

סדרת
סודות הבריאות

להתגבר על האלרגיה בדרך טבעית

הממצאים המדעיים
העדכניים על הטיפול
באלרגיה באופן טבעי



ד"ר ג'ונתן ברקוביץ' (M.D.)
עריכה מדעית של המהדורה העברית:
ד"ר רונית קרימר

Authorized translation from the English language edition of:

User's Guide to Natural Allergy Relief

By Jonathan Berkowitz, M.D.

Series Editor: Jack Challem

Published by Basic Health Publications, Inc.

Copyright © 2003 by Jonathan Berkowitz, M.D.

תרגום
בתייה זיסו

עריכה מדעית
ד"ר רונית קרימר
(B.Med.Sc., D.M.D.)

עריכה ממוחשבת
תמי טרכט

עיצוב גרפי ועטיפה
סילביה לודמר-כהן
www.silvia.co.il

הדפסה
דפוס טופספרינט בע"מ

כריכה
כריכיית אהרון בע"מ

הפצה לחנויות
ליאור שרף
שיווק והפצה בע"מ
טל': 09-7498555
פקס: 09-7498844

להתגבר על האלרגיה
בדרך טבעית
מסודת "סודות הבריאות"

דאנאקוד: 239-446
מהדורה ראשונה בעברית - 2006
הדפסה: 1 2 3 4 5 6

כל הזכויות למהדורה העברית שמורות
להוצאת פוקוס בע"מ, ©2006

אין להעתיק, לשכפל ולצלם את הספר,
או קטעים ממנו בשום צורה ובשום
אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני לכל
מטרה שהיא, ללא אישור מראש ובכתב
מהוצאת פוקוס בע"מ

הוצאת פוקוס, ת"ד 863 ר"ג, 52108
טל': 1-700-700-212, פקס: 03-5746513
אתר אינטרנט: www.focus.co.il
דואר אלקטרוני: focus@focus.co.il

תוכן העניינים

5.....	מבוא
9.....	פרק 1: כמה עובדות בסיסיות על אלרגיה
24	פרק 2: למה אתם אלרגיים?
37	פרק 3: עיצוב הבית: שינויים והתאמות למניעת אלרגיות
51	פרק 4: אלרגיות ותזונה – אתם מה שאתם אוכלים
63	פרק 5: תוספי תזונה יעילים לטיפול באלרגיה
86	פרק 6: צמחי מרפא ושיטות טיפול אלטרנטיביות נוספות
97	פרק 7: מקומן של התרופות התעשייתיות בטיפול באלרגיות
106	סיכום
107	מילון מונחים
113	ביבליוגרפיה
118	על המחברים
119	מפתח העניינים

מבוא

אני שוכב במיטתי, גונח. ממחטות נייר ספוגות נזלת מפוזרות על הרצפה, משמשות קרקע פורייה לכל מיני צורות חיים. האף שלי נוזל ממקומות שאפילו לא ידעתי על קיומם ואני לא מצליח לעצור את זרימת הנזלת. שתי השיניים הקדמיות שלי כבר כמעט עפו החוצה בגלל עוצמת ההתעטשויות. נשמע לכם מוכר? טוב, אז אני מגזים! אבל הבנתם בוודאי את הרעיון הכללי. אני סובל מאלרגיות. אני שונא אלרגיות.

בעיני רוב האנשים, אלרגיות הן עובדת חיים מטרידה הפוגעת ב-10%-20% מהאוכלוסייה. מה בדיוק גורם לסבל הזה? רוב החומרים יכולים אומנם לגרום לתגובה אלרגית אצל אנשים רגישים, אולם האשמים המרכזיים באלרגיות הם בדרך כלל קשקשים של בעלי חיים, קרדית אבק הבית, נוצות, עובש ופולן (אבקת פרחים). בהמשך, נתייחס ביתר פירוט ל"ילדים הרעים" האלה. אין זה סוד ששכיחות האלרגיות עלתה ביותר מ-25% במהלך 20 השנים האחרונות. קיימות סיבות רבות לכך, אולם העיקריות שבהן קשורות לאיכות הסביבה ולאורח החיים, כמו זיהום האוויר, תזונה לקויה, מזון מזוהם ועישון. סיבות נוספות הן צריכה מעטה מדי של מרכיבי תזונה נוגדי חמצון, כמו אלה המצויים

להתגבר על האלרגיה בדרך טבעית

בדגים, בפירות ובירקות, וצריכה מוגברת של שומנים רב-בלתי-רוויים לעומת צריכה דלה של שמני דגים. במחקר שפורסם בביטאון הרפואי Thorax נמצא שלתזונה יש תפקיד משמעותי בעלייה הכלל עולמית במקרי האסתמה והאלרגיות.

