



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

Alerji basitçe açıklanması



Yazarlar

Uzman Hizmetleri Ekibi
aha! İsviçre Alerji Merkezi

Uzman desteği verenler:



Prof. Dr. med. Arthur Helbling
Alerji ve Klinik Bağışıklık Hastalıkları Uzmanı FMH, Üniversite
Kliniği Romatizma Hastalıkları Bölümü, Bağışıklık Hastalıkları
(İmmünoloji) ve Alerjik Hastalıkları Kliniği, Bern Insel Hastanesi,
Ziegler Hastanesi Alerji İstasyonu, Bern Hastane Ağı

Yayımlayan

Yayımlayan: aha! Allergiezentrum Schweiz (Vakfı, İsviçre Alerji Merkezi)

Resimler/Fotoğraflar: SGE, AGATE e.V., fotolia, iStockphoto

Çevirmen: Adalet Efe

Bu broşür Boşnakça-Hırvatça-Sırpça, Almanca, Arnavutça, Arapça, Fransızca, İngilizce, İtalyanca,
Portekiz ve Tamil mevcuttur

İçerik

4	Alerji nedir?
4	Alerjiye dayanan deri ve solunum yolu hastalıkları
6	Alerji nasıl oluşur?
6	Ne yapabilirim?
7	Önemli genel bilgiler
9	Polen alerjisi/ Saman nezlesi
10	Gıda alerjisi
12	Gıda intoleransı
16	Böcek zehiri alerjisi
17	Ev tozu alerjisi
19	Hayvan alerjisi
20	Lateks alerjisi
21	İlaç alerjisi
23	Anafilaksi
24	Alerjinin engellenmesi
26	Alerjisi olanlar için sertifikalı ürünler

Alerji nedir?

Vücudumuzda sağlığını için bir korumamız vardır, bağışıklık sistemi. Bu sistem vücuttaki yabancı maddeleri tanımadan ve onlara karşı savunmadan sorumludur. Sürekli hasta olmamızı ona borçluyuz. Bazen alerjiye yol açan zararsız maddelere karşı da mücadele eder. Bu maddeler alergen olarak isimlendirilir. Alerjenler dokunma, nefes alma ya da yemek yoluyla bağışıklık sisteminin tepkisine neden olurlar. Alerji hayvansal ve bitkisel ürünler içinde ki doğal proteinlere bir tepkidir. Bu tepki seyrekle olsa kimyasallara karşı da olabilir.

İsviçre’de sıklıkla ortaya çıkan alerjiler aşağıda sıralanmaktadır:

- Polen (çiçek tozu)
- Ev tozu akarları ve diğer akarlar
- Gıda maddeleri
- Böcek zehiri
- Hayvanlar
- Lateks (lastik maddeden yapılanlar)
- İlaçlar
- Küf mantarları
- Nikel
- Koku ve koruyucu maddeler

Alerjiler, atopik dermatit ve alerjik astım genetik olarak yerleşiktir. Yani aileden birisinde astım, atopik dermatit ya da alerji varsa, diğer aile üyeleri içinde böyle bir hastalık oluşması riski vardır.

Alerjinin yol açtığı deri ve solunum yolu hastalıkları

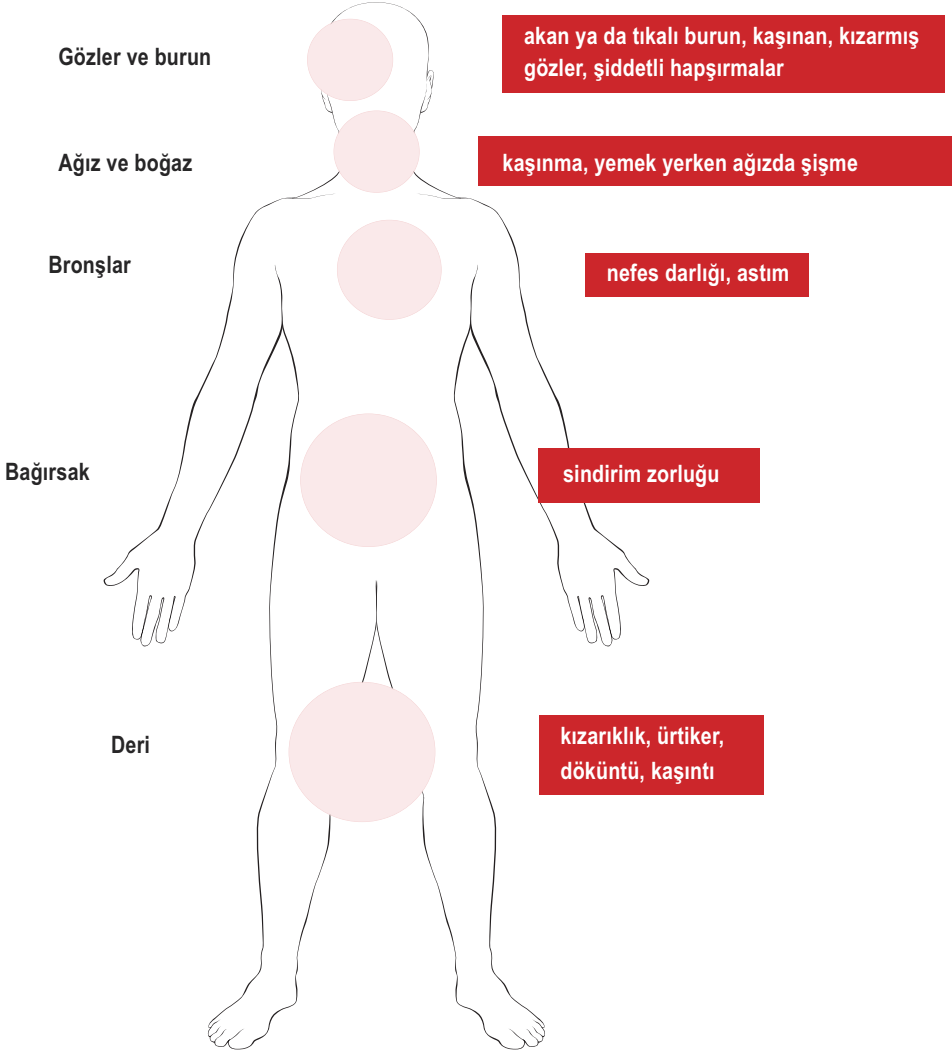
Atopik dermatit (Egzema)

Normalde cildin kurumaya ve yabancı maddelerin girişine karşı bir koruması vardır. Neurodermitis de bu tabaka zarar görmüştür. Bu durum derinin daha az yağ ürettiği ve daha fazla nem kaybettiği bir deri hastalığıdır. Bu değişimlere yani egzemalara yol açar. Neurodermitis atopik dermatit (egzema) olarak da adlandırılır. Egzemalar (derideki döküntüler) Neurodermitis’de ataklar halinde ortaya çıkar. Bunu yaşayanların yarısından fazlasında bir yaş döneminde başlar. Neurodermitis tedavi edilemez. Kalıtsal egzemalar ömür boyu sürer. Aslında egzemalar yetişkin yaşlarda sıklıkla kaybolur.

