Bildiğiniz gibi değil!

Çok tanınan ama hiç bilinmeyen bir hastalık olabilir mi sizce? Adını söylediğimizde "Aaa, tabii biliyorum" diyenin çok olduğu ama zaman zaman doktorların bile "atladığı" bir hastalık. "Olur mu öyle şey!" demeyin, oluyor. Hadi bir deneyelim! Hastalığımızın adı alerji... "Bunda bilmeyecek ne var? Yaşam koşullarımızdaki değişme nedeniyle görülme sıklığı arttı. Belirtileri aksırma, hapşırık, ciltte kızarıklık" diye saymaya başladığımızda doğru yoldayız.
Ama eksik bir şekilde... Çünkü alerji, ondan muzdarip çocuklar ve aileleri için bundan çok daha fazlası...

ASLI ÖRNEK

Alerjinin fiziksel etkileri kadar psikolojik boyutu da var. Çocuklar hem kronik bir hastalıkla mücadele etmeye çalışıyor hem de akranlarının kimi zaman zorbalığa varan davranışlarıyla. Sadece beş çeşit yiyecekle -kabak, pirinç, muz, patates ve havuç- beslenen bir çocuğun, okul hayatını düşünelim mesela! Öğretmen sınıfa "Haydi, bu sorunun cevabını bilene benden çikolata!" dediğinde ne hissediyor olabilir? Kullandığı çatala peynir kırıntısı değdiğinde dahi alerjik şoka giren bir çocuk için annesi ne gibi koruyucu önlemler alabilir? Ya da akşam yemeğini ailece dışarıda yemek istediklerinde neler oluyor? Misafirliğe gittiklerinde sunulan ikramlara karşı koymak için çelikten bir irade gerekmiyor mu? Peki, alerji çocuğa nasıl anlatılmalı? Aileler kendilerini bu duruma nasıl hazırlamalı?

Zannettiğinizden daha fazla çocuk, sınırlı sayıda yiyecekle beslenmek zorunda. İşte bu nedenle çocuğu alerjik olan annelerin önemli bir ricası var: "Gördüğünüz bir çocuğa çikolata ya da kuru yemiş ikram etmeden önce ebeveynine danışın!"

Sorularımız böyle uzayıp gittiği için biz de cevapların peşine düştük... Karşımıza hikayesi her anneye ilham verecek Özlem Ceylan; onun kurduğu derneğin etrafında bir araya gelerek yalnız olmadıklarını hisseden anneler; alanında en iyi isimlerden biri olarak gösterilen ve "Son 30 yıldır, tüm dünyada bir 'alerji salgını' yaşanıyor" sözleriyle durumu özetleyen İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Çocuk Alerjisi, Göğüs ve Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Haluk Çokuğraş ile Uzman Klinik Psikolog Yasemin Meriç Kazdal çıktı. Alerjisi konusunu çok yönlü olarak ele aldığımız haberimiz de onların deneyimleri, bilgileri ve önerileriyle şekillendi.

Şimdi sizi belki yakından bildiğiniz belki de hiç tanımadığınız hikayelere konuk etmek istiyoruz...

AKRAN ZORBALIĞI BÜYÜK SORUN

Alerjik çocukların dışlanmaya maruz kaldığını anlatan Özlem Ceylan, "Birçok özel ilköğretim okulu oğlumu diyeti nedeni ile kabul etmedi. Yüzümüze bakıp 'Bu kadar az protein alan çocukta mutlaka zeka geriliği de oluşur' diyen eğitimciler çıktı karşımıza. Bu kurumların kronik hastalık sahibi çocukları sırf diyetleri nedeni ile kabul etmeyip sonra da toplu-ma saygılı, empati kurabilen çocuklar yetiştirdiklerini iddia etmeleri çok büyük bir tezat" diyor. Ceylan'ın vurguladığı bir başka nokta da akran zorbalığı. Zorbalığa uğrayan çocuğun okul sevgisinin olumsuz yönde et-kilendiğini belirterek aile-öğretmen-psikolog iş birliğine dikkat çekiyor.

