamda gözlük takılabilir.
- ▶ Polen yayılımının yoğun olduğu dönemlerde kapı ve pencereler kapalı tutulmalıdır.
- ▶ Dış ortamdaki eve gelince duş yapıp, elbiseler değiştirilmelidir.



## KÜFE (MANTAR SPORLARI) KARŞI ALERJİ VAR İSE:

Ev içi ve ev dışı mantar sporlarına karşı allerji görülebilmektedir. İdeal olarak 20°C sıcaklık ve %60 nem ortamında yaşarlar. En çok karanlık ve az havalandırılan yerler, pencere pervazları, banyo perdeleri, kiler, çöplük, ahır, tarla, bahçeler, sızıntılı duvar köşeleri, duvar kâğıtları, ev bitkilerinin saksılarıdır. Nemli, havalandırılmayan, karanlık yerlerde gelişebilen küflerden kaynaklanarak tanecikler halinde havada yayılırlar.

## KÜFE KARŞI OLUŞAN ALERJİDEN NASIL KORUNMALI?

- ▶ Evin rutubeti azaltılmalı, ev güneş görmeli ve aydınlık olmalıdır.
- ▶ Kışın mümkünse evin tüm odaları ısıtılmalı ve evin içinde çamaşır kurutulmamalıdır.
- ▶ Eski halı, yatak, mobilya ve küf kokan malzeme atılmalıdır.
- ▶ Fazla miktarda saksı bitkisi bulundurulmamalıdır.
- ▶ Akvaryum ve kuş kafesleri çevresinde küf kolay gelişebileceğinden evde bulundurulmamalıdır.
- ▶ Su sızıntısı olan yerler tamir edilmelidir.
- ▶ Küflenmiş yüzeyler çamaşır suyu ile temizlenmelidir.
- ▶ Mutfak ve küvetler çamaşır suyu ile temizlenmeli, banyo perdeleri zaman zaman değiştirilmelidir.
- ▶ Banyoya ilk önce hasta girmeli ve uzun süre kalmamalıdır.

## HAYVAN TÜY VE DÖKÜNTÜLERİNE KARŞI ALERJİ VAR İSE:

Tüm tüylü hayvanlar alerjiye neden olabilir. Ev hayvanları ile olan allerjide bunların salyaları, idrarları, deri döküntüleri, tüyleri etkili olur. Alerjenler halı, yatak, duvar üzerinde kurur ve sonrada havada yayılırlar. Aynı hayvan cinsi içinde farklı türler arasında önemli farklar yoktur. Örneğin bir tür kedi alerjisi var ise başka bir tür için de olması beklenir. Kedi alerjeni ev hayvanları içinde en önemli alerjen olup evde kedi beslenmediği durumlarda bile komşudaki kediden ya da bahçedeki kediden duyarlılık başlayabilir. Hassas kişilerde alerji gelişimi 6-12 ayı bulur ve hayvan uzaklaştırıldıktan sonra da aylar hatta yıllar boyu devam edebilir.

## HAYVAN TÜY VE DÖKÜNTÜLERİNE KARŞI ALERJİDEN NASIL KORUNMALI?

- ▶ Evde alerjik kişi varsa, eve o hayvanı almamak en doğru uygulamadır.
- ▶ Hayvanın evden gönderilemediği durumlarda sık yıkanması, yatak odasına sokulmaması, evde halı ve kumaş kaplı mobilyaların azaltılması önerilir.
- ▶ Kedi ve kopek alerjenleri giysiler ile taşınabildiğinden temas sonrası kıyafetler değiştirilmelidir.
- ▶ Hiçbir yöntem hayvanın uzaklaştırılması kadar etkili değildir.



## HAMAM BÖCEKLERİNE KARŞI ALLERJİ VAR İSE:

Özellikle şehirlerde, toplu konutlarda önemli bir sorundur.



## HAMAM BÖCEKLERİNE KARŞI ALERJİDEN NASIL KORUNMALI?

- ▶ Giriş yeri olabilecek kapı altı boşlukları, çatlaklar ve boru çevreleri gözden geçirilmeli ve onarılmalıdır.
- ▶ Özel kimyasal maddeler ile yok edilebilirler. Bu sırada astımlı hasta aynı ortamda bulunmamalıdır.
- ▶ Ev ve apartman içinde azaltıcı tüm önlemler (açıkta besin maddesi bırakılmaması, çöplerin kapalı tutulması vb) alınmalıdır.

## BESİN VE KATKI MADDELERİNE KARŞI ALERJİDEN NASIL KORUNMALI?

Alerjik bireylerde allerjen özellikteki besin maddeleri (balık, kabuklu deniz ürünleri, kuruyemiş, vb.) diğer allerjik belirtilere yol açmanın yanı sıra astım ataklarını da tetikleyebilir. Bunun yanı sıra besinlere lezzet, renk vermek ya da bozulmalarını önlemek için içlerine katılmasına izin verilen katkı maddeleri, normal kişilere yüksek dozlarda bile zarar vermediği halde, astımlı bireylerde atağa yol açabilir. 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 verilmemelidir.



Ev içerisinde (mutfak, balkon dahil kesinlikle sigara içilmemelidir.

## İRRİTANLAR VE EV İÇİ HAVA KİRLİLİĞİ

- ▶ Evinizde, iş yerinizde ve otomobilinizde sigara içilmesine dikkat edin.
- ▶ Hava gazı veya doğal gaz ile çalışan ısıtma sistemlerinin ve ocakların etkin yandığından emin olun.
- ▶ Ocaklarının havalandırmasının ev dışına olmasını temin edin.
- ▶ Fırın veya ocaklarınızı ısıtma sistemi olarak kullanmayın.
- ▶ Tüp gaz ya da gaz yağı ısıtıcılardan sakının.
- ▶ Eğer bu ısıtıcıları kullanmanız şartsa havalandırmanın ev dışına olmasını sağlayın.
- ▶ Havalandırmayı arttırın.
- ▶ Nemi azaltın.
- ▶ Hiçbir koşulda arabanızı kapalı bir garajda çalıştırmayın.
- ▶ Bütün böcek ilaçlarını, boyaları, vernikleri ve diğer kimyasal maddeleri dikkatlice depolayın