כמו בכל הבעיות שבהן אנו נתקלים בחיים, גם במקרה של אלרגיות, ככל שנדע יותר, כך נוכל להתמודד טוב יותר עם הבעיה ולהרגיש טוב יותר. אני מקווה שהדברים שתלמדו מקריאת הספר הזה יעזרו לכם לכל הפחות למתן, אם לא לסלק כליל, את האלרגיות מחייכם. כדי לדעת עוד על אלרגיות, עליכם להבין קודם כל מה פירוש המילה "אלרגיה". כפי שיפורט בפרק 1, משמעות האלרגיה שונה עבור כל אדם ואדם, ורק לעיתים רחוקות אנשים סובלים בדיוק מאותה אלרגיה ומאותם תסמינים.

חשוב אף יותר לדעת מה מעורר את התסמינים שלכם. הידיעה הזאת (שבה נתמקד בפרק 2) היא התשובה לשאלה הקריטית ביותר. אם תדעו למה אתם אלרגיים, יש סיכוי טוב שתוכלו להימנע ממגע עם הגורם הבעייתי ואולי אף תצליחו לסלק לחלוטין את תסמיני האלרגיה. היכרות עם האלרגיה שלכם תאפשר לכם לשלוט במקורות האלרגיה, וזהו הנושא שבו נעסוק בפרק 3. שליטה במקורות האלרגיה פירושה סילוק גורמים המצויים בסביבתכם שאחראיים לתסמינים שלכם. במחקרים רבים הוכח, כי שליטה במקורות האלרגיה היא ללא כל ספק השיטה היעילה ביותר לסילוק אלרגיות.

אבל מה קורה אם אינכם מצליחים לזהות את הגורמים מעוררי האלרגיה, או שאתם אלרגיים לפריחת דשא שממנה

אינכם יכולים כמובן להימנע לחלוטין? כאן נכנסים לתמונה התזונה המתאימה ותוספי התזונה. פרק 4 עוסק באופן שבו התזונה משפיעה על רמת האלרגיה שלנו ויכולה אף לסייע לנו להגיב בפחות עוצמה. התזונה המתאימה, בשילוב עם תוספי תזונה, צמחי מרפא ושיטות טיפול אלטרנטיביות אחרות (פרקים 5 ו-6 עוסקים בנושאים אלה), יכולה להקל על אנשים הסובלים מאלרגיה ואינם יכולים להימנע מחשיפה למקורותיה. ייתכן שתמצאו להתיעץ עם הרופא או המטפל שלכם לפני שתנקטו במשטר טיפולי זה.

כאמור, מטרתו של ספר זה היא לגרום לחיכם להיות נטולי אלרגיה, או לפחות להפחית את מספר התרופות נוגדות האלרגיה שאתם נוטלים. יחד עם זאת, למרות מאמצינו הכנים, תמיד יהיו אנשים שיזדקקו לתרופות תעשייתיות חזקות כדי להפיג את תסמיני האלרגיה המטרידים (נדון בזקן בפרק 7). אם גיליתם שאתם שייכים לקבוצה זו, אל תתייאשו. רוב התרופות האלה יעילות, אף שתופעות הלוואי שלהן עלולות להיות מסוכנות. קיימות תרופות המכילות קרומולין-סודיום/סודיום-קרומוגליקאט (קרונאז תרסיס לאף, לומודל טיפות אף/נבולייזר, וכן טיפות עיניים אופטיקרום, ויודרין, קרומולין 2% וקרומופטיק) שנחשבות לבטוחות באופן יחסי, וניתן לרכוש אותן ללא מרשם רופא. בסיכומו של דבר, אין זה משנה איך פוגעת בכם האלרגיה, ספר זה יגרום לכם לשאול את השאלות שיסייעו לכם לזהות מהן האלרגיות שמהן אתם סובלים, וחשוב מזה, איך ניתן למתן ואף לסלק אותן.

לידיעת הקוראים,

מחבר הספר והוצאות הספרים בייסיק הלס ופוקוס עשו את כל המאמצים על מנת שהמידע בספר זה יהיה מדויק ככל האפשר. מטרת הספר היא ללמד ולכן העדויות הרפואיות מוצגות בו לצורך מתן מידע בלבד. אין להשתמש במידע המובא בספר זה לצורך ביצוע של אבחנה או טיפול עצמיים. כמו כן, אין לראות בו הצדקה לקבלה או לדחייה של טיפול רפואי מכל סוג שהוא, או לצורך טיפול בבעיה או מחלה כלשהי. יישום העצות שבספר זה, הוא באחריות הקורא בלבד. לאור זאת, כל אדם שסובל מבעיה בריאותית כלשהי, ילדים, נשים הרות ומיניקות או מי שנוטל תרופות – חייב להיוועץ ברופאו לפני התחלת ביצוע של כל תוכנית תזונתית. מחבר הספר והוצאות הספרים בייסיק הלס ופוקוס לא ישאו בכל אחריות משפטית או אחרת, לנזקים כלשהם (ישירים או עקיפים) שייגרמו (או שנטען כי נגרמו) לכל אדם או גוף, בעקבות המידע המובא בספר זה. אין אנו נושאים באחריות לטעויות, אי דיוקים או השמטות בספר. אם נפלו טעויות בספר, הן נעשו בתום לב.

