

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 "στοπία" που χρησιμοποιήθηκε πρώτα από τον
Ιησοφόρο γύρω στα 400 π.Χ.

Αλλεργία είναι μια κατάσταση "υπερευαισθησίας", δηλαδή μίας 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!

ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ
ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ
ΑΛΛΕΡΓΙΟΛΟΓΙΑΣ &
ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΑΝΟΣΟΛΟΓΙΑΣ



ΕΤ ΕΘΝΙΚΟ
ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ

αλλεργία:



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΠΩΣ
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΑΙ



ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

ΑΘΗΝΑ 2019

Τι είναι και ποια είναι τα κυριότερα αλλεργιογόνα;

Αλλεργιογόνα καλούνται 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:

- α) Περιβαλλοντικά αλλεργιογόνα** – αλλεργιογόνα που εισπνέουμε (γύρεις, σκάρρα οικιακής σκόνης, σπόρια μυκήτων, τρίχωμα κατοικίδιων ζώων).
- β) Τροφικά αλλεργιογόνα** – αλλεργιογόνα που τρώμε (κυρίως ξηροί καρποί, ψάρι, θαλασσινά, γάλα, αυγό, σιτηρά, κ.ά).
- γ) Φαρμακευτικά αλλεργιογόνα** (αναλγητικά – παυσίπονα, αντιβιοτικά, σκιαγραφικά, κ.ά.).
- δ) Δηλητήρια από τσιμπήματα εντόμων** (μέλιισσα και σφήκα).
- ε) Αλλεργιογόνα που ερχόμαστε σε δερματική επαφή** (χημικά, καλλυντικά, καθαριστικά, κ.ά.)
- στ) Λάστιχο (Latex), κ.ά.**

Ποιά είναι τα κυριότερα αλλεργικά νοσήματα;

- α) Η Αλλεργική Ρινίτιδα, η Αλλεργική Επιπεφυκίτιδα και το Αλλεργικό Βρογχικό Άσθμα.**
- β) Η Κνίδωση, η Ατοπική Δερματίτιδα (έκζεμα), η Δερματίτιδα εξ επαφής.**
- γ) 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 μπουκωμα. 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 ουρανόσκο, τα αυτιά και τα μάτια. Ο ασθενής παραπονείται ότι αισθάνεται σαν να έχει άμμο στα μάτια, γεγονός που του προκαλεί φαγούρα, κοκκίνισμα, δακρύρροια και φωτοφοβία (ενόχληση από το φως του ήλιου).

Πώς εκδηλώνεται στο αλλεργικό άσθμα;

Εκδηλώνεται με βήχα, χωρίς το πρωί ή όταν ασκηθούμε. Άλλα συμπτώματα είναι η δύσπνοια (δυσκολία στην αναπνοή), το σφίξιμο στο στήθος, το βράσιμο, τα λεγόμενα 'γατάκια'. Το αλλεργικό άσθμα αγαπά τα παιδιά! 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 αλλάζει θέση μέσα σε 24-48 ώρες και συνοδεύεται από πολύ έντονη φαγούρα. Μπορεί να συνυπάρχει πρήξιμο στα χείλη ή στα βλέφαρα.



Τι εννοούμε με τον όρο αναφυλαξία;

Όταν εμφανισθούν για προφανή ή όχι αιτία τα ακόλουθα συμπτώματα: καθολικό εξάνθημα με φαγούρα, πρήξιμο στα χείλη και στα βλέφαρα, βραχνάδα στη φωνή, δυσκολία στην αναπνοή, ζάλη, αδυναμία, απώλεια αισθήσεων, πτώση στο έδαφος και πιο σπάνια διάρροιες ή έμετοι ή κοιλιτικός πόνος. Είναι επείγουσα κατάσταση και για την αντιμετώπιση 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.

Η αλλεργία αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά!

- > Με τα **κατάλληλα φάρμακα** μειώνονται ή και εξαφανίζονται τα αλλεργικά συμπτώματα.
- > Με την **ανοσοθεραπεία**, μια ειδική θεραπεία που ο αλλεργιολόγος αποφασίζει και κατά την οποία ο ασθενής παίρνει το αλλεργιογόνο που τον πειράζει με τη μορφήσταγόνων ή ενέσεων. Έτσι **επιτυγχάνεται ο οριστικός έλεγχος των συμπτωμάτων**, ενώ ελαχιστοποιούνται οι πιθανότητες εκδήλωσης άσθματος σε ασθενείς με αλλεργική ρινίτιδα.

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 κλιματική αλλαγή.

Οι παράγοντες αυτοί είναι:

- α) Λιγότερα παιδιά στην οικογένεια.**
- β) Ο αστικός τρόπος ζωής σε περιβάλλοντα «αποστειρωμένα» και μακριά από την επαφή με τα ζώα.**
- γ) Τροφές με πολλά πρόσθετα και συντηρητικά.**
- δ) Κατοικίες με μη φυσικά χρώματα και μονωτικά και με μη επαρκή αερισμό.**
- ε) Αστικού τύπου ρύπανση κυρίως από τα προϊόντα των εξατμίσεων 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 φυσικές και λιγότερες μεταποιημένες τροφές, μεσογειακή διατροφή, τεχνητές ανασώσεις, 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.