

Της δρ Δέσποινας Κατσώχη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)



Η αναφυλαξία μπορεί να προκαλέσει από αναπνευστικά προβλήματα και απώλεια αισθήσεων, μέχρι και θάνατο. Πρόκειται για μια οξεία αλλεργική αντίδραση που απαιτεί άμεση ιατρική φροντίδα.

## Είναι επικίνδυνη η αναφυλαξία;

**Μ**πορεί να είμαστε αλλεργικοί σε κάποια ουσία ή να προκληθεί από τροφές, φάρμακα ή τσιμπήματα εντόμων. Εκτιμάται ότι περίπου το 15% του πληθυσμού διατρέχει κίνδυνο. Στην αναφυλαξία, το ανοσοποιητικό μας αντιδρά υπερβολικά σε κάποια αβλαβή ουσία, την οποία αποκαλούμε αλλεργιογόνο. Το αντίσωμα που προκαλεί τις επικίνδυνες αντιδράσεις είναι η ανοσοσφαιρίνη E ή IgE. Όταν το αλλεργικό άτομο έρχεται σε επαφή με το αλλεργιογόνο, το συγκεκριμένο αντίσωμα απελευθερώνει χημικές ουσίες που προκαλούν τα δυσάρεστα συμπτώματα, τα οποία εκδηλώνονται σε διάφορα σημεία του σώματος.

### Τα ένοχα συμπτώματα...

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

**Επιδερμίδα.** Κνησμός και πρήξιμο σε άκρα, χείλη και μάτια -τα οποία μπορεί να «κοκκινίσουν»- αίσθημα καύσου, κοκκινίλες και εξανθήματα.

**Αναπνοή.** Σφύριγμα στην αναπνοή, δύσπνοια, σφίξιμο στον λαιμό, βήχας, βραχνή φωνή, πόνος ή σφίξιμο στο στήθος, αλλεργική ρινίτιδα, δυσκολία στην κατάποση.

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

**Κυκλοφορία.** Λιποθυμία, ζάλη, υπόταση, αδύναμοι σφυγμοί, ενώ το χρώμα του δέρματος γίνεται ωχρο ή μελανό.

**Άγχος.** Το άτομο είναι από ανήσυχο έως φοβισμένο για τη ζωή του.

Αν εκδηλωθούν χαμηλή αρτηριακή πίεση, αίσθημα πνιγμού, δύσπνοια ή απώλεια των αισθήσεων, πρέπει να αναζητήσετε άμεσα

ιατρική βοήθεια. Να σημειωθεί ότι σειρά παθήσεων όπως οι καρδιακές, οι κρίσεις άγχους ή νευρολογικές παθήσεις, έχουν κοινά συμπτώματα με την αναφυλαξία.

### Τι προκαλεί αναφυλαξία;

**Τρόφιμα.** Φιστίκια, καρύδια, οστρακοειδή, ψάρια, αυγά και γάλα είναι στην κορυφή της λίστας των τροφίμων που μπορεί να προκαλέσουν αλλεργικές αντιδράσεις.

**Τσιμπήματα εντόμων.** Μέλισσες και σφήκες μπορεί να προκαλέσουν τοπικά συμπτώματα αλλά στους αλλεργικούς οι αντιδράσεις μπορεί να είναι οξείες ή και θανατηφόρες.

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

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

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

**Ιδιοπαθής αναφυλαξία.** Ετσι λέμε την αναφυλαξία, όταν δεν διαπιστώνεται κάποιο αίτιο.

### Τι να κάνω;

Εφόσον εκδηλωθούν άμεσα αλλεργικά συμπτώματα, απαιτείται άμεση ιατρική βοήθεια. Ίσως χορηγηθεί ένεση αδρεναλίνης για την κυκλοφορία του αίματος, αντιισταμινικά για τον κνησμό, στεροειδή ή βρογχοδιασταλτικά για τη βελτίωση της αναπνοής.

## Πώς αντιμετωπίζεται το αλλεργικό σοκ;

Η διαχείριση της κατάστασης με ηρεμία και συγκεκριμένα βήματα, είναι σημαντική.

- **Διατηρήστε την ψυχραιμία σας.** Περιγράψτε σε όσους μπορούν να σας παράσχουν βοήθεια τα συμπτώματά σας και προσπαθήστε να προσδιορίσετε το αλλεργιογόνο που τα προκάλεσε. Για να βοηθήσετε κάποιον που έχει υποστεί αλλεργικό σοκ, προσπαθήστε να τον ηρεμήσετε γιατί το άγχος μπορεί να κλιμακώσει την αλλεργική αντίδραση.

- **Μη κάνετε χρόνο.** Η αναφυλαξία ίσως δυσκολέψει την αναπνοή σας και προκαλέσει απώλεια προσανατολισμού. Περιγράψτε τι σας συμβαίνει όσο το δυνατόν γρηγορότερα. Αν είστε μόνοι, καλέστε αμέσως το 166.

- **Απομακρύνετε το αλλεργιογόνο.** Προσδιορίστε τι προκάλεσε την αντίδραση και βεβαιωθείτε ότι δεν έχει καμία επαφή με το άτομο.

- **Ένεση αδρεναλίνης.** Στο αλλεργικό σοκ, κάντε άμεσα την ένεση αλλά μην εφησυχάσετε γιατί απλά κερδίζετε χρόνο προκειμένου να ζητήσετε ιατρική βοήθεια σε κάποιο νοσοκομείο. Αν δεν λάβετε την κατάλληλη θεραπεία, η αναφυλαξία μπορεί να αποδειχτεί μοιραία, ίσως και σ' ένα μόλις τέταρτο της ώρας.

Επισκεφτείτε αλλεργιολόγο ο οποίος θα αξιολογήσει την κατάστασή σας.

**Αποφύγετε τα αλλεργιογόνα.** Ο βασικός τρόπος για ν' αποφύγετε την αναφυλαξία είναι να μείνετε μακριά από τα αλλεργιογόνα. Υπάρχουν εμβόλια αποευαισθητοποίησης που εξαλείφουν τον κίνδυνο αναφυλαξίας από τσιμπήματα εντόμων ή από ορισμένα φάρμακα.

Όσο είστε επιρρεπείς, έχετε μαζί σας μια αυτόματη ένεση αδρεναλίνης, η οποία καθυστερεί τα μοιραία συμπτώματα, μέχρι να σας παρασχεθεί ιατρική φροντίδα.

**Επικίνδυνες τροφές.** Εξετάζετε προσεκτικά τις ετικέτες με τα συστατικά των τροφίμων που σας προκαλούν αλλεργία. Ενημερώνετε τα εστιατόρια στα οποία γευματίζετε και αποφεύγετε συνδυασμούς τροφών και φαγητών που μπορεί να αποβούν μοιραίοι.

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

**Επικίνδυνες ουσίες.** Αποφεύγετε αρώματα ή καθαριστικά που προκαλούν στον οργανισμό σας ανεπιθύμητες αντιδράσεις.

**Έντομα.** Αποφύγετε έντονα χρώματα και έκθεση σε περιοχές «υψηλού κινδύνου», επιλέξτε ρούχα που καλύπτουν το σώμα: Πουκάμισα και μπλούζες με μακριά μανίκια ή μακριά παντελόνια. Το οικογενειακό, κοινωνικό και επαγγελματικό περιβάλλον σας πρέπει να είναι ενήμερο, ώστε την κατάλληλη στιγμή να σας παράσχει βοήθεια.