Alerjik Astım

Bir solunum yolu hastalığı olan astım, akciğerlerin iltihabi bir değişim nedeniyle tahriş olması sonucunda nefes darlığına neden olmasıdır. Solunum yolundaki kaslar daralır. Solunum yolu şişer ve yapışkan bir balgam oluşur. Bu nedenle nefes almak zorlaşır ve yorucudur. Astım her yaşta ortaya çıkabilir. Eğer polen, ev tozu akarları ya da hayvan alerjisi iyi tedavi edilmezse, erken astım oluşması riski yükselir.

Alerjik belirtileri vücudun farklı yerlerinde ve farklı organlarında ortaya çıkabilir:



Alerji nasıl oluşur?

Her insanda alerji olabilir. Eğer anne babada ya da kardeşlerde alerji varsa, kişinin kendisinde de alerji olma riski yüksektir.

1. Bağışıklık sistemi alerjenle temas ettiğinde, bunun vücut için yabancı ve zararlı bir madde olup olmadığı konusunda karar verir.
2. Kanda alerjenlere karşı IgE-antikorları üretilir.
3. Eğer alerjenle yeniden temas olursa, bunu IgE-antikorları tanır. Bağışıklık sistemi alarm verir ve bu da tepki göstermesine yol açar, buna alerji deniliyor.

Son yıllarda alerji bütün dünyada artmıştır. Bunun nedeni tam olarak bilinmemektedir. Net olan, günümüzde endüstri ülkelerinde daha iyi sağlık ve hijyen donanımları sayesinde «daha temiz» yaşanmaktadır. Bu nedenle bağışıklık sistemi daha az bakteri ve virüslerle temasta olmaktadır ve daha az hastalıklarla mücadele etmektedir. Bu nedenle kendisine yeni ödevler aramakta ve örneğin polen gibi zararsız maddelere tepki göstermektedir.

Ne yapabilirim?

Sizin de bu broşürde bahsedilen şikayetleriniz var mı ve bu durum size sıkıntı yaşıyor mu? O zaman:

1. Hangi şikayetlerinizin olduğunu ve ne zaman ortaya çıktıklarını yazınız. Bunun için ekteki soru kataloğunu kullanabilirsiniz.
2. Eğer şikayetleriniz sizi rahatsız ediyorsa, bunların açıklığı kavuşturulması için doktora gidiniz. Doktor şüphe durumunda alerji muayenesi yapacaktır: Alerji testi ile alerjenler deri üzerinde test edilir. Eğer test yeri kızarırsa, şişerse ve kaşınırsa, test genellikle pozitifdir. Kan testi ile IgE-antikor düzeyi ölçülür.

Terapi

Doktor, belirtilerin tedavisi için size uygun ilaçları verir. Bazı alerjilerde (örneğin polen, böcek zehiri) özel bir immünoterapi (alerji bağışıklık terapisi) yapılabilir. Buna aşı tedavisi de denilebilir. Bu terapi ile vücut yabancı maddelere (alerjenlere) alıştırılır. Bu vücuda iğne ile, hapla ya da damla ile alerjenlerin verilmesi şeklinde yapılır. Terapi 3 ila 5 yıl arasında sürer. Tedavi görenlerin çoğunun terapi sonrasında şikayetleri azalır veya kalmaz.

Önemli Genel Bilgiler

Alerji Kimlik Kartı

Eğer doktor sizde ağır bir alerji teşhisi koymuşsa, size bir alerji kimlik kartı (acil durumlar için kimlik) düzenler. Bu kimlik kartı İsviçre'de Almanca/İngilizce, Fransızca/İngilizce, İtalyanca/İngilizce dillerinde mevcuttur. Alerji kimlik kartınızı daima yanınızda taşıyınız, en iyisi cüzdanınızın içine koyunuz ve onu acil durumlarda gösteriniz.

Doktor

Alerjiden şüphe durumunda ev doktoru ya da çocuk doktoru ilk muayeneleri yapabilir. Bazı muayeneler için uzmanlara (alerji uzmanları) sevkedilirsiniz.

Acil durum

Acil durumlarda hemen doktorunuzla ya da ambulansla iletişime geçiniz (Telefon numarası 144).

Masraflar

Alerji muayenelerinin masrafları İsviçre'de zorunlu sağlık sigortası tarafından karşılanır. İlaç masrafları her zaman üstlenilmez. Doktorunuz ya da eczacı bu konuda sizi bilgilendirecektir. Özel İmmünoterapi de (bağışıklık sistemi terapisi, 6. sayfaya bakınız: «Ne yapabilirim?») buna karşın zorunlu sağlık sigortası tarafından karşılanacaktır.

Kontaklar/Adresler

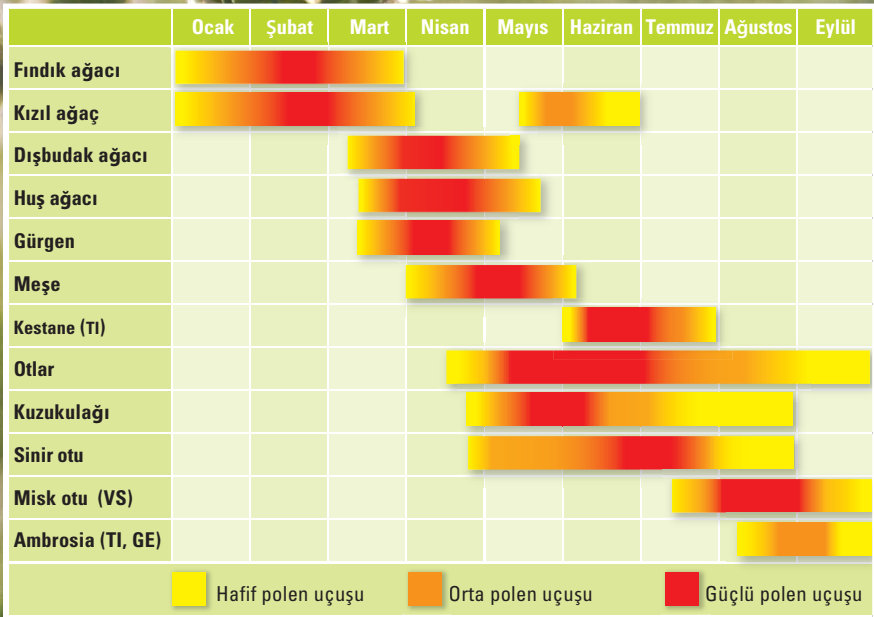
aha! Alerji Merkezi İsviçre (aha! Allergiezentrum Schweiz)

- Ücretsiz danışmanlık
aha!Bilgi hattı 031 359 90 50, info@aha.ch
- Değişik alerji konuları, astım, neurodermitis ve intolerans üzerine ayrıntılı broşürler
- İsviçre'deki çeşitli şehirlerde fikir alışverişi grupları
- Birçok bilginin ve eğitim hizmetlerinin olduğu internet sayfası: www.aha.ch

Danışma büroları:

- Anne/baba danışmanlığı
(www.muetterberatung.ch)
- Oturulan belediyelere bağlı sosyal hizmetler
- Belediyelerde, bölgelerde ya da kantonlarda göç ya da entegrasyon için uzman bürolar
- Migesplus
www.migesplus.ch – Farklı dillerde sağlık bilgileri

Polen takvimi



Polen alerjisi/Saman nezlesi

Polen alerjisinde küçük miktardaki polenler nefes alırken alerjik tepkiye neden olurlar. Polenler, bitkilerin verdiği küçük tanelerdir. Çok sayıda polenin bir araya gelmesine çiçek tozları da denilir. Bunları ilkbaharda ve yazın sarı bir tabaka halinde masa ve arabalar üzerinde, pencere kenarlarında görebiliriz.

