

ÇOCUKLUK ASTIMINDA ÇEVRESEL ÖNLEMLER

Ev tozu akarlarına karşı allerji var ise :

Akarlar ev tozunda yaşayan, gözle görülemeyen küçük böcekçiklerdir. Ev içinde bulunan en önemli alerjendir 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. Esas olarak akarların dışkı ve atıkları allerjen niteliği taşır. Bu yapışkan dışkı parçacıkları çeşitli eşyalara yapışır ve sürekli havaya yayılır.



Nasıl Korunmalı?

- 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 odasında 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 artırılmalı, rutubet önlenmelidir (nem oranı %40'ın altına düşmelidir).

Polenlere (çiçek tozları) karşı allerji var ise:



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 Nisan'dan Temmuz ortasına kadar, yabani ot polenleri ise yaz sonu ve genellikle sonbaharda ortaya çıkar. Polenlerden tam olarak sakınmak olası değildir, ancak maruziyet azaltılabilir.

Nasıl Korunmalı?

- Kişi, allerjik olduğu polenin yayılma döneminde mümkün olduğunca dış ortam aktivitelerinden kaçınmalı.
- Polen döneminde giysilerinizi açık havada kurutmayın.
- Polenlerin içeriye girmemesi için evinizi akşam üstü havalandırın.
- 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 tutulmalı.
- Dış ortamdan eve gelince duş yapıp, elbiseler değiştirilmelidir.

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

Ev içi ve ev dışı mantar sporlarına karşı allerji görülebilmektedir. İdeal olarak 20°C sıcaklık ve %60 nem ortamında yaşarlar. En çok üredikleri katları, 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.

Nasıl Korunmalı?

- 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 döküntülerine karşı allerji var ise:

Tüm tüylü hayvanlar allerjiye neden olabilir. Ev hayvanları ile olan alerjide bunların salyaları, idrarları, deri döküntüleri, tüyleri etkili olur. Allerjenler halı, yatak, duvar üzerinde kurur ve sonrada havada yayılırlar. Aynı hayvan cinsi içinde farklı türler arasında önemli farklar yoktur. Örneğin bir tür ked allerjisi var ise başka bir tür için de olması beklenir. Kedi allerjeni ev hayvanları ile olan alerjide en önemli allerjen olup evde kedi beslenmediği durumlarda bile komşudakikedidenyada bahçedekikedidenden duyarlılık başlayabilir. Hassas kişilerde allerji gelişimi 6-12 ayı bulur ve hayvan uzaklaştırdıktan sonra da aylar hatta yıllar boyu devam edebilir.



Nasıl Korunmalı?

- Evde allerjik 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 köpek allerjenleri giysiler ile taşınabildiğinden temas sonrası kıyafetler değiştirilmelidir.
- Hiç bir yöntem hayvanın uzaklaştırılması kadar etkili değildir.

Hamam böceklerine karşı allerji var ise:

Özellikle şehirlerde toplu konutlarda önemli bir sorundur.



Nasıl Korunmalı?

- Giriř 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.

Besin ve katkı maddeleri:

Allerjik 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. Çocuđa 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.



“Ev içinde kesinlikle sigara içilmemelidir. Ayrı odalarda; mutfak, balkon dahil kesinlikle içilmemelidir”



Doç. Dr.H. Tekin
Nacarođlu