



Τηλ 69 Δέσποινα Κατσώνη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)



Ανοιξη: Η εποχή της αλλεργικής ρινίτιδας

Η αντίδραση στο αλλεργιογόνο έχει ως αποτέλεσμα τα κύτταρα του ρινικού βλεννογόνου να απελευθερώνουν χημικές ουσίες που διογκώνουν τη βλεννογόνο μεμβράνη (το εσωτερικό στρώμα της μύτης), με αποτέλεσμα να παράγει υπερβολική βλέννα. Αλλεργική ρινίτιδα προκαλούν η γύρη φυτών που μεταφέρεται με τον αέρα, χόρτα της υπαίθρου (στην Ελλάδα γύρω στα εξακόσια), το περδικάκι, η ελιά, τα ακάρεα της οικιακής σκόνης ή το τρίχωμα γάτας και σκύλου.

Αλλεργική ρινίτιδα και άσθμα

Εκτιμάται ότι το 30% των ασθενών με αλλεργική ρινίτιδα θα εμφανίσει άσθμα, που μπορεί να ξεκινήσει εποχιακά αλλά να εξελιχθεί σε μόνιμη βάση. Βήχας, δύσπνοια, βάρος στο στήθος και συριγμός είναι τα βασικότερα συμπτώματά του. Ο ασθενής δυσκολεύεται να αναπνεύσει και συχνά ξυπνά κατά τη διάρκεια της νύκτας, ενώ είναι υπερευαίσθητος ακόμη και στο κοινό κρυολόγημα, με αποτέλεσμα να βήχει κι όταν μιλά, γέλα ή φωνάζει δυνατά ή κι αν εισπνεύσει κρύο αέρα.

Τι τεστ να κάνω;

- Τεστ διαχωρίζουν την αλλεργική ρινίτιδα από τη μη αλλεργική ρινίτιδα αλλά αποκλύπτουν και το αλλεργιογόνο που ταλαιπωρεί τον ασθενή: Γίνονται στο δέρμα ή στο αίμα, με ευθύνη του αλλεργιολόγου.
- Για αναπνευστικές, τροφικές, φαρμακευτικές αλλεργίες ή αλλεργίες σε τσιμπήματα εντόμων, εφαρμόζονται συνήθως επιδερμικά τεστ. Ο αλλεργιολόγος γνωρίζει την ποσότητα του αλλεργιογόνου που πρέπει να εισάγει, χωρίς να προκαλέσει ερεθισμό ή παρενέργειες.

Καταρροή, συμφόρηση, φτέρνισμα, φαγούρα στη μύτη, δακρυσμένα και κόκκινα μάτια. Η αλλεργική ρινίτιδα, φλεγμονή του ρινικού βλεννογόνου, προκαλείται συνήθως από την επαφή με κάποιο αλλεργιογόνο και αφορά περίπου το 25% του πληθυσμού.

- Αν το δέρμα αντιδρά σε φάρμακα, χημικά ή φυσικά προϊόντα, καταλληλότερα είναι τα επιδερμικά τεστ - τύπου patch. Τον βαθμό ευαισθησίας σε αναπνευστικές, φαρμακευτικές αλλεργίες ή αλλεργίες από έντομα, καταδεικνύουν τα RAST τεστ, που απαιτούν τη λήψη αίματος.

Πώς αντιμετωπίζεται η αλλεργική ρινίτιδα;

- Πρωτίστως, αποφύγετε την επαφή με τις αλλεργιογόνες ουσίες, όσο βέβαια είναι δυνατόν.
- Ανοξιάτικα λαχανικά, πλούσια σε βιταμίνη C και φολικό οξύ, τα οποία συμβάλλουν στη μείωση φλεγμονών που σχετίζονται με αλλεργικές αντιδράσεις είναι:
- Μηρόκολο. Καταπραΰνει τα αλλεργικά συμπτώματα και ξεμπλοκάρει τα βουλωμένα ιγμόρεια.
- Λαχανίδα. Πλούσια σε καροτενοειδή και χρωστικές ουσίες που καταπολεμούν τα συμπτώματα της αλλεργίας.
- Σέσκουλα. Ανακουφίζουν από την αλλεργική ρινίτιδα.
- Τσουκνίδα. Περιέχει ισταμίνη, χημική ουσία που παράγει το σώμα κατά τη διάρκεια της αλλεργικής αντίδρασης, οπότε αυξάνει την ανοχή μας.
- Κρεμμύδι και σκόρδο. Με κερκετίνη, που λειτουργεί σαν αντιισταμινικό.