Şikayetler ağaçların ve fundaların çiçek açmaya başladığında ortaya çıkar. Bu ocak ya da şubat ayında da olabilir. Polen alerjisi olanların bir ya da daha fazla bitkiye alerjisi olabilir. Bu nedenle alerjileri olanların bazılarında belirtiler sadece ilkbaharda ortaya çıkarken, diğerlerinde yazın çıkar ama ocak ayından eylül ayına kadar da şikayetler ortaya çıkabilir.

Şikayetler

- Hapşırma
- Burun akıntılı nezle
- Kaşınan, kızarmış ağrılı burun
- Kaşınan ve/veya da sulanmış gözler
- İltihaplı, kızarmış ve ağrılı gözler
- Karıncalanma, kaşınma veya dudaklarda, dilde, damakda ya da boğazda dilde şişme duygusu
- Kulakların içinde kaşıntı
- Dışarıda ve gece nefes alma sorunu
- Öksürük (sabahın erken saatlerinde ya da dışarıda spor yaparken)
- Astım

Terapi

İlaçların polen mevsiminde günlük ama havalar kötü olduğunda da alınması gereklidir. Bunlar hap, burun spreyi veya göz damlası formunda olabilir. Şikayetlerin azalması için bağışıklık sistemi terapisi de (özel immünoterapi) yapılabilir (6. sayfaya bakınız).



İpuçları ve püf noktaları

- ◆ Dışarıda iken şikayetler genellikle evin içinden daha şiddetlidir.
- ◆ Yağmur yağmadan önce havadaki nem oranı çok yüksektir. Polen taneleri çok fazla nemi emerler ve patlarlar. Bu nedenle havadaki polen yükü yağmurdan önce çok yüksektir ve polen alerjisi olanların çoğunun çok şiddetli şikayetleri olur.
- ◆ Odaları günde iki üç kez kısa havalandırın.
- ◆ Dışarıda güneş gözlüğü ve duruma göre şapka kullanınız
- ◆ Saçlarınızı yatmadan yıkayınız.
- ◆ Çamaşırları dışarıda kurutmayınız.
- ◆ Sporu asıl olarak içeride yapınız.

Gıda alerjisi

Gıda maddeleri de alerjiye yol açabilirler. Alerjik tepkiler, gıda maddeleriyle temas, onların tüketilmesi ya da onların küçük parçacıklarının solunum yoluyla vücuda girmesiyle ortaya çıkabilir.

Hangi gıda maddeleri sıklıkla alerjiye neden olur?

Gıda alerjisi her yaşta ortaya çıkabilir.

Küçük çocuklardaki tipik alerjiye yol açanlar:

İnek sütü, tavuk yumurtası, yer fıstığı, fındık, fıstık

Gençlerde ve yetişkinlerde tipik alerjiye yol açanlar:

Elma, fındık, fıstık, kivi, şeftali, kereviz, havuç, balık, yer fıstığı, soya, kabuklu deniz hayvanları

Şikayetler

- Kaşıntı, dudaklarda ve ağızda ve boğazda tıyümsü duyu ve/veya şişkinlik
- Ürtiker, deride döküntü, şişmeler
- Mide bulantısı, kusma, ishal, karın krampı
- İshal
- Nefes darlığı, astım
- Kalp çarpıntısı
- Zayıf düşme, kollaps

Terapi

Gıda alerjisi iyileşmez. Bu nedenle alerjiye yol açan gıda maddesinin tüketilmemesi gerekir. Şiddetli alerjik tepkide doktor alerjisi olanlara sürekli yanlarında taşımaları için acil durumlar için ilaçlar verir.



İpuçları ve püf noktaları

- ◆ Bazı gıda ürünleri özellikle de elma ya da havuç gibi meyveler ve sebzeler genellikle pişirildiğinde tolere edilebilir.
- ◆ Soyulmuş veya küçük kesilmiş meyveler de daha iyi tolere edilir.
- ◆ Eğer dışarıda işyerinde veya arkadaşlarınızda/akrabalarınızda yemek yiyecekseniz, alerjiniz üzerine bu kişileri bilgilendiriniz.
- ◆ Bütün ürünlerin içindekilerini daima okuyunuz, hatta uzun süredir tükettiklerinizi de.

Ürün paketi üzerinde içinde alerjiye yol açan maddeler nasıl bildirilmiştir?

İsviçre'de ve Avrupa Birliği (AB) ülkelerinde ambalaj üzerindeki etiketlerde sürekli yazılması zorunlu 14 beslenme bileşeni vardır. Eğer bu bileşenlerden bir tanesi ürün yapımında kullanılırsa, bu bileşen ürünün içindekiler listesinde yer almak ve belirtilmek zorundadır.

Bir gıda maddesinin küçük miktarda başka bir ürüne karışması muhtemeldir, çünkü örneğin aynı makinada üretildikleri için. Burada «içinde dan/den izler olabilir» veya «içinde dan/den izler var» açıklaması yapılır. Örneğin sütü çikolatanın üzerinde «fındıktan izler olabilir» yazılır.

Sıklıkla gıda alerjisine neden olanlar



Fındık



Yer fıstığı



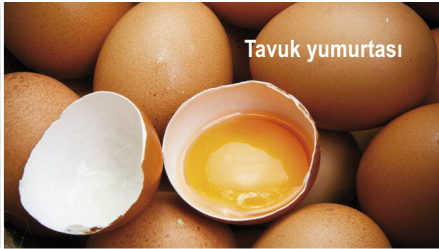
Elma



Buğday



Süt



Tavuk yumurtası



Balık



Karides

Bir gıda maddesinin içindekiler listesi örnekleri

Fransız salata sosu

Ayçiçek yağı 41 %, su, yemek sirkesi, yemek tuzu, **hardal, yumurta sarısı**, şeker, modifiye mumsu, mısır nişastası, kuru soğan, kalınlaştırıcı (ksantan zámkı, guar zámkı), maya özü, sarımsak.

