

ΕΑΡΙΝΕΣ...ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ



Η Άνοιξη είναι η εποχή του χρόνου που φυσιολογικά συνοδεύεται από την εμφάνιση εποχικών αλλεργιών. Τα τελευταία χρόνια, οι συγκεντρώσεις γύρης στην ατμόσφαιρα είναι πολύ υψηλότερες σε σχέση με το παρελθόν, καθώς, λόγω της αλλαγής του κλίματος (περισσότερη ηλιοφάνεια και καλοκαίρια), τα φυτά ανθίζουν νωρίτερα και επιπλέον καλλιεργούνται νέα είδη.

Αν και δεν υφίσταται μαγική θεραπεία για τις εποχικές αλλεργίες , υπάρχουν τρόποι για την αντιμετώπισή τους, από τις φαρμακευτική αγωγή έως την αλλαγή σε καθημερινές και οικιακές συνήθειες.

Τι προκαλεί τις αλλεργίες της Άνοιξης?

Το πιο συχνό αίτιο που πυροδοτεί τις εποχικές αλλεργίες είναι η γύρη, μικροσκοπικοί κόκκοι της οποίας απελευθερώνονται στον αέρα από τα δέντρα, τα λουλούδια και το γρασίδι. Η είσοδος της γύρης στην ρινική οδό κάποιου ο οποίος είναι αλλεργικός προκαλεί την αντίδραση του ανοσοποιητικού του συστήματος. Το ανοσοποιητικό σύστημα λανθασμένα βλέπει τη γύρη σαν ξένο εισβολέα, για αυτό και απελευθερώνει αντισώματα – ουσίες που φυσιολογικά αναγνωρίζουν και επιτίθενται σε βακτήρια, ιούς και άλλους οργανισμούς που προκαλούν νόσους. Τα αντισώματα επιτίθενται στα αλλεργιογόνα τα οποία απελευθερώνουν στο αίμα χημικές ουσίες οι οποίες ονομάζονται ισταμίνες . Οι ισταμίνες προκαλούν ρινική καταρροή και φαγούρα στα μάτια.

Τα πιο συχνά αλλεργιογόνα φυτά :

Οξιά	Βαμβακόδεντρο
Μούρο	Ιτιά
Δρυς	Σφενδάμι
Ελιά	Κέδρος
Παλάμη	Κυπαρίσσι
Πεύκο	Φτελιά
Λεύκα	Αγριοκαρυδιά
Φίκος	Άρκευθος
Περδικάκι	Σφεντάμι

Ποια είναι τα συμπτώματα των αλλεργιών?

Τα συμπτώματα της αλλεργίας τείνουν να είναι αυξημένα ειδικά τις μέρες όπου ο άνεμος σηκώνει τη γύρη και τη μεταφέρει μέσω του αέρα. Τις βροχερές μέρες από την άλλη, λόγω της βροχής μειώνεται η ποσότητα της γύρης γιατί τα αλλεργιογόνα, κατακάθονται στο έδαφος.

Τα συμπτώματα των αλλεργιών περιλαμβάνουν:

- Ρινική καταρροή
- Δακρύρροια
- Φτέρνισμα
- Βήχας
- Φαγούρα σε μάτια και μύτη
- Μαύρους κύκλους κάτω από τα μάτια

Ποιες είναι οι συνήθειες αλλεργίες της άνοιξης?

Οι αλλεργίες της Άνοιξης διαιρούνται σε αλλεργική ρινίτιδα, κνίδωση και αγγειοίδημα, άσθμα και επιπεφυκίτιδα.

