

# Peidetud allergeenid ja ristallergia

**Mul on nõgeslööve. Arst leidis testide abil, et muuhulgas on mul allergia krabide ja selle ri suhtes. Ma pole neid aga kunagi sünnud. Siis arvas tohter, et mul on ristallergia või on tegu peidetud allergeeniga. Mida see tähendab?**

M. P. Põlvast

Vastab professor NAOMI LOOGNA

**A**llergia ehk ülitundlikkus on tänapäeval tõsine haigus. Seda põhjustavaid allergeene on palju ja erinevaid: tolmulestad, hallitusseente eosed, töö- ja olmekeemia, tehismaterjalid, toiduained, õietolm, loomakarvad, ravimid jm.

Peale nende esinevad veel mittespetsiifilised ülitundlikkust põhjustavad tegurid: õhusaaste, tubakasuits, nahka kuivatavad tooted jm. Need soodustavad allergia teket või halvendavad selle kulgu.

Allergia teke sõltub sellest, kuidas organism suhtub võõrainetesse. Esimesel kokkupuutel allergeeniga talletab allergiku organismi immuunsüsteem infot. Teisel kokkupuutel tunneb ta selle aine ära ja reageerib liiga tugeva, oma olemuselt allergilise kaitsereaktsiooniga. Rakkudes vabanevad aktiivsed ained – histamiin jt. Selle tulemus on kudede kahjustus – allergilised haigused.

Allergeene, mis allergiahaigust vallandavad, on mõnikord raske välja selgitada, sest tegemist on nn peidetud allergeeni või ristallergiaga.

Peidetud allergeenid sisalduvad näiteks toidus, kus neid ei pruugiks leida. Nagu maapähkel erinevates maiustustes, soja hamburgeris, kaseiin vorstis jne.

Ristallergia tuleneb aga sellest, et erinevate ainete molekulaarses ehituses esineb ühesuguseid komponente. Kui allergiku organism leiab mõnes muus aines komponendi, mis varem oli põhjustanud allergiat, vallandub allergiline reaktsioon. Ristallergiat põhjustavad sageli botaaniliselt lähedased taimed ja viljad.

## RISTALLERGIA VÕIMALIKUD PÕHJUSTAJAD

Lehmapiim – piimavalk, loomaliha, kitse- ja hobusepiim.



Kes on õietolmu vastu allergilised, peavad jälgima, mida söövad.

Heeringas – tursk, skumbria, lõhe, tuunikala.

Sarapuupähkel – kreeka ja brasiilia pähkel.

Rukis – nisu, oder, kaer, mais, riis.

Vähk – krevett, krabi, merivähk.

Ploom – kirss, virsik, aprikoos.

Õun – kartul, porgand.

Kase õietolm – pähklid, õun, pirn, luuviljalised, porgand, kartul, mandel, kiivi.

Puju õietolm – seller, porgand, paprika, petersell, küüslauk, apteegitill, aniis, köömned, karri, kummel, päevalilleseemned.

Timuti õietolm – puju, porgand, õun.

Tolmulest (majatolm) – koorikloomad (krevetid, krabid).

Putukad (säased, prussakad) – vähid, molluskid.

Kanasuled – munavalge ja -kollane, kanaliha.

Lateks – banaan, avokaado, nektaariin, ploom, kirss.

## MIDA TEHA?

Püüdke kindlaks teha, milliste allergeenidega on tegu – laske teha allergilisi teste.

Vahel aitab, kui pidada päevikut – mida söite, millega kontaktis olite, kas tervis samal ajal paranes või halvenes.

Selgitage, mida toiduained ja kemikaalid sisaldavad – lugege hoolikalt pakendil olevat infot.

Kuna tolmulestad on üks kõige sagedasemaid allergeene, soovitatatakse kasutada voodipuhastajat Paradust. See headel bakteritel põhinev vahend eemaldab tolmulestade eluks vajaliku niiskuse ja kõrvaldab nende tekitatud saaste. Seda võib kasutada kõigil pehmetel pindadel.

Allergiahaiguse ägenemisel tuleb end ravida histamiinivastase preparaadi või mõne muu arsti määratud ravimiga.