Gıda alerjisine ve intoleransına neden olanlar

Bu 14 beslenme bileşeni ürünün ambalajı üzerinde daima yazılmak zorundadır:

- **Buğday**, çavdar, arpa, yulaf, emmer, kamut, yeşil tahıl, siyez, tritikale, gluten içeren Hububat, ayrıca kuskus veya hamur işleri içinde de.
- **Süt** (laktöz içerir), örneğin yoğurt veya peynir de veya pasta börek içerisinde
- **Yumurta**, örneğin makarna ve pasta içerisinde
- **Balık**, örneğin alabalık, ringa balığı, pangaş balığı
- **Kabuklu deniz hayvanları**, örneğin yengeç, istakoz
- **Soya fasulyesi**, örneğin tofu, soya sosu
- **Sert kabuklu meyveler (fındık fıstık)** yani badem, fındık, ceviz, Kaju fıstığı, pıkan cevizi, Brezilya fındığı, antep fıstığı, makademya fındığı ve Queensland fındığı örneğin çikolatalarda, bisküvi ve hamur işlerinde
- **Susam tohumu**, örneğin asya yemeklerinde
- **Kereviz**, örneğin soslar ve çorbalarda
- **Hardal** örneğin salata soslarında ve diğer soslarda
- **Yer fıstığı**, örneğin diğer fındık fıstık içinde ya da tatlılar içerisinde
- **Kükürt dioksit ve en fazla 10 mg / kg ya da 10 mg konsantrasyonların içindeki sülfid, SO₂** olarak ifade ediliyor örneğin şarap ya da kurutulmuş meyveler içerisinde
- **Bakla**, acı bakla örneğin un karışımlarında
- **Yumuşakçalar**, örneğin midyeler ve kara alyangozu

Belirtilen maddelerden hazırlanan tüm bileşenlerin de belirtilmesi gerekir.

Gıda intoleransı

Gıda alerjisinden gıda intoleransını birbirinden ayırmak gerekir. Gıda intoleransı nedeniyle hayati tehlikesi olmayan sıkıntılı sorunlar ortaya çıkar. Gıda intoleransı alerji testiyle teşhis edilemez. Eğer bu bölümde bahsedilen şikayetleriniz varsa, bunun açıklığa kavuşturulması için doktorunuza başvurunuz. Bu broşürde aşağıda dört gıda intoleransı anlatılmaktadır: Laktöz intoleransı, çölyak hastalığı, histamin intoleransı ve fruktoz intoleransı.

Laktöz intoleransı

Süt ve süt ürünleri laktöz içerir (süt şekeri). Yediğimiz ve içtiğimiz bu ürünler ki laktöz sindirim sırasında bileşenlerine parçalanır. Bunun için sindirim enzimi laktaz gereklidir. Laktöz intoleransında (süt şekerinin kaldırılamaması) laktaz enzimi hiç ya da yeterli üretilemez.

Şikayetler

- Karın ağrısı, karın krampı
- İshal
- Şişlik, gaz çıkartmak
- Mide bulantısı

Terapi

- Laktozsuz özel gıda ürünleri kullanın, pişirin ve bunları fırında pişirin. Süper marketlerde ve doğal ürünler satan dükkanlarda çok büyük seçenek vardır örneğin laktozsuz süt, laktozsuz yoğurt, laktozsuz kaymak, laktozsuz taze peynir ve daha benzerleri.
- Normal, laktoz içeren inek sütünden ve inek sütü ürünlerinden kaçınmanız gerekir. Koyun, keçi ya da kısrak sütü de laktoz içerir ve bu nedenle bırakmak gerekir.
- İşlenmiş ürünler de (örneğin sosis, salamlar, salata ya da et sosları, hamur işleri, pastalar) laktoz içerirler. Bunların katkı maddeleri listesinde açıklanması gerekir.
- Süt ve süt ürünlerini dışarda sorunsuz yiyebilmek için, laktaz sindirim enzimleri tablet ya da toz şeklinde mevcuttur. Bunları bir eczaneden alabilirsiniz.



İpuçları ve püf noktaları

- ◆ Parmesan ya da Sbrinz gibi sert peynirler ve tereyağı doğal olarak laktoz içermezler. Laktoz intoleransı olan insanlar bunları genellikle sorunsuz tüketebilirler.
- ◆ Genellikle küçük miktardaki süt ürünlerine tahammül edilebilir. Toleransınızın ne kadar yüksek olduğunu deneyiniz.
- ◆ Arkadaşlarınızı ve akrabalarınızı laktoz intoleransız üzerine bilgilendiriniz.
- ◆ Restoranda, yemeklerin süt ve süt ürünleri içerip içermediğini sorunuz.

- ◆ Bazı kültürlerde hemen hemen hiç süt ya da süt ürünleri tüketilmez. Kendi kültürel yemeklerinizin içinde size özellikle uygun olan yemeklerin olup olmadığını düşününüz.
- ◆ Süt şekeri genel olarak yağ ve protein açısından zengin gıda maddeleriyle alındığında daha iyi alınır.

Çölyak (Gluten intolerans)

Çölyak olan insanlarda gluten ince bağırsak mukozasına zarar verir. Gluten olmayan gıda ürünleriyle beslenildiğinde genelde sorunsuz yaşamak mümkündür.

Şikayetler

Yetişkinlerde:

- Karın ağrısı, karın krampları
- İshal
- kabızlık
- Şişkinlik, gaz çıkartmak
- Vücutta bazı şeylerin eksikliği (örneğin demir eksikliği ve bunun yol açtığı kansızlık)
- Yorgunluk
- Konsantrasyon zayıflığı

Çocuklarda:

- Kilo almak ya da hatta kilo vermek
- Yaşa uygun olmayan gelişme
- Gelişim bozukluğu
- Karın ağrısı, karın krampları
- İshal
- Kabızlık
- Gözün yaşlanması, enerjisizlik

Terapi

- Aşağıdaki tahıl çeşitleri gluten içerir ve bu nedenle tüketilmemek zorundadır, bunlar işlenmiş olsalar ya da başka gıda ürünlerinin içinde de olsalar bu geçerlidir: Buğday, arpa, çavdar, yulaf, kamut, tek tahıl, yeşil çekirdek, buğday.
- Aşağıdaki işlenmemiş gıda ürünleri doğal olarak gluten içermezler: Pirinç, mısır, darı, fonio, sorgum, karabuğday, quinoa, amarant, diğer buğday çeşitleri, sebze, meyve, et, balık, yumurta, süt, baklagiller (nohut, soya fasulyesi, fasulye, bezelye, mercimek), bakla ve tohumlar (keten tohumu, kabak çekirdeği, fındık, ayçiçeği tohumu), patates, yer elması, sago, manyok, tapyoka. Bunlarda gluten içeren tahılların izlerinin olmamasına dikkat ediniz.



İpuçları ve püf noktaları

- ◆ Bütün ürünlerin içinde ne olduğunu mutlaka okuyunuz, hatta uzun süredir kullandıklarınızın da. Eğer bir gıda ürününde gluten içeren un, nişasta, tahıl maltı ya da benzerleri varsa, bunları bırakmak zorundasınız.
- ◆ Yemek pişirirken ya da fırınlarken buğday unundan ve diğer gluten içeren tahıl çeşitlerinden kaçınınız.
- ◆ Alternatif olarak glutensiz özel gıda maddelerini yiyebilirsiniz ve pişirebilirsiniz ya da fırınlatabilirsiniz. Süper marketlerde ve doğal ürün satan dükkanlarda çok seçenek vardır örneğin glutensiz un, glutensiz müsli ve daha başka çeşitler.

- ◆ Arkadaşlarınızı ve akrabalarınızı çölyak hastalığı üzerine bilgilendiriniz.
- ◆ Restoranda, yemeklerin gluten içerip içermediğini (un, tahıl, nişasta vb.) sorunuz.
- ◆ Bazı kültürlerde geleneksel olarak çok mısır, pirinç ve diğer glutensiz gıda maddeleri tüketilir. Siz de kendi kültürel yemeklerinizde sizin için özellikle uygun olan yemekler olup olmadığını düşünün.