- **Αλλεργική ρινίτιδα** Η αλλεργική ρινίτιδα χαρακτηρίζεται από φτάρνισμα, μπουύκωμα, έκκριση από την μύτη, φαγούρα και δακρύρροια. Η αλλεργική ρινίτιδα εμφανίζεται συχνά σε ατοπικά άτομα, δηλαδή άτομα με οικογενειακό ιστορικό σχετικών αλλεργιών.
- Η **εποχική αλλεργική ρινίτιδα**, έχει εποχικό χαρακτήρα και οφείλεται σε αλλεργιογόνα που αφορούν συγκεκριμένη εποχή όπως είναι η αλλεργική ρινίτιδα που προκαλείται από την γύρη κατά την περίοδο της ανθοφορίας της Άνοιξη.
- **Αλλεργικό άσθμα** Το αλλεργικό άσθμα εκδηλώνεται με παροξυσμική δύσπνοια, βήχα και συριγμό, που συνήθως εμφανίζονται κατά κρίσεις. Κατά την έναρξη της κρίσης του αλλεργικού άσθματος, ο ασθενής αισθάνεται συχνά συσφιγκτικό άλγος στο στήθος και υπάρχει ξηρός βήχας, ενώ η λήξη του ασθματικού παροξυσμού σηματοδοτείται με βλενώδη απόχρεμψη και υποχώρηση του βρογχόσπασμου . Το αλλεργικό άσθμα εμφανίζει συχνά εποχιακή κατανομή, αλλά υπάρχουν και περιπτώσεις που τα αλλεργιογόνα επιδρούν όλο τον χρόνο όπως οι περιπτώσεις που οφείλονται σε πούπουλα, τρίχωμα ζώων, ακάρεα σκόνης, μύκητες.
- **Αλλεργική κνίδωση και αγγειοίδημα.** Η εποχική αλλεργική κνίδωση και το αγγειοίδημα που αφορούν εποχιακά αλλεργιογόνα όπως η γύρη είναι σχετικώς σπάνια σε σύγκριση με την κνίδωση και το αγγειοίδημα που εκλύονται μετά από κατανάλωση τροφίμων ή φαρμάκων. Τα συμπτώματα είναι κνησμώδη εξανθήματα. Η προσβολή της ανώτερης αναπνευστικής οδού μπορεί να οδηγήσει σε δυσχέρεια αναπνοής ενώ του γαστρεντερικού μπορεί να εμφανίσει κοιλιακό κολικό με έμετο και ναυτία.
- **Αλλεργική επιπεφυκίτιδα.** Η αλλεργική επιπεφυκίτιδα εμφανίζεται με πρήξιμο, ερυθρότητα, φαγούρα στο μάτι
- **Αναφυλαξία :** Οι αναφυλακτικές αντιδράσεις στα ευαίσθητα άτομα εμφανίζονται άμεσα μετά την χορήγηση του αλλεργιογόνου, συνήθως με ένεση και σπανιότερα μετά από κατάποση και εκδηλώνονται με την ανάπτυξη αναπνευστικής δυσχέρειας, οιδήματος λάρυγγα, βρογχόσπασμου, δερματικών εξανθημάτων ακολουθούμενων συχνά από αγγειακή κατάρρευση, φαινόμενα που μπορεί να οδηγήσουν ταχέως, εντός λεπτών ή ωρών στο θάνατο. Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν βήχα, βράχνιασμα, βάρος στο θώρακα, γαστρεντερικές εκδηλώσεις (όπως ναυτία, έμετο, διάρροια, κοιλιακό πόνο). Για την αντιμετώπισή της απαιτείται η χορήγηση αδρεναλίνης.

Πως γίνεται η διάγνωση των εαρινών αλλεργιών ;



Αν δεν έχετε ποτέ επισήμως διαγνωστεί με εποχική αλλεργία, αλλά έχετε παρατηρήσει ότι έχετε δακρύρροια και φαγούρα στα μάτια ή ρινόρροια κατά τη διάρκεια των εαρινών μηνών, πρέπει να επισκεφτείτε τον γιατρό. Ο γιατρός σας μπορεί να σας παραπέμψει σε αλλεργιολόγο προκειμένου να υποβληθείτε σε αλλεργικά τεστ προκειμένου να ανευρεθεί το υπεύθυνο αλλεργιογόνο.

Ο αλλεργιολόγος μπορεί να σας κάνει κάποιο δερματικό τεστ , το οποίο περιλαμβάνει την έγχυση μειωμένης ποσότητας δείγματος του αλλεργιογόνου ακριβώς κάτω από το δέρμα. Μια άλλη διαγνωστική επιλογή είναι το RAST test. Το RAST είναι μια εξέταση αίματος η οποία ανιχνεύει τα επίπεδα αντισωμάτων του οργανισμού σε συγκεκριμένο αλλεργιογόνο. Αν το τεστ δείξει ευαισθησία σε κάποιο αλλεργιογόνο, αυτό δε σημαίνει ότι απαραίτητα θα εκδηλώσετε συμπτώματα αλλεργίας κάθε φορά που θα έρχεστε σε επαφή με αυτό (πχ. φτέρνισμα, βήχας κτλ.).

Ποια είναι η θεραπεία για τις αλλεργίες της Άνοιξης?

Οι αλλεργίες δεν ιώνονται επειδή η προδιάθεση για αλλεργικές αντιδράσεις στους πάσχοντες παραμένει διά βίου. Αντιμετωπίζονται όμως με φάρμακα. Με την κατάλληλη θεραπευτική αγωγή, μπορούν να ελεγχθούν πλήρως τα συμπτώματα ώστε ο αλλεργικός να ζει μια καθ' όλα φυσιολογική ζωή. Τα φάρμακα που χορηγούνται για τις εποχικές αλλεργίες είναι αποτελεσματικά για τους περισσότερους ανθρώπους και περιλαμβάνουν τα ακόλουθα:

- **Αντιισταμινικά:** Μειώνουν το φτάρνισμα, την καταρροή, τη φαγούρα, μέσω της μείωσης των επιπέδων της ισταμίνης (της ουσίας που παράγεται κατά την αλλεργική αντίδραση) στο σώμα.
- **Αποσυμφορητικά :**Καθαρίζουν τις βλέννες των ρινικών οδών ώστε να ανακουφίσουν από τη συμφόρηση και το οίδημα.
- **Αντιισταμινικά/Αποσυμφορητικά:** Συνδυάζουν τα αποτελέσματα και των δύο παραπάνω φαρμάκων.
- **Ρινικά αποσυμφορητικά spray:** Ανακουφίζουν από τη συμφόρηση και μπορούν να καθαρίσουν τις φραγμένες ρινικές οδούς γρηγορότερα από τα χορηγούμενα από του στόματος αποσυμφορητικά.
- **Ρινικά spray :** Μπορούν να προλαμβάνουν την εμφάνιση πυρετού(εκ χόρτου) σταματώντας την απελευθέρωση της ισταμίνης πριν αυτή προκαλέσει αλλεργικά συμπτώματα.
- **Οφθαλμικές σταγόνες:** Ανακουφίζουν από τη φαγούρα και τη δακρύρροια.

