

## Τι είναι και ποια είναι τα κυριότερα αλλεργιογόνα;

**Αλλεργιογόνα** χαλούνται όλες οι ουσίες του εξωτερικού περιβάλλοντος που είτε εισάγονται (κυρίως με την πεπτική οδό), είτε έρχονται σε επαφή, είτε εισπνέονται από τον άνθρωπο και προκαλούν μία αλλεργική αντίδραση.

**Τα κυριότερα αλλεργιογόνα είναι:**

- Περιβαλλοντικά αλλεργιογόνα** – αλλεργιογόνα που εισπνέουμε (γύρεις, ακάρεα οικιακής σκόνης, σπόρια μυκήτων, τριχώμα κατοικίδιων ζώων).
- Τροφικά αλλεργιογόνα** – αλλεργιογόνα που τρώμε (κυρίως ξηροί καρποί, ψάρι, θαλασσινά, γάλα, αυγό, σιτηρά, κ.ά).
- Φαρμακευτικά αλλεργιογόνα** (αναισθητικά – παυσίτονα, αντιβιοτικά, σκιαροφατικά, κ.ά.).
- Δηλητήρια από ταμπήματα εντόμων** (μέλιτσα και σφήκα).
- Αλλεργιογόνα που ερχόμαστε σε δερματική επαφή** (χημικά, καλλυντικά, καθαριστικά, κ.ά.)
- στ) Λάστιχο** (Latex), κ.ά.

## Ποιά είναι τα κυριότερα αλλεργικά νοσήματα;

- Η Αλλεργική Ρινίτιδα, η Αλλεργική Επιπεφυκίτιδα και το Αλλεργικό Βρογχικό Ασθμα.**
- Η Κνίδωση, η Ατοπική Δερματίτιδα (έκζεμα), η Δερματίτιδα εξ επαφής.**
- Η κάθε μορφή Αναφυλαξίας και Αλλεργικού Shock.**

## Τα συμπτώματα της αλλεργικής ρινίτιδας

Η πιο συχνή αλλεργική πάθηση της Άνοιξης εμφανίζεται με καταρροή (η μύτη τρέχει διαυγές υγρό), φτερνίσματα, φαγούρα και μούκωμα. Τα συμπτώματα αυτά διαρκούν πολλές μέρες εάν δεν αντιμετωπισθούν κατάλληλα και δημιουργούν επιπλοκές. Η αιτιολογική διάγνωση και η θεραπεία από αλλεργιολόγο βοηθά, όχι μόνο στην ανακούφιση από τα ρινικά συμπτώματα, αλλά και στην μη εξάπλωση της αλλεργικής φλεγμονής στο κατώτερο αναπνευστικό σύστημα.

## Τα συμπτώματα της αλλεργικής επιπεφυκίτιδας

Η φαγούρα έκτος από τη μύτη εκδηλώνεται στον ουρανίσκο, τα αυτιά και τα μάτια. Ο ασθενής παραπονιέται ότι σταβάνει σαν να έχει άμμο στα μάτια, γεγονός που του προκαλεί φαγούρα, κοκκίνισμα, διακύρρωτα και φωτοφοβία (ενόχληση από το φως του ήλιου).

## Πώς εκδηλώνεται στο αλλεργικό άσθμα;

Εκδηλώνεται με βήχα, νωρίς το πρωί ή όταν ασκτούμε. Άλλα συμπτώματα είναι η δύσπνοια (δυσκολία στην αναπνοή), το σφίξιμο στο στήθος, το βράσιμο, τα λεγόμενα 'γατάκια'. Το αλλεργικό άσθμα αναπιά το παιδί! Το ποσοστό των ασθματικών παιδιών στη χώρα μας υπολογίζεται στο 7%, ενώ μόλις 30 χρόνια πριν δεν ξεπερνούσε το 1,5%! Ας μην ξεχνάμε πως οι μισοί περίπου από τους ασθενείς που πάσχουν από αλλεργική ρινίτιδα θα αποκτήσουν και αλλεργικό άσθμα. Το ασθματικό παιδί δεν στερείται τίποτα από τις σχολικές και αθλητικές δραστηριότητες του. Με την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή και παρακολούθηση από ειδικό αλλεργιολόγο μπορεί να έχει μια απόλυτα φυσιολογική ζωή.



## Τι είναι η κνίδωση;

Στην κνίδωση υπάρχει διάχυτο εξάνθημα στον οργανισμό (διάσπαρτες κηλίδες που συχνά συσσωρεύονται και πέρνουν τη μορφή γεωγραφικού χάρτη), το οποίο δε μένει σταθερό σε ένα σημείο του σώματος αλλά σπλάζει θέση μέσα σε 24-48 ώρες και συνοδεύεται από πολύ έντονη φαγούρα. Μπορεί να συνυπάρχει κνίδωση στα χείλη ή στα βρέφη.