Fruktoz intoleransı

Çoğu bitkisel gıda ürünleri meyve şekeri (fruktoz) içerir. Özellikle de meyveler, meyve suları ve bal büyük ölçüde fruktoz içerirler. Normalde fruktoz ince bağırsakta sorunsuz kabul edilir. Fruktoz intoleransında bu kabul sınırlıdır.

Şikayetler

- Mide bulantısı
- Karın ağrısı, karın krampları
- Şişlik, rüzgar («gaz çıkarmak»)
- İshal
- Kabızlık
- Kusmak

Terapi

- Meyveler ve meyve suları çok fazla meyve şekeri içerirler. Yemek yerken ve içerken bunlardan az miktarda tüketiniz hatta tümüyle bırakınız. Sebze ve salataya tahammül daha fazladır.
- Kurutulmuş meyveler de fazla meyve şekeri içerirler. Bunları az tüketirseniz hatta tümüyle bırakırsanız iyi olur.



İpuçları ve püf noktaları

- ◆ Tatlandırıcı içeren sakızlar (örneğin şerbet) şikayetleri artırabilir. Birkaç gün sakızdan vazgeçiniz ve şikayetlerinizin azalıp azalmadığına bakınız.
- ◆ Dikkat: Yapay tatlandırılmış içecekler ve yiyecek maddeleri sıklıkla meyve şekeri içerirler. Tatlandırılmamış ya da normal şekerli tatlı ürünleri tercih ediniz.
- ◆ Muza genel olarak daha tahammül edilir.
- ◆ Meyve şekeri genel olarak yağ ve da protein açısından zengin gıda ürünleriyle beraber yenildiklerinde daha iyi kabul edilir. Üzüm şekeri (glukoz) ile kombine edildiğinde fruktoz daha iyi kabul edilir.

Histamin intoleransı

Histamin farklı gıda maddelerinin bir parçasıdır. Genellikle olgunlaşma sürecini (peynir, sosisler, şarap vb.) geride bırakmış işlenmiş ürünlerde olur. Normalde histamin vücuttan kolay atılır. Histamin intoleransında yiyecekten çok fazla histamin alınmıştır ya da vücuttan atılımında bozukluk vardır.

Şikayetler

- Ciltte ani kızarıklıklar
- Karın ağrısı, mide bulantısı, kusma, ishal
- Baş dönmesi, kalp çarpıntısı
- Kadınlarda: Ağrılı adet şikayetleri
- Burun akıntısı
- Baş ağrısı, migren
- Kızarmış gözler

Terapi

Histamin açısından zengin gıda maddeleri sınırlandırmak ya da tümüyle bırakılmak zorundadır. Hangi gıda maddelerini hangi miktarlarda kaldırabildiğinizi test ediniz.



puçları ve püf noktaları

- ◆ Alkollü içeceklerden kaçınınız.
- ◆ Yalnızca taze et ve taze balık yiyiniz. Tuzlanmış, kurutulmuş ya da başka şekilde korunmuş et ve balık ürünlerinden kaçınınız. Tuzlamada nitrat tuzu kullanılmaktadır. İçindekiler listesinde daima yazılmaktadır.
- ◆ Olgun peynirden kaçınınız. Taze peyniri, kuarkı ve diğer taze süt ürünlerini tercih ediniz.
- ◆ Taze ve dondurulmuş sebzeler (domates, ıspanak, patlıcan dışında) iyi kaldırılır.
- ◆ Soya sosu ve şarap sirkelerinden kaçınınız.

Beslenme danışmanlığı

Bir gıda alerjisinde ya da intoleransızlığında size bir beslenme uzmanı destek olabilir. Size hangi gıda ürünlerinden vazgeçmek zorunda olduğunuzu, onun yerine ne koyabileceğinizi ve hangi şekilde tahammül edebileceğinizi bulmanıza yardım edecektir.

Bu alanda uzmanlaşmış beslenme uzmanlarının adreslerini internet sayfası: www.aha.ch bulabilirsiniz.

Böcek zehiri alerjisi (arı ya da yaban arısı alerjisi)

Böcek zehiri alerjisi genellikle arı ya da yaban arısı sokmasıyla ortaya çıkar. Ancak, eşek arıları ve bombus arıları veya karıncalar da tetikleyici olabilir. Böceğin zehiri alerjik tepkiye neden olur. Böcek zehiri alerjisi çoğunlukla bir kaç dakika içinde ortaya çıkar. Sivrisinekler ve sığır sineği hemen hemen hiç alerjiye neden olmaz. Sokmayla kaşıntı olur ama genellikle çok şiddetlidir ve şişer.

Şikayetler

10 cm çapındaki bir şişme sokma neticesinde olan normal tepkidir. Normalde bu şişler bir kaç saat içerisinde tekrar iner ama sokulan yerdeki kaşıntı birkaç gün daha sürebilir.

Alerjik tepki olmadığında:

- 10 cm çapından daha küçük sokulan yerde şişlik
- Şişlik birkaç gün sürebilir

Alerjik tepki

- Belirtilerin ortaya çıkışı dakikalar içinde olur
- Elin içinde ve ayak topuklarında kaşıntı, kurdeşen, kızarıklık
- Gözlerde ve dudaklarında şişlik
- Mide bulantısı, kusmak, karın ağrısı
- Nefes darlığı, baş dönmesi, güçsüzlük
- Bilinç kaybı

Terapi

- Şiddetli alerjik tepkide, doktor alerjisi olan kişiye acil durumlarda alınması için ilaç verir. Bunları daima yanında bulundurmak ve sokma durumunda derhal almak zorunludur.
- Böcek sokması sonunda oluşan alerjik tepkinin riskini azaltmak için bağışıklık sistemi terapisi (özel İmmünoopterapi) yapılabilir (6. sayfaya bakınız).



İpuçları ve püf noktaları

- ◆ Eğer arılar ve yaban arıları yakınınızdaysa, hızlı hareketler yapmayınız. Yavaş yavaş ve tehlike bölgesinden ani hareketler yapmadan uzaklaşınız.
- ◆ Çıplak ayakla asla gitmeyiniz. Arılar yoncayı severler ve yaban arılarıyla, bombus arılarının yuvaları yeredir.
- ◆ Arı kovanlarının yakında olduğu yerlerden kaçınız.
- ◆ Ter kokan böcekleri çeker. Bu nedenle dışarıda spor yapmaktan ve çalışmaktan buna dikkat ediniz.
- ◆ Gıda ürünleri özellikle de yaban arılarını çeker. Dışarıda yemekten kaçınız.
- ◆ Gıda ürünlerinin çöplerini kapalı tutunuz.
- ◆ Şişelerden ve kutulardan hiçbir zaman direk içmeyiniz.
- ◆ Bisiklet kullanırken ağzınızı kapatınız ve yakası açık tişörtler giyinmeyiniz.
- ◆ Parfüm, saç spreyi, çok parfümlü güneş ve cilt kremeleri veya kokulu saç şampuanlarından vazgeçiniz.
- ◆ Geniş, fırfırlı giysiler giymeyiniz. Bahçede çalışırken uzun kollu gömlekler, uzun pantolonlar ve eldiven tavsiye edilir.