כמה עובדות בסיסיות על אלרגיה

המשמעות של המילה "אלרגיה" שונה לגבי כל אחד מאתנו. רובנו חושבים מיד על קדחת השחת (Hay fever) העונתית, אותם התקפי עיטוש ונזלת שמתרחשים בזמנים קבועים בשנה, כמו באביב או בסתיו. אחרים חושבים על אלרגיה למזון או לתרופות, שמתבטאות למשל בפריחה לאחר נטילת תרופה מסוימת או בשלשול לאחר אכילת מזון מסוים. יש אנשים שיודעים בדיוק מה מעורר אצלם אלרגיה ואילו עבור אחרים גורם האלרגיה נותר בגדר תעלומה. אלרגיות, ממש כמו אנשים, מופיעות בכל הצורות והממדים, אולם אצל רוב האנשים הן מתחילות באף.

תפקידו של האף הוא לחמם את האוויר הנכנס לגוף, להוסיף לו לחות ולסנן אותו בטרם הוא מגיע לריאות העדינות. המילה "אלרגן" היא המונח הרפואי לחלקיק שעלול לגרום לתגובה אלרגית בגופנו. אנשים שונים מגיבים לאלרגנים שונים, החל מפולן (אבקת פרחים) ועד לתוספים שמוכנסים למזון שלנו. האלרגנים המשפיעים על רוב האנשים הם חלקיקים הנישאים באוויר. ברגע שחלקיקים אלה נלכדים באף, מתחילות הצרות.

הבה נבחן לרגע את המילה "אלרגן". אחד התפקידים החשובים של מערכת החיסון הוא לערוך הבחנה בין חומרים ומבנים ששייכים לגוף לבין חומרים זרים. בין החומרים השייכים לגוף נמצאים התאים, האיברים והרקמות המרכיבים את גופנו. בין החומרים הזרים ניתן לכלול את כל מה שאינו חלק טבעי מגופנו כמו חיידקים, נגיפים, מזון ופולן. נהוג לכנות חומרים אלה

אלרגן

שם כולל לכל החלקיקים שאנו שואפים או מעכלים (קשקשים של בעלי חיים, צבעי מאכל, פולן ועוד) שעלולים לעורר תגובה אלרגית בגופנו. במקרים רבים ניתן להחליף בין המונח "אלרגן" למונח "אנטיגן".

בשם אלרגנים או אנטיגנים. יכולתה של מערכת החיסון להבחין בין חומרים השייכים לגוף לבין חומרים זרים היא חשובה מאוד, משום שאנטיגנים מסוימים, כמו חיידקים או פטריות, יכולים להיות מסוכנים מאוד לבריאותנו. כמעט כל חומר יכול לשמש אנטיגן/אלרגן, אולם גופנו מתקיף רק את האנטיגנים שאותם הוא חושב למסוכנים.

אנטיגן

כל מולקולה (כמו פולן למשל) שיכולה להשפיע על מערכת החיסון ולעורר תגובה, כמו למשל תגובה אלרגית.

הגוף מתחיל את המתקפה ביצירת נוגדנים, חלבונים הנקשרים לאנטיגנים ומתריעים בפני מערכת החיסון על קיומו של פולש, שעלול להוות סכנה.

הנוגדנים נמצאים אומנם בכל הגוף, אולם אלה המצויים באף ובריאות מעוררים את רוב התסמינים שמהם סובלים האנשים האלרגיים. האף והריאות מצופים בשכבה המכונה

אפיתל מערכת הנשימה, שמכילה סוגים שונים של תאים וחלבונים, כמו אימונוגלובולינים ותאי פיטום (תאי מאסט). האימונוגלובולינים הם נוגדנים חלבוניים שפועלים כשומרים. הם מזהים את האלרגנים ונקשרים אליהם. הרקמות שבגופנו מכילות מיליוני נוגדנים שונים שנוצרים במיוחד כדי לזהות אנטיגנים מסוימים. לדוגמה,

נוגדן
חלבון של מערכת החיסון הנקשר לאלרגן או לאנטיגן ספציפי ויכול לעורר תגובה חיסונית. הנוגדן העיקרי שנוצר בתגובה האלרגית הוא אימונוגלובולין E (IgE).

קיימים בגופנו נוגדנים המזהים רק את נגיף השפעת. יש נוגדנים אחרים המזהים רק סוגים שונים של פטריות.

אדם יחווה תגובה אלרגית לאנטיגן מסוים רק אם קיימים בגופו נוגדנים ספציפיים לאנטיגן המסוים. כמעט אצל כל האנשים קיימים נוגדנים לנגיף השפעת, למשל, אך לא לפריחת דשא. זו הסיבה לכך שרק חלק מהאנשים אלרגיים לפריחת דשא.