## Τι εννοούμε με τον όρο αναφυλαξία;

Όταν εμφανισθούν για προφανή ή όχι αιτία τα ακόλουθα συμπτώματα: καθολικό εξάνθημα με φαγούρα, κνίδωση στα χείλη και στα βρέφη, βρογχόσπασμο στη φωνή, δυσκολία στην αναπνοή, ζάλη, αδυναμία, απώλεια σπασμών, πτώση στο έδαφος και πιο σπάνια διάρροιες ή έμετοι ή κοιλιακός πόνος. Είναι επείγουσα κατάσταση και για την αντιμετώπισή της πρέπει να χορηγηθεί αδρεναλίνη! Η εξέταση από ειδικό αλλεργιολόγο είναι αναγκαία για την εύρεση του αιτίου αλλά και για την εκπαίδευση χρήσης των ειδικών φαρμάκων αντιμετώπισης της αναφυλαξίας.

## Μπορώ να κάνω κάτι για να προλάβω την ανάπτυξη ενός αλλεργικού νοσήματος;

Τα τελευταία έτη υπάρχει μία δραματική αύξηση της συχνότητας των αλλεργικών νοσημάτων στον πλανήτη μας. Τα αποτελέσματα των επιστημονικών ερευνών και μελετών καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι για την αύξηση αυτή είναι υπεύθυνοι: μία σειρά από παράγοντες, οι οποίοι ουσιαστικά σκιαγραφούν το λεγόμενο δυτικό τρόπο ζωής και την κλημιατική αλληλαγή.

**Οι παράγοντες αυτοί είναι:**

- Α) Λιγότερα παιδιά στην οικογένεια.**
- Β) Ο αστικός τρόπος ζωής σε περιβάλλοντα «αποστειρωμένα» και μακριά από την επαφή με το ζώο.**
- β) Τροφές με πολλά πρόσθετα και συντηρητικά.**
- γ) Κατοικίες με μη φυσικά χρώματα και μονωτικά και με μη επαρκή αερισμό.**
- δ) Αστικό τύπου ρύπανση κυρίως από τα προϊόντα των εξετισέων των αυτοκινήτων, κ.ά.**

Επιπρόσθετα στην παραπάνω αύξηση συντελεί σημαντικά το φαινόμενο του θερμοκηπίου στις πόλεις και η αύξηση της μέσης θερμοκρασίας του πλανήτη μας.

Μπορεί, ο καθένας από εμάς να κάνει κάτι πάνω σε αυτό;

# Βεβαίως!



Ανακύκλωση των σκουπιδιών μας, περπάτημα και λιγότερο αυτοκίνητο, περισσότερες φυτικές και λιγότερες μεταποιημένες τροφές, μεσογειακή διατροφή, τεχνικές αναδασώσεις, κ.ά.

Δεν υπάρχει λόγος ταλαιπωρίας και περιορισμού των δραστηριοτήτων μας!

Όταν εκδηλώσουμε κάποια από τα συμπτώματα που προαναφέραμε πρέπει να οδηγηθούμε άμεσα στον ειδικό.



1 στους 5 Έλληνες  
νοσεί από αλλεργίες!  
Μάθετε τα πάντα  
και προστατευθείτε!



Τι είναι η αλλεργία;

Αλλεργία = Άλλο έργο

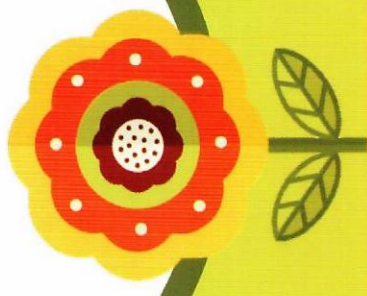
Όρος που διατυπώθηκε το 1906 στην Βιέννη από  
τον παιδίατρο Clemens von Piquet. Συνώνυμος όρος  
η "στοπιά" που χρησιμοποιήθηκε πρώτο από τον  
Ιηποκράτη γύρω στα 400 π.Χ.

Αλλεργία είναι μια κατάσταση "υπερευαισθησίας", δηλαδή μιας υπερβολικής ανοσολογικής απάντησης του ανθρώπινου οργανισμού, ο οποίος αντιλαμβάνεται με λάθος τρόπο ένα ή περισσότερα **αθώα** συστατικά του περιβάλλοντος του (αλλεργιογόνα), νομίζοντας ότι πρόκειται για εχθρούς. Έτσι πυροδοτεί μια ανοσολογική "επίθεση" εναντίον του υποτιθέμενου εχθρού και οι "απώλειες" αυτού του πολέμου, είναι τα συμπτώματα της αλλεργικής αντίδρασης!

αλλεργία:



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΠΩΣ  
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΑΙ



ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

ΑΘΗΝΑ 2018

ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ  
ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ  
ΑΛΛΕΡΓΙΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ  
ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΑΝΟΣΟΛΟΓΙΑΣ



ΕΘΝΙΚΟ  
ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