



Τη δρ Δέσποινα Κατσών - Ακτινοθεραπευτής/Όγκολόγος (www.akoslife.com)



Η αναφυλαξία είναι οξεία αλλεργική αντίδραση που απαιτεί άμεση ιατρική φροντίδα, γιατί μπορεί να προκαλέσει από αναπνευστικά προβλήματα και απώλεια αισθήσεων, μέχρι θάνατο. Περίπου το 15% του πληθυσμού διατρέχει κίνδυνο.

Πώς θα προλάβω την εκφύλιση της ωχράς κηλίδας;

Η Ηλικιακή Εκφύλιση της Ωχράς Κηλίδας (HEΩ) αποτελεί τη συχνότερη αιτία τύφλωσps στους άνω των 60 αυτιά δυτικό κόσμο.

Ο ασθενής στα πρώτα στάδια βλέπει τα αντικείμενα παραμορφωμένα σε μέγεθος ή σχήμα. «Σαν κάτι να εμποδίζει» την όρασή του. Παράγοντες κινδύνου θεωρούνται η μεγάλη ηλικία, η καυκάσια φυλή, το ανοιχτόχρωμα μάτια, το γυναικείο φύλο, το οικογενειακό ιστορικό, αυξημένοι δείκτες καρδιαγγειακών νοσημάτων, διατροφικοί παράγοντες και η μεγάλη έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία.

Η σωστή διατροφή φαίνεται πως επιδρά ευεργετικά στην πρόληψη. Αντιοξειδωτικά όπως βιταμίνες Α, C και Ε, ινσοστοικεία όπως ψευδάργυρος και χαλκός, τα Ω3 λιπαρά οξέα των ψαριών αλλά και η λουτεΐνη όπως και η ζεαξανθίνη, αποτελούν βασικά στοιχεία των πολυβιταμινών που χορηγούνται σε αρχόμενα στάδια ωχροπθείας, με ενθαρρυντικά αποτελέσματα. Η μεσογειακή διατροφή (φρούτα, λαχανικά, ελαιόλαδο, ψάρια και λευκό κρέας) είναι η πλέον κατάλληλη. Ωστόσο, οι έρευνες είναι ασαφείς: Η υπερϊώδης ακτινοβολία δρα θροιστικά στην ωχρά κηλίδα και συμβάλλει αποφασιστικά στην εκφύλιση της. Όλοι πρέπει να φοράμε γυαλιά ηλίου, ακόμη και τις ημέρες με συννεφιά, γιατί η υπερϊώδης ακτινοβολία διαπερνά τα σύννεφα. Η πρόληψη σώζει γιατί η ωχροπθεία όσο νωρίτερα διαγνωστεί, τόσο αποτελεσματικότερα θα αντιμετωπιστεί. Ο ετήσιος προληπτικός έλεγχος από τον οφθαλμίατρο είναι απαραίτητος.

Προσοχή στην αναφυλαξία!

Στην αναφυλαξία, το ανοσοποιητικό αντιδρά υπερβολικά σε κάποια αλλεργιογόνα: Τροφές, φάρμακα ή τσιμπήματα εντόμων. Ενα αντίσωμα, η ανοσοσφαιρίνη E ή IgE, απελευθερώνει χημικές ουσίες οι οποίες προκαλούν δυσάρεστα συμπτώματα, που εκδηλώνονται κατά μόνος ή συνδυαστικά, σε διάφορα σημεία του σώματος.

Τα έντονα συμπτώματα...

Λίγα λεπτά μετά την έκθεση στο αλλεργιογόνο ή και αργότερα εκδηλώνονται συμπτώματα που μπορεί να υποχωρήσουν και να επανέλθουν.

Επιδερμίδα. Κνησμός και κρήξιμο σε άκρα, χείλη και μάτια -μπορεί και να «κοκκινίσουν», -αίσθημα καύσου, κοκκίνιες και εξανθήματα.

Αναπνοή. Σφύριγμα στην αναπνοή, δύσπνοια, σφίξιμο στον λαιμό, βήχος, βραχνή φωνή, πόνος ή σφίξιμο στο στήθος, αλλεργική ρινίτιδα, δυσκολία κατάποσης.

Στομάχι. Ναυτία, εμετός, διάρροια, αίσθημα κνησμού σε στόμα ή λαιμό.

Κυκλοφορία. Λιποθυμία, ζάλη, υπόταση, αδύναμοι σφυγμοί και ωχρό χρώμα δέρματος.