אימונוגלובולין
החלבון העיקרי הנוצר בעת תגובה של מערכת החיסון, גם בתגובות אלרגיות. חומר זה אחראי לזיהוי של גורמי אלרגיה אפשריים ולקשירתם.

נניח שאתם שואפים נגיף כלשהו. על פני הנגיף מצויים אנטיגנים שמסייעים לו להיצמד לאפיתל של דרכי הנשימה. אימונוגלובולין שמותאם במיוחד לזיהוי הנגיף, מזהה את האנטיגנים האלה. כשהאימונוגלובולין נקשר לנגיף, נוצר קשר נוגדן-אנטיגן ששולח אות אזהרה למערכת החיסון. כשמופעלת האזהרה, נכנסים לפעולה תאי הרג טבעיים (Natural Killers, NK) ומשמידים את הנגיף הפולש.

להתגבר על האלרגיה בדרך טבעית

כיצד קשורים תאי הפיטום והאלרגיות לקשר הזה בין הנוגדן לאנטיגן? תאי הפיטום שייכים למערכת החיסון וכאשר מגרים אותם, הם מפרישים חומרים כימיים, כמו היסטמין, הגורמים לתסמיני האלרגיה. מבין כל התאים הקשורים לאלרגיה, תאי הפיטום אחראיים במידה הרבה ביותר לתגובה האלרגית והם האשמים בערך בכמחצית מכל תסמיני האלרגיות. יתירה מזו, תאי הפיטום גם מעבירים מסר ללויקוציטים אחרים במערכת החיסון, ומודיעים להם על נוכחות האלרגן. הנוגדן העיקרי בתגובות האלרגיות הוא אימונוגלובולין E (IgE). תפקידו של IgE הוא לזהות את האנטיגן וליצור קשר נוגדן-אנטיגן עם אלרגנים כמו אבקת פרחים וקשקשים של בעלי חיים.

היסטמין

המתווך הכימי החשוב ביותר בתגובה האלרגית. ההיסטמין אחראי להוב תסמיני האלרגיות.

לויקוציטים

שם אחר לתאי דם לבנים, המהווה מונח כללי לכל תא דם לבן השייך למערכת החיסון.

להלן דוגמה לאופן פעולתו של הנוגדן. נניח שאתם סובלים מאלרגיה לחתולים. אתם שואפים כמה מקשקשי החתול ואלה נצמדים לאפיתל שבאפכם. שם מזהה אותם ה-IgE הספציפי לקשקשי חתול ויוצר קשר אנטיגן-נוגדן. ברגע שנוצר הקשר הזה, מודיע ה-IgE לתאי הפיטום הנמצאים בסביבה על הפולש שהתגלה. ברגע שנודע לתאי הפיטום על נוכחותו של האלרגן, הם שולחים אות אזהרה לתאי דם לבנים ספציפיים, כלומר לבזופילים, לאאוזינופילים ולנויטרופילים, שבתורם מפרישים או מסייעים בהפרשה

לויקוטריאנים

חומרים המיוצרים מחומצה אראכידונית (סוג של חומצת שומן). הלויקוטריאנים הם המתווכים הכימיים העיקריים של התגובות הדלקתיות והאלרגיות.

של היסטמין, פרוסטגלנדין E2 ולויקוטריאנים – חומרים מתווכים הגורמים עיטוש, שיעול ואף נזל. כל אלה גורמים לכם לתחושה רעה למדי.

יש חשיבות למושג "מתווכים כימיים". נמצא שרוב הטיפולים המוצלחים באלרגיות חוסמים את

המתווכים הכימיים הללו שהם למעשה חומרים מאיצי דלקת (כמו היסטמין ולויקוטריאנים), וכך מפחיתים או מסלקים את התגובה האלרגית.

לרוב התגובות האלרגיות יש שני שלבים: שלב מידי ושלב מאוחר. רוב התגובות האלרגיות מתרחשות מיד לאחר

החשיפה לאלרגן מסוים. תגובה אלרגית מאוחרת יכולה להופיע 2-8 שעות לאחר החשיפה ומתבטאת בתסמינים כרוניים. בשלב הראשון של התגובה המיידית, תאי הפיטום מפרישים היסטמין. בשלב השני, המאוחר, מפרישים הבזופילים את רוב ההיסטמין. בשני השלבים נקשר

ההיסטמין לקולטני H1 שבתורם יוצרים את האותות הדרושים להופעה של תסמיני האלרגיה.

קולטני H1

אתרי קשירה המצויים על קרום התאים. האתרים הללו נקשרים להיסטמין בלבד, והתוצאה היא תגובה תאית או אלרגית.