“Her 17 çocuktan birinde besin alerjisi var!”

Özlem Ceylan, enerji fışkıran gözleri ve çevik hareketleri ile karşısındakini hemen etkisi altına alan bir anne. En büyük bilginin yaşanmışlıktan geldiğini gösteren bir hikayesi var. Oğlu Efe’nin doğumu ile 2010’da alerji dünyasına yeniden giriş yapmış. Zira alerji onun hem kendinde hem de yakın akrabalarında ve eşinde gördüğü bir tablo imiş. İleri derecede besin alerjisi ile doğan oğlunu büyütürken de eksikliğini hissettiği noktalar onu Alerjik Anne blogunu açmaya, ardından Alerji ile Yaşam Derneğini kurmaya itmiş. Bir iken 40 bin olmuşlar. Şimdi uzman hekimlerin ve psikologların desteğiyle ailelere ücretsiz seminerler veriyorlar, kamu ve özel kurumların desteğiyle farkındalık projeleri yürütüyorlar.

Alerji konusundaki toplumsal farkındalığın çok düşük olduğunu anlatan Alerji ile Yaşam Derneği Başkanı Özlem Ceylan, geç tanının da önemli bir sorun olduğunu vurguluyor.

TANIDA GECİKME BÜYÜK SORUN

Ülkemizde besin alerjisi görülme sıklığının yüzde 6, çocukluk çağı astımına yakalanma oranının da yüzde 6-15 olduğunu hatırlatarak sözlerine başlayan Özlem Ceylan, “Her 17 çocuktan birinde besin alerjisi var. Maalesef hem solunum yolu alerjileri, alerjik astım hem de besin alerjisi konusunda farkındalığımız gelişmiş ülkelere oranla çok düşük” diyor. Birçok alerji vakasında görüldüğü gibi onun hikayesi de farkındalık eksikliğinin doktorlar düzeyinde olduğunu gösteriyor. “Oğlum doğduğu andan itibaren birçok alerji belirtisi göstermesine karşın tam anlamıyla teşhis alması dokuz ayı buldu. Maalesef tanıda gecikme halen pek çok aileyi en çok zorlayan unsurlardan bir tanesi. Oğlum Efe, 4 yaşında iken alerji kökenli nadir bir hastalık olan ‘eozinofilik özofajit’ tanısı kondu. İsmini söylemekte bile zorlandığımız bu hastalıkla ilgili hiçbir şey bilmiyorduk. Tek tedavisi beslenmesini kesmekti. Bu hastalıkta bağışıklık sistemi vücuda giren besinleri, mikroplarla karıştırıp onlara karşı savaş başlatıyor ve bu savaşta vücut, kendi organlarına zarar veriyor, iç kanama geçiriyor.”

Önce tüm hayvansal proteinler ve gluten, ardından da vücudunun tepki verdiği tespit edilen tüm besinler çıkarılmış Efe’nin yiyecek listesinden. Şikayetleri önemli oranda azalmış ama menüsü sadece üç besine düşmüş; kabak, pirinç ve muz. Yıllar içinde patates ve havucu da bu listeye eklediklerini anlatırken Ceylan, bir elinin beş parmağını gösteriyor. “Bir çocuk” diyor, “Akşam yatıyor bu beş yiyeceği yemiş oluyor. Sabah kalkıyor yine bu beş yiyeceği yiyebileceği güne uyanıyor”. Bu kadar kısıtlı sayıda besinle yaşamak her şeyden öte muazzam bir sabır ve sebat gerektiriyor. Biz bunun üzerinde düşüneduralım Ceylan, sözlerine devam ediyor:

“Hangimiz dışarı çıkıp bir arkadaşımızla buluşacağımız zaman bir şeyler

Bir ihtiyacın karşılanması: Alerji ile Yaşam Akademisi

yiyip içmiyoruz ki? Tatil, seyahat, akraba ziyareti, doğum günü partisi derken içerisine yemeğin dahil olduğu her şey sizin için farklı bir boyut kazanıyor. Küçük yaştaki çocuklar için hastalığın getirdiği yasaklarla büyüyor olmak şüphesiz bazı davranış bozukluklarına neden olabiliyor."

