

Mit tanácsoljunk a szénanáthás betegeknek Covid-19 járvány idején?

A koronavírus-járvány még tart, de közben elkezdődött az idei pollenszezon is. A pollenallergia a leggyakoribb krónikus betegségek egyike: a levegőben szálló pollenszemcsék minden évben emberek millióinak okoznak légúti allergiás panaszokat. Régebben, ha valaki tüsszentett, a mellette állók udvariasan azt mondták: „egészségére”, és ezzel elintéztnek tekintették az ügyet, ma viszont sokan azt hiszik, hogy a tüsszentés a koronavírus-fertőzés egyik tünete, de legalábbis a terjesztője.

Az allergia befolyásolja a légzőrendszer állapotát, mert a nyálkahártya kisebb-nagyobb mértékű gyulladással jár. A gyulladt légúti nyálkahártya sérülékenyebb, könnyebbé válik a kórokozók bejutása. Ismert, hogy allergiás nátha esetén a rhinovírusok és a paramyxovírusok a szokásostól eltérő immunválaszt váltanak ki a légúti hámban. Hangsúlyozni kell, hogy továbbra sem utal semmilyen adat arra, hogy a szénanáthás betegek az átlagnépességhez viszonyítva nagyobb arányban fertőződnek meg koronavírussal, illetve hogy náluk súlyosabb lenne a koronavírus-betegség lefolyása, azonban a nem megfelelően kezelt szénanátha növelheti mind a megfertőződésnek, mind pedig a fertőzés továbbadásának a kockázatát. Az orr- és a szemviszketés miatt a beteg sokkal gyakrabban érinti meg az arcát, a tüsszentéssel pedig kórokozókat szállító aeroszolt hoz létre.

Emiatt alapvető fontosságú, hogy a szénanáthás betegek helyes diagnózis birtokában indikált hatékony kezeléssel a minimálisra csökkentsék a tüneteiket. A jól megválasztott gyógyszerek kombinációja – megfelelő adagban és időzítéssel adva – az esetek többségében eredményt hoz, bár nagy pollenterhelés esetén nehezen uralható rhinitis és conjunctivitis is kialakulhat.

Ha a betegnek korábban is volt szénanáthája, akkor kezdje el használni még a szezon kezdete előtt azokat a gyógyszereket (pl. az antihisztamin tablettát és a nazális szteroid

AJÁNLÁSOK SZÉNANÁTHÁS BETEGEKNEK

- A szénanátha jellemző tünetei miatt a betegek gyakrabban nyúlnak az arcukhoz. Próbálja meg a lehető legkevesebbet nyúlkálni az arcához és a szájához, ne piszkálja az orrát, ne dörzsölje a szemét.
- Viseljen arcmaszkot. Bárki lehet vírushordozó, és az arcmaszk nehezíti a vírus terjedését, továbbá megnehezíti azt is, hogy az orrát és az arcát piszkálja.
- A könyökhajlatába vagy papírzsebkendőbe tüsszentsen vagy köhögjön, a papírzsebkendőt pedig dobja zárt szeméttárolóba.
- Naponta többször alaposan mosson kezet szappannal és vízzel, legalább 20 másodpercig, majd szárítsa meg a kezét. Szappan helyett legalább 60%-os alkoholt tartalmazó kézfertőtlenítő szert is használhat.
- Kezelje a szénanáthás tüneteit. Kevesebbet fog tüsszögni, és ha esetleg tünetmentes vírushordozó, akkor kevésbé fogja terjeszteni a vírust.
- Ha Ön gyakorlott szénanáthás, akkor kezdje el használni még a szezon kezdete előtt azokat a gyógyszereket (pl. az antihisztamin tablettát és a nazális szteroid spray-t), amik eddig is segítettek.
- Forduljon szakorvoshoz, ha Ön
 - **kezdő szénanáthás**, mert a tapasztalt szakorvos egyből az állapotának megfelelő, leghatékonyabb és legkevesebb mellékhatással járó gyógyszereket fogja felírni.
 - **gyakorlott szénanáthás**, de az alkalmazott kezelés mellett nem szűnt meg az orrdugulása. A recept nélkül elérhető orrspray-k nem megfelelő használata akár tartós orrdugulást is okozhat.
 - **szorongás vagy depresszió** miatt gyógyszert szed. A recept nélkül elérhető antihisztaminok között van olyan, amelyik ilyen gyógyszerekkel nem szedhető együtt.