שלא כמו תאי ההרג הטבעיים, שמשימתם העיקרית היא להרוג חיידקים פולשים, הבזופילים ותאי הפיטום גורמים לשיעול, עיטוש ונזלת. בדרך זו הם מסייעים לסלק את

להתגבר על האלרגיה בדרך טבעית

האלרגן הבעייתי מהגוף. כשמדובר באלרגיות למזון, אותם תאים בדיוק יכולים לגרום לשלשול שמזרז את סילוק המזון הבעייתי. אולם, לא כל האנטיגנים גורמים לתגובות אלרגיות. רק אותם אלרגנים מסוימים שהאדם רגיש להם יגרמו להופעה של תגובות אלרגיות.

כיצד מתבטאת תגובה אלרגית?

כמו האלרגנים, גם התגובות האלרגיות שונות מאדם לאדם ותלויות ברמת האלרגיה שלהם. יש אנשים הסובלים מאלרגיות קלות המתבטאות בהתעטשויות מדי פעם. אנשים אחרים סובלים מאלרגיות חמורות הגורמות להתעטשויות מתמשכות, שיעול, כאבי ראש ונזלת. יש אנשים הסובלים מתגובה בעור המתבטאת בפריחה או באקזמה. קיימת אפילו תגובה אלרגית קיצונית הנקראת הלם אנפילקטי והיא עלולה לגרום לחסימה של דרכי הנשימה ולסכן את חיינו. למרבה המזל, הלם אנפילקטי היא תגובה נדירה מאוד. רוב האנשים הסובלים מאלרגיות הם "סתם" אומללים.

אקזמה

שם כללי לדלקת עורית שתסמיניה השכיחים הם אודם, גרד ופצעים בולטים שנפתחים מדי פעם. אקזמה היא בדרך כלל תוצאה של תגובה אלרגית.

הילדים הרעים של התגובה האלרגית

בין התסמינים המטרידים במיוחד של תגובה אלרגית לחלקיקי חומר המצויים באוויר (כמו קשקשים של בעלי חיים, קרדית אבק הבית, נוצות, עובש ופולן) ניתן לכלול

עיטוש, נזלת, אף סתום, עיניים דומעות ומגרדות, גירוי באף או בגרון ולקינוח – גירויים בעור. קיימים גם תסמינים שכיחים אחרים כמו עייפות ועיגולים שחורים סביב העיניים. עייפות הפוגעת בתפקוד היא אולי תסמין האלרגיה שזוכה לתשומת לב המעטה ביותר. נוטים לייחס את העייפות לטרדות היומיום. עיגולים שחורים סביב העיניים משווים לכם מראה של אדם שלעולם אינו ישן שנת לילה טובה. תסמיני אלרגיה שכיחים פחות כוללים כאבי בטן, שיעול, כאבי ראש, כאבי מפרקים וצפצופים או קוצר נשימה, עם או בלי אסתמה.

כאילו לא די בכל התסמינים האלה, יש הוכחות לכך שאלרגיות משפיעות גם על המחשבה ועל התפקוד. במחקר שפורסם בביטאון *Annals of Allergies*, המוקדש לחקר האלרגיות, נמצא כי אצל אנשים הסובלים מאלרגיות קיימת ירידה ביכולת הלמידה המילולית, נדרש להם זמן רב יותר כדי לקבל החלטות והקצב הפסיכו-מוטורי שלהם יורד.

כל אלה מורידים את יעילות העבודה ומעלים את שיעור ההיעדרות מהעבודה. ממחקר אחר עלו ממצאים מטרידים נוספים. במחקר זה נמצא שאלרגיות אחראיות לשינה מקוטעת ולתשישות כרונית. כידוע, גם תסמינים אלה משפיעים לרעה על יכולת הריכוז שלנו. כדי להוסיף עוד שמן למדורה, במחקרים שונים נמצא קשר בין אלרגיות לבין אקנה ("פצע בגרות"), אסתמה, הפרעת קשב והיפראקטיביות (ADHD), דיכאון, תסמונת המעי הרגיש, מיגרנות ודלקת מפרקים שיגרנית.

להתגבר על האלרגיה בדרך טבעית

נהוג לחלק את האלרגיות לאלרגיות עונתיות ואלרגיות כרוניות המופיעות במהלך כל השנה. אלרגיות עונתיות מופיעות לרוב בתקופות קבועות בשנה, ונגרמות בדרך כלל על ידי פולן או פריחת דשא או עצים. לדוגמה, צמח האמברוסיה (Ragweed) הגדל בצפון אמריקה, משחרר פולן לאוויר החל מאמצע אוגוסט ועד אמצע אוקטובר. אנשים האלרגיים לפולן האמברוסיה חשים רע במיוחד בתקופה זו של השנה. תופעה דומה קיימת לגבי עצים המשחררים פולן בין החודשים מרץ למאי וסוגי דשא שונים המעלים פריחה מחדש יוני ועד לאמצע יולי.