TÜRKİYE'Yİ GEZECEKLER

Türkiye'de alerjik çocuklara yönelik ilk kreşin açılmasında yine Alerji ile Yaşam Derneğinin emeği var. İstanbul Kartal'da Belediye ile hayata geçirdikleri kreş, geçen yıl açıldı. Şimdi de farkındalık için il il Türkiye'yi gezmeyi planlıyorlar. Ceylan'a hedefini sorduğumuzda ağzından bir çırpıda çıkan cümle, şöyle:

"Alerji kökenli hastalıkların tedavisi bulununcaya kadar biz, bu hastalık ile yaşayan bireylerin ve ailelerinin uluslararası insan hakları çerçevesinde sağlık, eğitim ve sosyal alanlarda fırsat eşitliğine sahip olduğu bir Türkiye inşa etmek istiyoruz."

Fazla söze gerek var mı?

Alerji ile Yaşam Akademisi, alerjik çocukların bakımından sorumlu kişilerin karmaşık tedavi yöntemlerini uygulayabilmesi, çocuğun sağlıklı bir şekilde büyümesi ve hayat kalitesinin artırılması amacıyla Alerji ile Yaşam Derneği tarafından hayata geçirildi. Bilimsel içeriği İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi tarafından hazırlanan Akademi, Sabancı Vakfı hibe programı tarafından dadestekleniyor. Besin, ilaç, deri, solunum yolu gibi tüm alerjileri kapsayan içeriğiyle ailelere hizmet veren Akademiye, alerjiakademisi.alerjidernegi.org.tr adresinden ulaşabilirsiniz.
Çocukları henüz tanı almayan aileler internet sitesindeki online çocuk alerji risk testini uygulayabiliyor. Test sonucu yol gösterici olarak kullanılıyor ve gerektiğinde aile harekete geçebiliyor. Tanı alan aileler ise çocuk alerji ve immünoloji uzmanları, çocuk gastroenteroloji uzmanları, hemşire, psikolog ve diyetisyenlerden oluşan ekip tarafından hazırlanan zengin görsel materyallerle desteklenmiş videoları izleyerek güncel ve güvenilir bilgilere ulaşıyor. Ayrıca aileler medikal cihaz kullanımlarıyla ilgili uygulamalı eğitim alabiliyor. Videolarda işaret dili de bulunuyor. Dernek Başkanı Özlem Ceylan, "Bu proje ile amacımız hasta eğitimlerine erişimdeki tüm engelleri kaldırmak" diyor.

Son 30 yıldır, tüm dünyada bir ‘alerji salgını’ yaşanıyor

Alerji konusundaki bilgi ve birikimiyle bu alanın önde gelen isimlerinden biri halien gelen İstanbul Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Çocuk Alerji ve İmmünoloji Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Haluk Çokuğraş, Alerji ile Yaşam Akademisi’nin tüm site içeriğini de denetliyor. Prof. Dr. Çokuğraş’a yönelttiğimiz sorularla alerji konusunun ayrıntılı bir fotoğrafını çekmek istedik. İşte onun cevapları...

Son yıllarda alerjinin artma nedeni sadece gıdalar mı? İklim ve hava kirliliğinin etkisi nedir?