Άγχος. Αίσθημα ανησυχίας και φόβου. Αν εκδηλωθούν χαμηλή αρτηριακή πίεση, αίσθημα πνιγμού, δύσπνοια ή απώλεια των αισθήσεων, απαιτείται άμεσα ιατρική βοήθεια. Χορηγούνται ένεση αδρεναλίνης για την κυκλοφορία του αίματος, αντιισταμινικά για τον κνησμό, στεροειδή ή βροχοδιασταλτικά για τη βελτίωση της αναπνοής. Αλλεργιολόγος θα αξιολογήσει την κατάσταση. Εμβόλια αποευαισθητοποίησης εξαλείφουν τον κίνδυνο αναφυλαξίας από τσιμπήματα εντόμων ή ορισμένα φάρμακα. Όσοι είστε επιρρεπείς, έχετε μαζί σας μια αυτόματη ένεση αδρεναλίνης, η οποία καθυστερεί τα μοιραία συμπτώματα, μέχρι να σας παρασχεθεί ιατρική φροντίδα: Να την αντικαθιστάτε πριν την αναγραφόμενη ημερομηνία λήξης. Να σημειωθεί ότι παθήσεις καρδιακές ή νευρολογικές και κρίσεις άγχους έχουν κοινά συμπτώματα με την αναφυλαξία.

Πώς αντιμετωπίζεται το αλλεργικό σοκ!

Με ηρέμια και συγκεκριμένα βήματα.

Ψυχραιμία. Περιγράψτε σε όσους μπορούν να σας παράσχουν βοήθεια τα συμπτώματά και προσπαθήστε να προσδιορίσετε το αλλεργιογόνο που τα προκάλεσε. Παραμείνετε ήρεμοι γιατί το άγχος μπορεί να κλιμακώσει την αλλεργική αντίδραση.

Άμεση αντίδραση. Η αναφυλαξία ίσως δυσκολέψει την αναπνοή και προκαλέσει απώλεια προσανατολισμού. Αν είστε μόνοι, καλέστε αμέσως το 166.

Απομακρύνετε το αλλεργιογόνο. Προσδιορίστε τι προκάλεσε την αντίδραση και απομακρυνέτε το.

Ένεση αδρεναλίνης. Κερδίζετε χρόνο μέχρι να σας παρασχεθεί ιατρική φροντίδα σε κάποιο νοσοκομείο. Χωρίς την κατάλληλη θεραπεία, η αναφυλαξία μπορεί να αποδειχτεί μοιραία ακόμη και σ' ένα τέταρτο της ώρας.

Τι προκαλεί αναφυλαξία;

Τρόφιμα. Φιστίκια, καρύδια, οστρακοειδή, ψάρια, αυγά και γάλα, είναι στην κορυφή της λίστας των «ύποπτων» τροφίμων.

Τσιμπήματα εντόμων. Κυρίως μέλισσες και σφήκες μπορεί να προκαλέσουν στους αλλεργικούς αντιδράσεις οξείες ή και θανατηφόρες.

Φάρμακα. Αντιβιοτικά, παυσίπονα, αναισθητικά, εμβόλια, παράγωγα αίματος σε μεταγγίσεις ή οκταγαφρικές ουσίες ακτινολογικών ελέγχων.

Λάτεξ. Αυτό το φυσικό λάστιχο από καουτσουκόδεντρο περιέχει αλλεργιογόνα. Όταν έρχονται σε επαφή με υγρές περιοχές του σώματος ή με εσωτερικές επιφάνειες σε χειρουργική επέμβαση, μπορεί να απορροφηθούν ταχύτητα μέσα στο σώμα και να προκαλέσουν αντιδράσεις.

Σωματική άσκηση. Μετά την κατανάλωση ορισμένων τροφών πριν την άσκηση. Η αναφυλαξία έχει συνδεθεί και με την έκθεση σε σπέρμα, ορμόνες και ακραίες θερμοκρασίες.

Ιδιοπαθής αναφυλαξία. Όταν δεν διαπιστω-

ται κάποιο αίτιο.

Τι να κάνω;

Επικίνδυνες τροφές. Εξετάζετε προσεκτικά τις ετικέτες με τα συστατικά των τροφίμων που σας προκαλούν αλλεργία. Ενημερώνετε τα εστιατόρια που επιλέγετε και αποφύγετε «μοιραϊούς» συνδυασμούς τροφίμων.

Φάρμακα. Καταρτίστε κατάλογο με φάρμακα που σας καλύπτουν και δεν δημιουργούν προβλήματα.

Επικίνδυνες ουσίες. Αποφεύγετε αρώματα ή καθαριστικά που προκαλούν ανεπιθύμητες αντιδράσεις.

Έντομα. Αποφύγετε έντονα χρώματα και περισχές «μυηλού κινδύνου», επιλέξτε ρούχα που καλύπτουν το σώμα: Πουκάμισο και μπλούζες με μακριά μανίκια ή μακριά παντελόνια.

Το οικογενειακό, κοινωνικό και επαγγελματικό περιβάλλον να είναι ενήμερο, ώστε την κατάλληλη στιγμή να σας βοηθήσει.