אנשים הסובלים מאלרגיה כרונית אינם זוכים להפוגות בהרגשה הרעה. הם סובלים מתסמיני האלרגיה במשך כל השנה. אלרגיות כרוניות מתפתחות בדרך כלל אצל אנשים בוגרים, ונשים סובלות מהן בתדירות גבוהה יותר מאשר גברים. במקרים רבים קיים קשר בין אלרגיה כרונית לבין פוליפים באף. האלרגנים הגורמים בשכיחות הגבוהה ביותר לאלרגיות כרוניות הם קשקשים של בעלי חיים, גללי חרקים וקרדית אבק הבית. לעובש יש תפקיד נכבד בהתפתחות אלרגיות והוא עלול לגרום לאלרגיות עונתיות או כרוניות. מצב האלרגיה עלול להחריף אצל חלק מהאנשים לאחר שאיפת עשן סיגריות או כתוצאה משינוי פתאומי בטמפרטורה.

עד כה תיארונו את הגורמים השכיחים ביותר לאלרגיה, אולם למעשה כל חומר יכול לפעול כאלרגן אצל אנשים רגישים. אנשים רבים הסובלים מאלרגיה רגישים למשל לפולן או לקשקשים מגופם של בעלי חיים, אולם רוב

האנשים האלרגיים מגיבים למגוון רחב של אלרגנים המצויים במוצרים שונים, החל מאבקת כביסה ועד לצמח הקיסוס הרעיל (Poison ivy) או זיהום אוויר. כפי שאמרתי, אצל אדם רגיש כל דבר יכול לעורר תגובה אלרגית.

אם כבר עוסקים בגורמים מזיקים, הבה נגדיר את המילה "אבק". אנשים רבים תולים את האשמה לאלרגיות שלהם באבק. אף אחד לא אלרגי לאבק, אלא למהו המצוי באבק כמו קשקשים של בעלי חיים, קרדית אבק הבית או פולן. הורים רבים נוהגים להאשים שמיכה, בגד מסוים או צעצוע באלרגיה של הילד, בעוד שהתסמינים נגרמים למעשה מהאלרגנים המצויים באבק שהצטבר בבדים שמהם עשויים פריטים אלה.

אלרגיה – למה דווקא אני?

לכולנו יש סיכוי שווה ללקות באלרגיות. כולנו, בני כל הגילאים, הגזעים והמינים יכולים לחוות את המטרד הכרוך באלרגיות. אולם למרות שאלרגיות יכולות להתפתח בכל גיל, אנו יודעים שהן נוטות להיות חמורות יותר בגיל הינקות ועוצמתן פוחתת בגיל המבוגר. אין

ספק שלסביבה יש תפקיד נכבד בהתפתחות האלרגיות, ולא רק בהתפתחות האלרגיות המוכרות לפולן שגורמות לאף נוזל. באחד המחקרים נמצא שמגורים בסביבה עירונית מנבאים התפתחות של אסתמה ודלקת אף.

דלקת אף (Rhinitis)

דלקת ברירית (הציפוי הפנימי) של האף. דלקת האף היא אחד התסמינים השכיחים ביותר של אלרגיות.

להתגבר על האלרגיה בדרך טבעית

אפשר להאשים גם את ההורים, מאחר שאלרגיות מסוימות נוטות להופיע באותה משפחה. עם זאת, באופן כללי, האלרגיות הן תוצאה של קשרים מסובכים הקיימים בין הגנים לסביבה, כפי שנמצא גם במחקרים שנערכו על תאומים. יש אנשים שללא ספק ירשו את הבעיה הבריאותית הזו, אולם אנשים רבים הסובלים מאלרגיות שייכים למשפחות שבהן לא אובחנה כל מחלה אלרגית. למרות עובדה זו, גורם הסיכון הגדול ביותר לאלרגיות הוא אטופיה, כלומר תגובה אלרגית מוגזמת לסביבה העוברת בתורשה. בעיה בריאותית זו תוקפת כ-30% מהאוכלוסייה ועלולה לגרום לדלקת אף אלרגית, אסתמה, אקזמה, אלרגיות למזון, קדחת השחת או חרלת (אורטיקריה).

אנשים הלוקים באטופיה סובלים בדרך כלל מאלרגיות או יש אנשים במשפחתם הסובלים מאסתמה ו/או מאלרגיות. דרכי הנשימה של אנשים אלרגיים הלוקים באטופיה נוטות להגיב בעוצמה רבה יותר לאלרגנים (קשקשי חתולים, למשל) בהשוואה לאנשים אלרגיים שאינם לוקים באטופיה. התגובה האלרגית של אנשים הלוקים באטופיה יכולה לנוע

חרלת

מחלת עור זו נקראת גם סרפדת או אורטיקריה. מאופיינת בפצעונים בולטים ונפוחים על העור הגורמים לעקצוץ. החרלת יכולה להופיע כתוצאה מנטילת תרופות, מזון או כל אלרגן אחר.