Son 30 yıldır, tüm dünyada ‘alerji salgını’ yaşanıyor. Önceleri, 20 yıla yakın astım, alerjik nezle gibi solunum yolu alerjileri artmıştı. 10 yıldır besin alerjileri daha fazla görülüyor. Bu durumun nedeni büyük olasılıkla ‘modern’ yaşamın bize dayattığı bazı faktörler... Araçlardan salınan gazlar, havada yoğunlaşan partiküller, soluduğumuz havayı kalitesiz bir hale getiriyor. Isınma sırasında oluşan gazlar, sigara dumanı, iyi havalandırılmayan evler, sentetik dekorasyon malzemeleri, temizlikte kullanılan kimyasal ürünler de ev içi alerjik duyarlanmayı artırıyor. Doğal olmayan besinler, katkı maddeleri, yiyeceklerdeki kimyasal madde kalıntıları da besin alerjilerinin artmasında rol oynuyor. Bütün bu etkenler, genetik bir zeminin varlığında hastalığa yol açabiliyor. Başka bir teori de hijyen hipotezi. Buna göre aşırı hijyenik bir hayat sürmek, alerjik hastalıkların artışında katkıda bulunuyor.

Genetik bir zeminin varlığından söz ettiniz. Alerjinin genetik özellikleri neler?

Çocuk Alerji ve İmmünoloji Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Haluk Çokuğraş, alerjide görülen artışın nedenlerini sıralarken modern yaşamın bize dayattığı faktörlere dikkat çekiyor.

Alerji büyük ölçüde genetik bir hastalıktır. Çok sayıda gen, iş birliği yaparak alerjinin oluşumuna katkıda bulunurlar. Eğer anne ya da baba alerjik bir hastalığa sahipse, çocukta alerjik hastalık olma olasılığı yüzde 25 kadardır. Hem anne hem de baba alerjikse, risk yüzde 50’lere çıkıyor. Anne ve babanın aynı alerjik hastalığa sahip olması durumunda ise çocukta alerji riski yüzde 75’e dek yükselebiliyor.

O halde çocuklarımızın alerjik olmasını nasıl önleyebiliriz? Alerjiye yol açan davranışları, alışkanlıkları değiştirirsek uzun vadede çözümler bulabilir miyiz?

Alerji genetik yatkınlıkla ilişkili bir şey; yani bir çeşit ‘alın yazısı’. Bunu tamamen değiştirmek mümkün değil. Ama sezaryen doğumdan kaçınılması, riskli bebeklerin uzun süre anne sütü ile beslenmesi, evde sigara içilmemesi, bebeklikte gereksiz yere geniş spektrumlu antibiyotiklerin ve ateş düşürücülerin kullanılmaması, besin alerjisi varsa uygun bir süre diyet yapılması önleyici önlemler olarak sayılabilir.

Alerjik çocuklar spor yapabilir mi? Hangi sporları yapabilir?

Alerjik çocuk her türlü sporu yapabilir, hatta profesyonel sporcu bile olabilir. Bu anlamda alerjik çocuk için, yapılması istenmeyen bir spor yoktur. Özellikle yüzme, astımlı çocuklar için en yararlı, en çok tavsiye edilen spordur. Astımda bazen soğuk havanın ağızdan solunması bronşların daralmasına yol açabilir. Bu nedenle kayak sporu bazı astımlılar için daha dikkatli yapılması gereken bir spor dalı olabilir.

Alerjinin normal yaşamı engellememesi için neler yapılabilir?

Alerjik kişiler, alerjiye neden olan maddelerden nasıl sakınacaklarını öğrenmelidirler. Solunum alerjileri için yaşam alanlarında gerekli önlemleri almalıdırlar. Kediye alerjileri varsa evde kedi beslememe, ev tozu akarına alerjisi varsa yatakların uygun şekilde olması ve yatak takımlarının yüksek ısılarda yıkanması gibi... Astımlı çocukların ebeveyni kesinlikle sigara içmemelidir. Besin alerjisi olan çocuklar için, bu çocuklarla ilgilenen herkesin bu alerji ve uygulanacak yasaklar ile ilgili sıkı bir eğitimden geçirilmeleri şart. Hazır yiyeceklerin etiketlerinin okunması, restoranlarda yenen yiyeceklerin içeriklerinin öğrenilmesi bazen hayati değer taşıyor.