Ev tozu akarları alerjisi

Ev tozu akarları gözle görünmeyen zararsız örümcek türü hayvanlardır. Nemi ve ısıyı severler. İnsanların ve hayvanların derisindeki döküntülerden beslenirler. Bu nedenle ev tozu akarları döşeklerde, yorganlarda ve yastıklarda ayrıca halılarda ve kumaş kaplı mobilyalarda da yaşarlar. Ev tozu akarları alerjisinde bütün yıl boyunca şikayetler olabilir. Sonbaharda ve kışın kalorifer nedeniyle hava kurudur ve pencere genel olarak kapalıdır. Bundan dolayı şikayetler artabilir.

Şikayetler

- Hapşırma
- Tıkalı burun (özellikle de uykudan sonra sabahları)
- Kronik nezle
- Kızarmış gözler
- Öksürük ve nefes almada sorun (özellikle de içerdeyken)

Terapi

- Ev tozu akarlarıyla teması azaltmanız, döşek, yorgan ve yastıkları ev akarlarına karşı kalın bir kılıf (koruyucu kılıf) geçiriniz. Bu türden kılıfları eczanelerden ya da bu tür şeyleri satan özel dükkanlardan alabilirsiniz. Ayrıca anti alerjik ilaçlarla şikayetlerinizi azaltabilirsiniz. Şikayetleri azaltmak için bağışıklık sistemi terapisi (özel İmmünooterapi) yapılabilir (6. sayfaya bakınız).
- Yatak odasında oda sıcaklığının 18°C üzerine çıkmamalıdır.

- Oturma odasında oda sıcaklığının 21°C üzerine çıkmamalıdır.
- Kaloriferin yakıldığı dönemde nem oranının %50 üzerinde olmamalıdır.



İpuçları ve püf noktaları

- ◆ Yatak çarşafının her hafta 60°C yıkanmalıdır.
- ◆ Odaları her gün iki üç kez 5 ila 10 dakika havalandırınız.
- ◆ En az haftada 1 kez elektrik süpürgesiyle temizleyiniz.
- ◆ Düz zeminleri düzenli olarak suyla siliniz.
- ◆ Nemli bir bezle tozları alınız.
- ◆ Yatak odasında bitki bulundurmayınız.
- ◆ Evde mümkünse hayvan barındırmayınız. Evde hayvanlar varsa, yatak odasında olmamalarına dikkat ediniz.
- ◆ Peluş hayvan oyuncakları 24 saat dondurucuda beklettikten sonra 30 ila 60°C arasında yıkayınız.
- ◆ (duvarda asılı olan şeyler, ağır perdeler, yıkanamayan doldurulmuş kumaş hayvanlar gibi) Toz tutanları kaldırınız.
- ◆ 1200 m üzerindeki yerlerde daha az akar vardır.

İsviçre'de ortaya en sık çıkan alerjiler



Ev tozu akarları



Polen



Koku maddeleri



Böcek zehiri



Hayvanlar



Gıda maddesi



İlaçlar



Lateks

Hayvan alerjisi

Her hayvan alerjiye yol açabilir. İsviçre'de en sık rastlanan alerjiler kediye,köpeğe,ata ve kemirgenlere (örneğin farelere ya da sıçanlara) karşıdır. Alerjenler özellikle tükürük, yağ bezleri ve deri hücreleri üzerinde bulunmaktadır. Kediler ve diğer hayvanlar yalarken kürkleri üzerindeki alerjenleri yayarlar. Evcil hayvanların alerjenleri çok hafiftir ve havadaki tozla birlikte saatlerce uçabilirler. Bu küçük partikeller solunum yoluyla vücuda girer ve alerjiye neden olurlar. Onlar elbiselerimize de tutunurlar. Bu nedenle yakınınızda artık hayvanlar olmasa bile alerjik tepkiler ortaya çıkabilir.

Şikayetler

- Hapşırma
- Akıcı nezle
- Kaşınan, kızarmış burun
- Gözlerde kaşıntı ve/veya gözlerde sulanma
- İltihab ve/veya kızarmış gözler
- İçeride nefes sorunu (ev, büro)

Terapi

- Sizde alerjiye neden olan hayvanlarla temastan kaçınınız. Eğer kendi ev hayvanınıza karşı alerjiniz varsa, verilmesi gerekir.
- Anti alerjik ilaçlar şikayetleri azaltabilir.



İpuçları ve püf noktaları

Eğer ev hayvanınızı evde tutmak istiyorsanız, aşağıdaki tavsiyeleri dikkate alınız:

- ◆ Hayvanı yatak odasına bırakmayınız.
- ◆ Hayvanı her öğladıktan sonra ellerinizi yıkayınız.
- ◆ Düzenli olarak elektrik süpürgesiyle temizlemek çok önemlidir. Yerleri ıslak bezle düzenli temizleyiniz.
- ◆ Elbise rulosuyla giysinizi temizleyiniz.
- ◆ Hayvan yiyecek kabını ve kedi tuvaletini mümkün olduğunca diğer aile fertleri temizlesin.
- ◆ Halıları ve diğer toz tutucuları (örneğin ağır perdeler, duvar süsleri vs.) kaldırınız.

Lateks alerjisi

Lateks doğal bir üründür ve kauçuk ağacından yapılır. Lateksdeki farklı maddeler alerjiye yol açabilir. Semptomlar, deri ya da tükürük lateksle doğrudan temas halinde olursa veya lateks parçaları solunum yoluyla vücuda girerse. Lateks alerjisi sıklıkla, meslek nedeniyle lateks eldiven giyinen ya da lateks içeren maddelerle çalışan insanlarda örneğin hasta bakıcılarda, temizlikçilerde, mutfak personeline vs. görülür.

Şikayetler

Doğrudan deri temasında aşağıdakilere yol açar:

- Kurdeşen
- Kaşıntı
- Deride kızarıklık
- Küçük ya da büyük şişmeler

Lateks parçacıklarının solunum yoluyla vücuda girmesi halinde aşağıdakilere yol açar:

- Astım
- Alerjik nezle
- Kızarmış, kaşınan gözler

Terapi

Lateksle temastan kaçınılmak zorundadır. Alerjik bir tepkide anti alerjik ilaçlar şikayetleri azaltabilir. Eğer doktor lateks alerjisi tespit ederse, alerji pasaportu (7. sayfaya bakınız) çıkaracaktır. Bunun her tıbbi tedavide (doktorunda, dış doktorundai hastanede vs.) gösterilmesi gerekir.



İpuçları ve püf noktaları

- ◆ Günlük yaşam içerisinde bir çok nesne lateks içerebilir. Lateks alerjisinde aşağıdakilerden kaçınmak zorundasınız:
 - Eldiven (Tıbbi ve ev eldiveni)
 - Uçan balon
 - Prezervatif
 - Terapi ve kas güçlendirici bantlar
 - Elbiselerdeki lastik bantlar, iç çamaşırındaki streç efektler.
 - Duşda ve küvette kaymayı önleyici paspaslar.
 - Kozmetik ürünler
 - Emzik ve sıcak tutan şişeler
 - Parmak arası terlikler ve yüzme başlığı
 - Tutulacak yerler (örneğin el çantaları ya da bisikletlerin)
- ◆ Sıklıkla lateksiz alternatiflerde var örneğin vinleksten eldivenler.