1. táblázat: A Covid-19 és a szénanátha elkülönítése

Jellemzők	Covid-19	Szénanátha
A tünetek kezdete	enyhe és súlyos tünetekkel is indulhat	hirtelen kezdődik
A tünetek időtartama	7-25 nap	több hét
Köhögés	gyakori (rendszerint száraz)	ritka (rendszerint száraz)
Légszomj	előfordul	nincs (csak ha asztmát provokál)
Tüsszögés	nincs	gyakori
Orrfolyás és orrdugulás	ritka	gyakori
Torokfájás	előfordul	előfordul (enyhe)
Láz	gyakori	nincs
Levertség	előfordul	előfordul
Fejfájás	előfordul	előfordul (sinusitis esetén)
Izom- és csontfájdalom	előfordul	nincs
Hasmenés	előfordul	nincs

spray-t), amik eddig is segítettek. Emellett próbálja meg minimálisra csökkenteni a szénanáthát kiváltó okok hatását. Ha karanténban van, akkor ez könnyebben fog menni. Természetesen be kell tartania az érvényes higiénés és járványügyi előírásokat.

Sok helyen továbbra is csak távkonzultációval működik az allergológiai szakrendelés. Ebből a beteg akkor hozhatja ki a legtöbbet, ha felkészül, és néhány napra visszamenőleg feljegyzi a tüneteit. Ezek az információk segítenek az orvosnak eldönteni, hogy allergiás nátha vagy koronavírus-betegség irányában érdemes-e inkább további vizsgálatokat végezni.

Egyre gyakoribb, hogy a szénanátha idősebb korban jelenik meg, így előfordulhatnak allergiára utaló tünetek olyan betegnél is, akinek korábban még soha nem volt pollenallergiája. Ennek a hátterében valószínűleg a krónikusan magas légszennyezettség miatt a légutakban fennálló folyamatos gyulladási állapot áll. Az öregedéssel az immunrendszer működése változik, és ez is hajlamosabbá tesz az allergiás kórképekre.

Bár a koronavírus-fertőzés három legjellemzőbb tünete a köhögés, a légszomj és a láz, a betegek beszámoltak már súlyos izom- és csontfájdalmaktól (ami az influenzára

is jellemző) kezdve a gyulladt kötőhártyáig és a fáradtságig (ami az allergiás náthára is jellemző) szinte mindenről. A láz, a torokfájás és a végtagfájdalom nem jellemző szénanáthára. Bármilyen diagnosztikus kétség esetén érdemes a beteggel naponta többször lázat mérteni, és ezzel együtt feljegyeztetni a tüneteket, majd mindezekre rákérdezni a távkonzultáció alkalmával. Érdemes még tisztázni a következőket is:

- ezek a beteg szokásos allergiás tünetei?
- ezek azok a tünetek, amelyek évente közel ugyanakkor szoktak jelentkezni?
- szed-e a beteg rendszeresen gyógyszereket az allergiás tünetei miatt?
- ezek a gyógyszerek megelőzik-e vagy mérséklék-e a tüneteit?

Néhány allergiás tünet, például a hátsó garatfali váladékcsgorgás okozta köhögés vagy a szénanátha szövődményként kialakuló asztmát jelző száraz köhögés ugyanúgy megtalálható megfázás, influenza és koronavírus-betegség esetén is. Megfázás esetén azonban ez legfeljebb 7-10 napig tart, allergia esetén viszont – megfelelő kezelés nélkül – akár az egész pollenszezonban fennállhat.

Fontos az is, hogy a beteg ne figyelgesse rögeszmésen a tüneteit, mert az szorongáshoz vezethet.

A koronavírus-betegség és a szénanátha tüneteit az 1. táblázatban hasonlítjuk össze. A pollenallergiára jellemző tünet a tüsszögés, az orrfolyás, az orrdugulás és a kötőhártya-gyulladás. Differenciáldiagnosztikai nehézséget jelenthet, ha a beteg az orrdugulása miatt nehezített légzésről számol be, esetleg a szövődményként kialakult asztmás jellegű száraz köhögését halljuk a telefonban.

Ritkán, de koronavírus-betegség esetén is előfordulhat orrfolyás. Az általános gyengeség, levertség, valamint a szaglász elvesztése a szénanátha és a koronavírus-betegség esetén egyaránt előfordulhat. A láz a legfontosabb elkülönítő jel, a szénanáthához nem társul láz.

A koronavírus-betegség tünete lehet még a hasmenés, ami nem jellemző szénanáthára. A láz, köhögés és tüsszögés mellett jelentkező hasmenés esetén valószínűleg nem szénanáthás a betegünk.

Ha magas pollenszám mellett szem- és fülviszketéshez orrdugulás és tüsszögés társul, esetleg száraz köhögés, de nincs láz, akkor nagy a valószínűsége annak, hogy szénanátháról van szó. Különösen igaz ez akkor, ha a tünetek évről évre ugyanabban a hónapban fordulnak elő. ■