בין קדחת השחת ועד לאקזמה ולאסתמה. בדרך כלל, רמת ה-IgE (מתווך עיקרי בתגובה האלרגית) בדם גבוהה אצל אנשים הלוקים באטופיה. כדי לחריף עוד יותר את מצב העניינים, מערכת החיסון של אנשים הלוקים באטופיה מגיבה תגובה מוגזמת לאלרגנים. מערכת החיסון של אנשים

שאינם סובלים מאטופיה, לעומת זאת, הייתה מתייחסת לאלרגנים אלה כאל חומרים בלתי מזיקים. שלא כמו אנשים אלרגיים, אנשים הלוקים באטופיה מפתחים תגובה אלרגית גם אם הם נחשפים לכמות קטנה מאוד של האלרגן.

אלרגיות למזון ולתרופות

מלבד האלרגיות לקשקשים של בעלי חיים, קרדית אבק הבית או פולן, קיימות גם אלרגיות למזון או לתרופות.

כמעט כל סוג של מזון יכול לעורר תגובה אלרגית אצל אנשים רגישים, אולם המזונות הקלאסיים המעוררים אלרגיה הם מוצרי חלב, ביצים ובוטנים. אלרגיות לתרופות עלולות להיות מסוכנות במיוחד. נוהגים להחדיר את התרופות לגוף כדי לזכות בהשפעה המרבית. במקרים נדירים, אלרגיה לתרופות עלולה לסכן חיים. אין פירוש הדבר שאם אתם סובלים מאלרגיות, אסור לכם ליטול תרופות כלל. אם נטלתם תרופה מסוימת ולא סבלתם מתופעות לוואי מזיקות במשך 20 השנה האחרונות, אין כל סיבה שתפסיקו ליטול את התרופה. עם זאת, עליכם להיות ערים לכך שקיימות תרופות שיכולות לעורר אצלכם תסמיני אלרגיה.

רוב המומחים תמימי דעים שמרבית האלרגיות נגרמות מחלקיקי חומר הנישאים באוויר. עם זאת, אלרגיות למזון מהוות גם הן חלק ממגוון האלרגיות. אלרגיות למזון יכולות לגרום למגוון של תסמינים, ביניהם עקצוץ ואקזמה. מעריכים כי 1%-2% מהמבוגרים ו-8% מהילדים סובלים מאלרגיות למזון. מומחים רבים חושדים שאקזמה ותגובות אחרות המופיעות בעורם של ילדים מקורן באלרגיות למזון.

אין זה נדיר לאתר אלרגיות למזון בקרב אנשים הסובלים מאלרגיות עונתיות או כרוניות. אלרגיות למזון הן מורכבות ויכולות להתעורר כתוצאה מהמזון עצמו או מחומר כלשהו שנוסף למזון, כמו צבעי מאכל או חומרים משמרים. מאחר שצבעי מאכל מצויים במאכלים רבים, חשוב לקרוא את התווית המצורפת למזון או לתרופה כדי לבדוק אם הוסף להם צבע מאכל. גורמי אלרגיה שכיחים נוספים הם הסולפיטים המשמשים כחומר משמר בהרבה מאוד מזונות ותרופות (בין הסולפיטים השכיחים: Potassium bisulfite, Sodium sulfite, Sodium bisulfite, Potassium metabisulfite ו-Sulfur dioxide). היזהרו – הסולפיטים יכולים להתחבא בכל מקום, החל מרוטב לסלט ועד ליין האהוב עליכם.

איתור אלרגיות למזון כולל מגוון של בדיקות, החל מבדיקת תבחין עור ועד לדיאטת האלימינציה המורכבת יותר. נוהגים לבחור בדיאטת האלימינציה במקרים שבהם קיים חשד שמזון מסוים גורם לתגובות האלרגיות. המזון ה"חשוד" מסולק לחלוטין מהתפריט התזונתי והאדם נמצא במעקב כדי לראות אם חל שיפור בתסמיני האלרגיה שלו. דיאטות אלימינציה יכולות אומנם לסייע בזיהוי האלרגן הבעייתי, אולם בשל המורכבות הקיימת באלרגיות למזון, דיאטות אלה לא תמיד מספיקות כדי לאבחן בצורה מוחלטת את מקור האלרגיה.

קיימות הוכחות לכך ש"תזונה היפואלרגנית" עשויה להועיל במניעה של מחלה אטופית אצל תינוקות. באחד המחקרים נמצא שמצבם של 90% מהתינוקות שסבלו מדלקת אף ו/או מאסתמה של דרכי הנשימה השתפר לאחר שהוזנו

בתזונה היפואלרגנית. תזונה היפואלרגנית מסתמכת על הנקה ממושכת ועל הימנעות של האם מצריכה של חלב פרה, ביצים ודגים למשך 3 חודשים. נמצא שמשטר תזונתי זה הפחית את השכיחות והחומרה של המחלה האטופית אצל ילדים עד גיל 5.

**דלקת אף
על רקע אלרגי**

דלקת בשכבה המצפה את פנים האף. מדובר בתסמין אלרגיה שכיח הקשור לקדחת השחת.