İlaç alerjisi

İlacın çok fazla yan etkileri vardır. İla hepsi alerji ile bağlantılı değildir. Genellikle antibiyotikler ve ağrı kesiciler alerjiye neden olurlar. İlaçları aldıktan sonra alışılmamış bir etkisi olursa, mutlaka doktorla iletişim kurunuz.

Şikayetler

- Bütün vücutta şiddetli kaşıntı
- Kurdeşen (ürtiker)
- Şişlikler
- Cilt ve mukoza üzerinde kabarcıklar
- Nefes darlığı
- Dolaşım bozukluğu

Terapi

Bir tepkinin olması durumunda derhal doktora başvurunuz. Daha sonrada alerjiye neden olan ilaçtan kesinlikle kaçının. Her muayenede doktoru, eczacıyı ve diğ doktorunu ilaç alerjiniz üzerine bilgilendiriniz ve alerji kimliğinizi gösteriniz (yurt dışında da).



İpuçları ve püf noktaları

- ◆ İlacı aldıktan sonra alışılmamış bir vücut tepkisiyle karşılaşsanız, bunları tam olarak kaydettiğiniz bir günlük tutunuz. Bu notlarınızı mutlaka doktora birlikte götürünüz.
- ◆ Karışık preparatlarda veya reçetesiz ilaçlarda sizde alerjik tepkiye yol açan maddeler içerebildiğine dikkat ediniz. Alternatif ürünler üzerine öneriler için doktorunuza veya eczacınıza danışınız.

Bir anafilaktik tepkide mümkün semptomlar



**Deride kızarıklık,
kaşıntı**



**Kusmak,
ishal**



Nefes darlığı



Bilinç kaybı

Hazır adrenalin iğnelerinin doğru kullanımı



Anafilaksi

Anafilaksi, bir alerjik reaksiyonun en ağır biçimidir ve genellikle saniyeler dakikalar içerisinde seyrek olarak da saatler içerisinde ortaya çıkar. Nefes darlığı, kan basıncında düşme veya dolaşım sisteminin durması gibi hayati tehlike arzeden belirtiler ortaya çıkar. Buna genellikle arı ya da yaban arısı sokması, gıda ürünleri ya da ilaçlar neden olur.

Terapi

Bir anafilaktik reaksiyonda önce kişinin alerjen ile teması kesilmek (gıdanın tükürülmesi, iğnenin çıkarılması vs.) zorundadır. Eğer kişi hazır adrenalin iğnesini yanında taşıyorsa, bu hemen yapılmak zorundadır. Hemen sonrasında da doktora haber (Tel. 144) verilmelidir. Acil hizmetler daha sonraki talimatları verecektir.

Anafilaksi dört aşamaya ayrılır. Şiddetine bağlı olarak farklı tedbirlerin alınması zorunludur:

Aşama	Ne hissediyorum?	Ne yapabilirim?
1	Deride kızarıklık, kaşıntı (avuç içlerinde ve ayak tabanında), burun kaşıntısı, hapşırma, nezle, gözde yaşlar ve kaşıntı, baş ağrısı	– Acil durumlar için verilmiş ilaç setindeki ilaçları alınız – nabızın değişip değişmediğini gözleyiniz örneğin daha hızlanıp hızlanmadığını
2	Kan basıncı ve nabız değişimi, nefes darlığı, dışkı / idrar dürtüsü, korku duygusu	– Hazır adrenalin iğnesini kullanınız – Acil servis doktoruna haber veriniz: Tel. 144 – Astım acil spreyini sıkınız
3	Kan basıncında düşme, yüzün soluklaşması, şiddetli nefes darlığı, bilinç kaybı	– Hazır adrenalin iğnesini kullanınız – Acil servis doktoruna haber veriniz: Tel. 144 – Astım acil spreyini sıkınız
4	Solunumun durması, dolaşımın durması	– Hava üfleyiniz – Kalp masajı yapınız

Alerjiyi önlemek

Alerjiye yatkınlık kalıtsaldır. Ancak gelişimini etkileme imkanı vardır:

Hamilelik sırasında beslenme ve emzirme dönemi

Dengeli ve İsviçre Besin Piramidi'ne göre besleniniz. Hamilelik sırasında bazı gıda ürünlerinin bırakılmasının ne anneye ne de çocuğa bir yararı vardır.

Emzirmek

İlk dört ayda anne sütü ile beslenme bebek için idealdir çünkü anne sütü bebeğin gelişimi ve büyümesi için iyi bir besin bileşimi sunar. Ayrıca çocuğun bağışıklık sistemini de korur. Eğer emzirmek mümkün değilse, hipoalerjenik bir bebek sütü (HA-sütü) seçilebilir. Beşinci aydan sonra normal bir süte geçiştirilebilir.

Bilmeniz gerekenler

Alerjili bebekler için hipoalerjenik bebek sütü (HA-sütü) normal başlangıç sütünden daha uygundur çünkü belli bileşimleri işlenmiştir. Bu ürünleri eczaneye sorabilirsiniz.

Dördüncü ay bitiminden sonra başlayınız, en geç altı ay sonra püreye başlayana kadar. Yeni gıda maddelerini üç dört gün aralıklarla verin. Çocuk ilk yaşam yılının sonuna kadar günde üç dört öğün yiyene kadar, püre öğünlerinin sayısının yavaş yavaş

artırılması gerekir. Anne sütünün tamamlayıcı gıdalara ek olarak bir yaşını aşana kadar verilmesi mümkündür ve iyidir.

Aşağıdaki gıda maddeleri tamamlayıcı gıda olarak uygundur:

- Sebze, patates
- Meyveler
- Tahıllar
- Yoğurt ve süt küçük miktarlarda 7. aydan itibaren püre hazırlamak için kullanılabilir.
- Ek olarak: Et, yumurta, balık
- Fındık, ceviz ve yer fıstığı uygun değildir çünkü yutulamazlar.

Ne zaman püre öğünlerine başlayacağınızdan veya neler koymanız gerektiğinden emin değilseniz, uzman bir kişiye (anne/baba danışmanı, beslenme danışmanı, çocuk doktoru) başvurabilirsiniz.

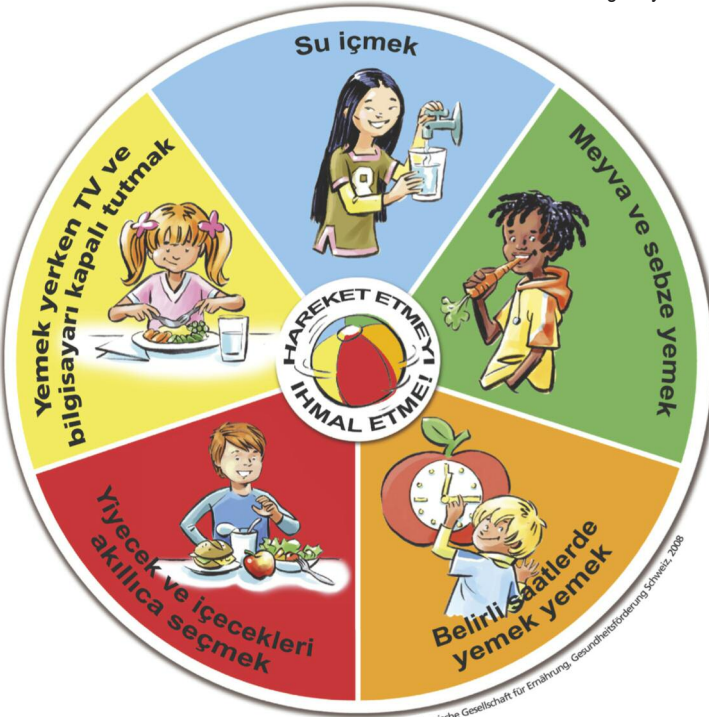
Küçük çocukların iki yaşlarından itibaren beslenme