Türkiye'deki alerji artışı hangi bölgelerde daha çok görülüyor?

Alerji artışı genelde her yerde var. Yine de kentlerde, kırsal bölgelere göre alerjik hastalıkların sıklığında daha belirgin bir artış olduğu söylenebilir. Solunum yolu alerjileri, nemin daha fazla olduğu deniz kenarı bölgelerinde daha fazla olduğu görülüyor. Daha kuru bir iklime sahip olan İç ve Güneydoğu Anadolu'da, akarların üremesine elverişli olmayan yüksek rakımlı Doğu Anadolu illerinde solunum yolu alerjileri daha az görülüyor.

Hijyen hipotezine göre, aşırı titiz büyütülen, küçük aileler içerisinde, şehirde ve apartmanlarda yaşayan çocuklarda alerjik hastalıklar daha fazla görülüyor.

Tamamen doğal ve ekolojik beslenerek alerjileri önler miyiz? Yoksa biraz daha oluruna bırakarak yerlerde yuvarlanan çocuklar olmalarına izin vererek onları alerjiden koruyabilir miyiz?

Beslenme şeklinin, doğal ya da organik ürünlerin, probiyotiklerin başka açılardan yararı olsa bile alerjik hastalıkları önlemedeki rolleri kesin olarak kanıtlanmış değildir. Bununla birlikte hijyen hipotezine göre, aşırı titiz büyütülen, küçük aileler içerisinde, şehirde ve apartmanlarda yaşayan çocuklarda alerjik hastalıklar daha fazla görülmektedir. Bunun tersine, çok çocuklu ailelerde, temiz içme suyu kaynaklarına sahip olmayan, köy hayatı yaşayan, çok sık solunum yolu ya da mide ve bağırsak enfeksiyonu geçiren çocuklarda alerjik olaylar daha azdır. Buna göre, aşırı hijyenik bir yaşam tarzı genel olarak önerilmemektedir.

Alerji çocuğa nasıl anlatılmalı?

Alerji, fiziksel bir hastalık olmasına karşın çocukların psikolojilerini de yoğun şekilde etkiliyor. Kronik tüm hastalıklarda olduğu gibi alerjinin de çocuğa doğru bir şekilde anlatılması önem taşıyor. Uzman Klinik Psikolog Yasemin Meriç Kazdal, "Çocuğa bilgi verirken ne söylediğiniz kadar nasıl söylediğiniz de onun durumu algılamasını etkiliyor" diyerek sözlerine başlıyor. Kazdal, ailelerin çocukla konuşmadan önce durumu kendi içlerinde yerli yerine oturtması gerektiğini belirterek şöyle diyor:

Uzman Klinik Psikolog Yasemin Meriç Kazdal

"Çocuğunuzun hastalığıyla ilgili şaşkınlık, endişe, korkuları, isyan durumu, önemsememe meyli, boşluk hissi içinizi doldurmuş olabilir. Tüm bunların sizde yarattığı duygusal karmaşaları kontrol altına aldıktan sonra çocuğunuzla konuşmanızı öneririm. Konuşurken şu üç kuralı unutmayın; sakince, çocuğunuzun yaşına uygun şekilde ve dürüstçe konuşun. Durumu trajik hale getirmek de fazla hafife almak da aynı derecede sakıncalı. Çocuğunuzu asla kandırmayın. Duygularını sözel ya da davranışsal olarak gösterebilir. Onu anladığınızı çocuğunuza hissettirmeniz önemli. Eğer nasıl bilgi verileceğinden emin değilseniz doktorunuza danışın ya da bir psikologdan yardım isteyin."