נמצאו גם הוכחות לכך שהימנעות מסוכר ומתוספי מזון מזיקים עשויה להפחית את השכיחות והחומרה של מחלות אטופיות, ביניהן אלרגיות למזון. עדיין לא יודעים מדוע הנקה מגנה מפני התפתחות של מחלה אטופית, אולם חוקרים סבורים

שבחלב האם נמצאים חומרים המעכבים את ה-IgE, כך שיתכן שההנקה מסייעת להבשלה של מערכת ההגנה ברירות של התינוק. למרות שסילוק אלרגנים מהמזון לא תמיד גורם לריפוי מוחלט של האלרגיה, הוא יכול לסייע לכם להרגיש טוב יותר ולחוות שיפור כללי במצבכם הבריאותי.

בעיות בריאותיות המדמות אלרגיה

מבין הבעיות הבריאותיות המחקות מצבי אלרגיה, השכיחה ביותר היא האסתמה, שכן התכווצות מוגברת של דרכי הנשימה אופיינית לאנשים הסובלים מאלרגיה עם או ללא אסתמה. עם זאת, אסתמה ואלרגיות מופיעות במקרים רבים ביחד ואין זה סוד שאנשים הסובלים מאסתמה סובלים לעתים קרובות גם מאלרגיות, וגם ההיפך נכון.

להתגבר על האלרגיה בדרך טבעית

לפעמים אחראי המבנה של האף והגרון לתסמינים דמויי האלרגיה, כמו במקרה של הצטננות. יש אנשים החשים גירוי באף כשהם שואפים חומרים כימיים או בשמים מסוימים. גם נשים הרות סובלות לעיתים מאף סתום באופן כרוני, תופעה שדומה לתסמין אלרגי. נזלת ואזומוטורית (vasomotor rhinitis) היא בעיה בריאותית הנגרמת משינויים בקוטרם של כלי הדם ברירת האף, ולעיתים קרובות מאבחנים אותה בטעות כאלרגיה. בנוסף, תרופות שונות כמו חוסמי בטא, הורמונים אסטרוגניים וטיפות אף יכולות לגרום לתסמינים דמויי אלרגיה.

נזלת מימית

הפרשה רירית דלילה מהאף. זהו אחד מהתסמינים השכיחים ביותר של דלקת אף אלרגית.

כיצד מאבחנים אלרגיות?

מעיון בהיסטוריה הרפואית שלכם ומעריכת מספר בדיקות גופניות, רוב הרופאים יכולים לדעת אם אתם סובלים מאלרגיות. הדבר החשוב שעליכם לדעת הוא מה גורם לאלרגיות שלכם. רוב הרופאים, הקונבנציונאליים והאינטגרטיביים כאחד (אני עצמי שייך לסוג השני – רפואה אינטגרטיבית היא תחום חדש יחסית ומתפתח, המשלב טיפול קונבנציונאלי עם גישות משלימות ו/או אלטרנטיביות), יכולים לרשום לכם תרופה או תוסף תזונה. קל לטפל בתסמינים, אולם קשה הרבה יותר למנוע את הופעתם. מסיבה זו, יש לבדוק מה הם האלרגנים הספציפיים המעוררים אצלכם תגובות אלרגיות. רק כך תוכלו לדעת ממה להיזהר.

התרופה הטובה ביותר היא להימנע ממגע עם האלרגן. בדיקת האלרגיה הוותיקה "תבחין עור" היא בדיקה טובה. הרופא מכניס כמות קטנה של אלרגן בדיוק מתחת לעור כדי לראות אם תתפתח תגובה. קיימת אומנם בדיקה משוכללת הנקראת ELISA (Enzyme-linked Immunosorbent assay), בדיקת דם מיוחדת לזיהוי של נוגדנים או אנטיגנים/אלרגנים מסוימים), אולם רוב האנשים יכולים להסתפק בבדיקת תבחין עור פשוטה.

חשוב לזכור שחלק גדול מהאנשים האלרגיים רגישים לסוגים רבים של אלרגנים. בדיקת תבחין העור יכולה לזהות אומנם מספר אלרגנים בעיתיים, אולם רק לעיתים רחוקות היא מספיקה כדי לאתר את כל האלרגנים המשפיעים על אדם מסוים. גם אם בדיקת האלרגיה אינה יכולה לזהות את כל החומרים שמעוררים אצלכם תגובות אלרגיות, היא יכולה לאתר את האלרגנים השכיחים ביותר. בעזרת ספר זה תוכלו להשתמש בידע הזה כדי לשפר את איכות חייכם.

זכרו! כשאתם ניגשים לערוך בדיקת אלרגיה, בררו אם קיימת בעיה בריאותית אחרת האחראית לתסמינים שמהם אתם סובלים. כאמור, מחלות כמו אסתמה, נזלת ואזומוטורית ואפילו היריון, יכולים לגרום להופעת תסמינים הדומים לתסמיני אלרגיה. בה בעת עליכם לברר אם קיימים מזונות או תרופות העשויים להיות אחראים להופעת התסמינים הללו.