Çocukların iki yaşından itibaren herşeyi masada yemeleri gerekir. Bu dönemde çocuklar kendi başlarına yemeği öğrenirler ve neden hoşlanıp neden hoşlanmadıklarını keşfederler. Genellikle çocuklar belli bir yemeğin tadına alışabilmek için 10 ila 15 kez arasında denerler. Açlık ve doyma duygusu doğuştandır ve bozulmamıştır. Üç ana ve iki ara öğünün olduğu bir öğün ritminin olması yararlıdır.

Çocuklar için beslenme levhası, 5 ila 12 yaş arası çocukların sağlıklı beslenmesi için nelerin olması gerektiğini gösterir:

- **Su içmek:** Su en ucuz ve en iyi susuzluk gidericidir. Her öğünde suyu içecek olarak sunun ve gündüzleri çocukların yetiştirebileceği bir yere içmek için su koyunuz.
- **Düzenli yemek:** Çocuğunuzu zamanında düzenli öğün ritmine alıştıranız.

- **Meyve ve sebze yemek:** Çocuğunuzla birlikte meyvelerin ve sebzelerin renkli çeşitliliğini, keşfedin. Meyveler ve sebzeler –en iyisi ağıza sığacak büyüklükte keserek servis yapılması- ana yemek olarak da ara öğün olarak çok lezzetlidirler.
- **Yerken ve içerken iyi seçiniz:** dengeli ve değişken beslenmeyle çocuğun beslenme ihtiyacı yeterince karşılanır. Özel «çocuk gıda maddelerinden» temel olarak vazgeçebilirsiniz. Hem pahalılar hem de genellikle çok şeker, yağ ve ek maddeler içerirler.
- **Yemek yerken monitörler kapanmalı:** Örnek olunuz ve öğünlerinizin televizyon, tabletler, cep telefonları olmadan tadını çıkarınız. Birlikte olduğunuz öğünler çocuğunuz için özel anlardır ve sağlıklı yemek alışkanlığını teşvik edicidir.



Aşı

Günümüzdeki tıbbi bilgilere göre aşılarda alerji riskini artırmaz. Bütün çocuklar gibi çocuklarınız aşı tavsiyelerine göre aşı olabilirler.

Vücut Ağırlığı

Sağlıklı bir vücut ağırlığı astma riskini azaltır veya var olan astımın ağırlığını azaltır. Normal vücut ağırlığının alerji riskini azalttığı tahmin ediliyor. Bu nedenle fazla kilosu olan bebeklerin ve küçük çocukların uzman insanların desteği alınarak (anne/baba danışmanları, çocuk doktoru) tedavi olmaları ve sağlıklı, dengeli bir beslenmelerine dikkat etmek önemlidir.

Tütün Dumanı

Anne hamilelik sırasında sigara içiyorsa ya da pasif içiyse, doğmamış çocukta alerji riski yükselir. Bu risk yeni doğan çocuğun hala pasif içici durumunda kalması daha yükseltir. Anne ve babaya, hamilelik sırasında sigara içmemeleri tavsiye edilir. Çocuk sigarasız bir ortamda büyümelidir yani diğer akrabalar ve misafirler de ev içerisinde sigara içmemelidirler.

Ev Hayvanları

Alerjisi olmayan çocuklar ve yetişkinler için ev hayvanlarından vazgeçmek gerekmez. Ev hayvanlarının alerji riskini ne kadar etkilediği ve etkileyip etkilemediği tam olarak tahmin edilemiyor. Ev kedilerinden ama vazgeçilmesi gerekir.

Alerjisi olanlar için sertifikalı ürünler

Alerjisi ve intoleransı olan insanlar için uygun olan ürünler İsviçre Alerji Kaşesi taşırlar. Bu ürünler katı kurallara göre incelenir ve bağımsız sertifikalandırılır. Service Allergie Suisse internet sayfasında sertifikalı gıda ürünleri ve kozmetiğin yanında ev tozu akarları alerjisine karşı döşek, yorgan ve yastık (koruyucu) kılıflarını, temizlik araçlarını ve temizlik malzemelerini bulabilirsiniz.



www.service-allergie-suisse.ch

Bu broşürler,



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Gesundheitsförderung Schweiz

www.gesundheitsfoerderung.ch



Multimondo

www.multimondo.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch



migesplus

www.migesplus.ch – Farklı dillerde sağlık bilgileri

Uzman ve mali desteği ile ve

Gottfried und Julia Bangerter-Rhyner-Stiftung

ERNST GÖHNER STIFTUNG



SWISSLOS

Lotteriefonds
Kanton Bern

SWISSLOS

Lotteriefonds Kanton Solothurn



Unterstützt vom
Kanton Zug

Avec le soutien de la



Yürekten teşekkürler!

Daha fazla yaşam kalitesi

aha! İsviçre Alerji Merkezi alerji hastalıkları olan insanların ihtiyaçları ve çıkarları için uğraşan, bağımsız, ZEWO sertifikası olan bir örgüttür ve aktif önleyici çalışmalarıyla yaşam kalitenizi yükseltmeye çalışır.

Önemli hizmetler:

- aha! Kişisel danışmanlık hizmeti, bilgilendirme hattı: 031 359 90 50
- Alerji konularında ücretsiz broşürler
- www.aha.ch internet sitesinde etraflıca bilgilendirme
- Alerjili, astmalı, neurodermitisli ve intoleranslı çocuklar için tatil kampları ve eğitimler
- Anne babalar ve çocuklar için Neurodermitis eğitimleri
- Yetişkinler için alerji ve astma eğitimleri
- Anafaksi-Eğitimleri
- Farklı uzmanlık alanlarındaki meslek grupları için kurslar
- Özel konulara ilişkin bilgilendirme ve önleyici kampanyalar

Bağışlarınızla, alerjisi olan insanlarla ilgili önemli hizmetlerin genişletilmesi ve yeni hizmetlerin sunulmasını desteklemiş olacaksınız.

Desteğiniz için teşekkür ederiz.

İnternet üzerinden bağışlar için www.aha.ch.

Ödeme belgesiyle bağış

Postkonto 30-11220-0

aha! Allergiezentrum Schweiz, Scheibenstrasse 20, 3014 Bern

Ödeme belgeleri telefonla ya da E-Mail ile ısmarlanabilir (Tel. 031 359 90 00, info@aha.ch)

Ya da

488 numarasına bir SMS gönderiniz

Anahtar kelime: **aha allergien**

aha! Allergiezentrum Schweiz

Scheibenstrasse 20

3014 Bern

aha!infoline 031 359 90 50

info@aha.ch

www.aha.ch