KISIR DÖNGÜ YAŞANABİLİYOR

Alerji gibi kronik hastalıklar hem kişinin psikolojik durumunu etkiliyor hem de onun duygu durumundan etkileniyor. Yani bir kısır döngü söz konusu. Kazdal, hastalığa bağlı olarak aşırı hassasiyet, uyku problemi, ağrı, kaşıntı, düzenli tedavinin getirdiği yaşamsal zorluklar, fiziksel görüntüye bağlı özgüven sorunları, içe kapanma, öfke nöbetleri, depresif duygu durumu ve kaygının en çok karşılaşılan şikayetler olduğunu belirtiyor. Ailelerin de kaygı ve depresyon yaşayabildiğini dile getiren Kazdal, "Hastalığın öğrenildiği ilk dönemde ya da yoğun tedavi sırasında, alışma sürecinde, diş çıkarma, okula başlama ya da ergenlik gibi gelişimsel dönemlerde psikolojik sıkıntıların artabildiğini görüyoruz" diye bilgi veriyor. Kazdal, kronik hastalığı olan her çocukta psikolojik sorun yaşanacağı genellemesinin doğru olmadığını da vurguluyor.

ALERJİK ÇOCUKLARIN ANNELERİ ANLATIYOR

DAMLA SULA SEZGİNER

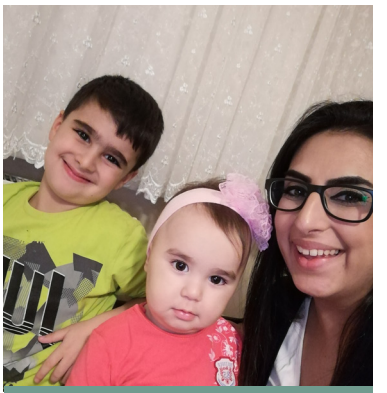
Patates yediği çatal, peynire değse bile sorun

Şu an 5 yaşında olan oğlum Mert, 7 aylıkken alerjiyle tanıştık. Solunum sıkıntısı nedeniyle birçok kez hastaneye kaldırıldı. İnek sütü içeren her şeye, yumurtaya, fındığa, balığa daha birçok şeye alerjisi çıktı. Patates yediği çatal, peynire değse tepki veriyor. Okula gidiyor, yemeğini evden götürüyor. Öğretmenlerini bilgilendirdim. Oturduğumuz sitedeki herkese durumunu anlattım; kurabiye, çikolata, dondurma vermesinler diye.

ASLI GÜLBÜZ İLE DORUK VE DENİZ

Emzirirken süt ürünü tüketmedim oğlum öyle rahatladı

2014 doğumlu oğlum Doruk, 40 günlükken alerjisi başladı. Sulu ve bozuk bir kakası vardı. Ben emzirirken çok süt ürünü tüketiyordum. Doktor süt ürünlerini kesmemi istedi, Doruk rahatladı. Sonra Fügen Hoca'yı (Prof. Dr. Fügen Çokuğraş) bulduk. Diyet verdi. Ağlamalar bitti, gaz sorunu kesildi. 3.5 yaşındaki oğlum alerjiyi atlattı. Kızım Deniz ise 17 aylık. O da alerjik olabilir diye yediklerime dikkat ettim. Yine de alerji çıktı. Solunumunda tıkanma oluyor.



SERAP TAŞKIN İLE ALİ NECATİ VE NEFES

Alerjik çocuğu olan anneler, sosyal hayattan kopuyor

6.5 yaşında Ali Necati adında bir oğlum, 16 aylık Nefes isminde kızım var. İkisi de bağırsak tepkili. Ali Necati, 1 aylıkken mukuslu kanlı kaka yapmaya başladı. O zamanki doktorumuz amip bakterisi deyip antibiyotik verdi. Sosyal medyada yazıştığım aileler, besin alerjisi olabileceğini söyledi. Testten de alerji çıktı. Uzun süre mısır unu, roka, salatalık, patates ve zeytinle beslendim. Nefes'te çoklu besin alerjisi var. Alerjik çocuğu olan anneler, sosyal hayattan kopuyor. Evde de çocukları ne yerse onu yiyor.