Αν τα συμπτώματα είναι έντονα, ο γιατρός θα συστήσει:

Αντιισταμινικά. Από το στόμα ή ρινικό σπρέι. Ανακουφίζουν από φτέρνισμα και κνησμό σε μύτη και μάτια και μειώνουν την καταρροή, βελτιώνοντας τη ρινική συμφόρηση: Μπορεί ωστόσο να προκαλέσουν

Πώς θα αποφύγω την αναφυλαξία;

Τα αλλεργικά συμπτώματα που προκαλεί η αναφυλαξία απαιτούν άμεση ιατρική βοήθεια. Ένεση αδρεναλίνης για την κυκλοφορία του αίματος, αντιισταμινικά για τον κνησμό, στεροειδή ή βρογχοδιασταλτικά για βελτίωση της αναπνοής. Αν είστε επιρρεπείς, έχετε μαζί σας μια αυτόματη ένεση αδρεναλίνης, η οποία καθυστερεί τα μοιραία συμπτώματα, μέχρι να σας παρασχεθεί ιατρική φροντίδα. Προσοχή! Να την αντικαθιστάτε πριν την αναγραφόμενη ημερομηνία λήξης.

Αναφυλαξία μπορεί να προκαλέσουν:

- **Τρόφιμα.** Φιστίκια, καρύδια, οστρακοειδή, ψάρια, αυγά και γάλα, είναι στην κορυφή της λίστας.
- **Τσιμπήματα εντόμων.** Μέλισσες και σφήκες μπορεί να προκαλέσουν τοπικά συμπτώματα, ωστόσο στους αλλεργικούς οι αντιδράσεις μπορεί να είναι οξείες ή και θανατηφόρες.
- **Φάρμακα.** Αντιβιοτικά, παυσίπονα, αναισθητικά, εμβόλια, παράγωγα αίματος σε μεταγγίσεις ή σκιαγραφικές ουσίες ακτινολογικών ελέγχων.
- **Λάτεξ.** Φυσικό λάστιχο από καουτσουκό-δεντρο που περιέχει αλλεργιογόνα. Όταν έρχονται σε επαφή με υγρές περιοχές του σώματος ή με εσωτερικές επιφάνειες σε μια χειρουργική επέμβαση, μπορεί να απορροφηθούν ταχύτατα μέσα στο σώμα και να προκαλέσουν αντιδράσεις.
- **Άσκηση.** Η αναφυλαξία εκδηλώνεται μετά την κατανάλωση ορισμένων τροφών πριν την άσκηση.
- **Ιδιοπαθής αναφυλαξία.** Όταν το αίμα δεν μπορεί να διαπιστωθεί. Η αναφυλαξία έχει συνδεθεί και με την έκθεση σε σπέρμα, ορμόνες αλλά και σε ακραίες θερμοκρασίες. Αλλεργιολόγος θα αξιολογήσει την κατάσταση σας.

υπηνλία ή καταστολή.

- Αποσυμφορητικά. Ρινικό σπρέι, σταγόνες ή από το στόμα. Συμβάλλουν στη συρρίκνωση του βλεννογόνου στις ρινικές διόδους και ανακουφίζουν από το μπουκώμα. Σταγόνες και σπρέι πρέπει ωστόσο να λαμβάνονται για μικρό χρονικό διάστημα.
- Ρινικά κορτικοστεροειδή. Ρινικό σπρέι που μειώνουν τη φλεγμονή στη μύτη, μειώνοντας τις αλλεργικές αντιδράσεις. Έχουν μικρές παρενέργειες.
- Αντιλευκοτριενικά. Νέα κατηγορία φαρμάκων με αντιφλεγμονώδη δράση.
- Εμβόλιο. Απευαισθητοποιεί οργανισμό από τον παράγοντα που προκαλεί την αλλεργία. Συζητήστε με τον θεράποντα ιατρό σας αν πρέπει να κάνετε το εμβόλιο αλλά και πώς πρέπει να αντιμετωπίσετε την αλλεργική ρινίτιδα.