SELİN MAKAL

Oğlumda lateks alerjisi var, parktaki oyuncakların hepsi bu maddeden

Benim 13 yaşında Barış ve 5 yaşında Atahan adında iki oğlum var. Büyük oğlum rahatsızlandığında doktorlar anlayamamıştı. Küçük oğlumda 1.5 aylıkken kanlı kaka şikayeti oldu. Şu an Barış, 13 yaşında 40 kilo ve 1 m 70 cm boyunda. Keçi sütü, çavdar ekmeği, tavuk ve dana eti yiyebiliyor. Küçük oğlum ise köfte ve tavuk yiyebiliyor. Küçük oğlumda lateks alerjisi de var, parktaki oyuncaklar hep bu maddeden... Ailece sofraya oturup yemek yiyebiliyorsanız, dünyanın en zengin insanısınız.

Cilttеki belirtiler yaşa bağlı olarak değişiyor

Alerjene maruz kalan vücut, beklenmeyen bir tepki veriyor. Bu bazen kaşıntı ya da öksürük oluyor bazen de hayati tehlike yaratan solunum güçlüğü.

Alerji sıklıkla besin, solunum ve ilaç alerjisi olarak karşımıza çıkıyor. Çocuklarda alerjiye yol açan besinler ise "süt, yumurta, buğday, soya, yer fıstığı (kuru yemişler), balık ve deniz ürünleri" olarak sıralanıyor. Alerjinin bazen hemen bazen de günler sonra ortaya çıkan belirtileri var.

Alerjenlerin yol açtığı etkiler bazen bir organda bazen de vücudun farklı bölümlerinde ortaya çıkabiliyor. Alerjik kişilerin göz altlarında çoğunlukla çift çizgi ya da torbalanma oluyor. Ayrıca göz çevreleri parlak ve kırmızımsı mor renk alıyor. Burun hareketleri ya da burnunu kaşıma da alerji göstergesi. Besin alerjili süt çocuklarının makat çevresinde kızarıklık olabilir. Bunlara karşın alerjik hastalıklarda ateş olmuyor.

Cilttеki alerji belirtisi ise kaşıntı ve kızarıklık. Bazen seyrek, küçük kırmızı lekeler olabiliyor. Kimi zaman ürtiker olarak tanımlanan halka şeklinde döküntüler gelişebiliyor. Derideki kızarıklıklar kaşıntılı, uzun süreli oluyor ve yaşla değişen dağılım gösteriyor. Egzema önceleri yüzde, kol ve bacakların dış yüzeyindeyken çocuk büyüdükçe dirsek içi, diz arkası, boyun bölgesini tutuyor. Solunum alerjisine bağlı astım da uzun süreli tekrarlayıcı öksürükle ortaya çıkıyor. Öksürük, geceleri ya da harekete bağlı olarak artıyor. Çoğu kez hışıltı, zaman zaman da nefes verirken daha belirgin bir solunum güçlüğü söz konusu.

Alerjik nezle genellikle astıma eşlik ediyor. Bazen sürekli bazen de belli mevsimlerde inatçı burun akıntısı, kaşıntısı, hapşırma krizleri kimi kez de gözde yaşarma ve kaşınma ile kendini gösteriyor.

Besinlere bağlı alerjide, kusma, reflü, ishal, kabızlık, kanlı ya da sümüklü kakalar gibi belirtiler olabiliyor.

Alerji bazen ölümcül bir tabloya neden olabiliyor. Anaflaksi, alerjene maruz kalınmasından birkaç dakika ile birkaç saat içerisinde bayılma, nefes alamama, şok gibi belirtilerin bir arada olduğu ölümcül bir tablo olarak ortaya çıkıyor. İleri derecede alerjisi bulunan kişilerin yanlarında her zaman adrenalin oto-enjektörü (adrenalin içeren otomatik şırınga) taşımaları gerekiyor.