Ακόμα κι αν μπορείτε να λάβετε αυτά τα φάρμακα χωρίς ιατρική συνταγή, θα ήταν καλύτερα να απευθυνθείτε στον γιατρό σας ώστε να είστε σίγουροι ότι έχετε επιλέξει τη σωστή φαρμακευτική αγωγή.

Κάποια αντιισταμινικά προκαλούν υπνηλία για αυτό χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή όταν αυτά λαμβάνονται κατά τη διάρκεια της ημέρας (αν και υπάρχουν διαθέσιμα σκευάσματα που δεν προκαλούν υπνηλία).

Μην χρησιμοποιείτε τα αντιισταμινικά και τα αποσυμφορητικά για περισσότερες από μερικές μέρες χωρίς ιατρική οδηγία.

Αν οι συνηθισμένες θεραπείες δεν βοηθούν στις αλλεργίες, ο γιατρός σας μπορεί να σας συστήσει κάποια φαρμακευτική αγωγή ή ενέσιμα φάρμακα. Τα συνταγογραφούμενα ρινικά σπρέι με κορτικοστεροειδή μπορούν να μειώσουν τη φλεγμονή στη μύτη. Ενέσιμα αλλεργίας εκθέτουν το σώμα βαθμιαία σε σταδιακά αυξανόμενες δόσεις του αλλεργιογόνου μέχρι αυτό να γίνει ανεκτό από το σώμα. Οι θεραπείες αυτές μπορούν να ανακουφίσουν τα συμπτώματα για μεγαλύτερες περιόδους σε σχέση με την χορηγούμενη από του στόματος θεραπεία και τη ρινική θεραπεία.

Αν και δεν είναι αποτελεσματικό σε όλους, εντούτοις σε άτομα τα οποία δε βλέπουν βελτίωση οι ενέσεις αυτές μπορούν να απομακρύνουν τον κίνδυνο εμφάνισης αλλεργικών αντιδράσεων για μερικά χρόνια.

.

Πώς να αντιμετωπίσετε τις αλλεργίες

Είναι σχεδόν αδύνατον να αποφύγετε τις αλλεργίες της Άνοιξης ειδικά αν ζείτε κοντά σε περιοχές με βλάστηση. Όμως, μπορείτε εύκολα να ανακουφιστείτε από το φτάρνισμα, τη ρινόρροια, τη δακρύρροια με την αποφυγή του κυρίου αιτίου που σας προκαλεί την αλλεργία.



Ακολουθούν κάποιες συμβουλές.

- Αποφύγετε την άμεση επαφή με τα φυτά που σας προκαλούν αλλεργία, παρόλο που η γύρη τους μεταφέρεται με τον αέρα χιλιόμετρα μακριά.
- Προτιμήστε να γυμνάζεστε σε κλειστούς χώρους
- Φοράτε απαραίτητα γυαλιά ηλίου, ιδιαίτερα αν έχετε επιπεφυκίτιδα.
- Κλείνετε τα παράθυρα όταν οδηγείτε στην εξοχή και χρησιμοποιείτε στο αυτοκίνητο κλιματισμό που διαθέτει ειδικά φίλτρα για τη γύρη.
- Προσπαθήστε να περιορίσετε τις εξόδους όταν η ποσότητα της γύρης στην ατμόσφαιρα είναι πολύ υψηλή (η γύρη συνήθως βρίσκεται στα ανώτατα επίπεδα τις πρωινές ώρες).
- Όταν είναι δυνατό κρατείστε κλειστές τις πόρτες και τα παράθυρα κατά τη διάρκεια των εαρινών μηνών ώστε να κρατήσετε έξω τα αλλεργιογόνα. Ένας ιονιστής αέρα, ίσως βοηθήσει.
- Καθαρίστε τα φίλτρα του κλιματισμού στο σπίτι. Καθαρίζετε σχολαστικά τα ράφια και όλες τις επιφάνειες μέσα στο σπίτι στις οποίες γύρη μπορεί να κατακαθίσει.
- Πλένετε τα μαλλιά σας όταν επιστρέψετε σπίτι γιατί η γύρη μπορεί να συλλεγεί σε αυτά.
- Σκουπίζετε με ηλεκτρική σκούπα τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα. Φορέστε μάσκα γιατί κατά τον καθαρισμό μπορεί να απελευθερωθεί η γύρη η μούχλα, η σκόνη, που έχει παγιδευτεί στο χαλί σας.

Βιβλιογραφία

American Academy of Allergy, Asthma, & Immunology: "Allergic Conditions: Outdoor Allergens."

WebMD Medical Reference: "Tips for Fighting Spring Allergies."

Healthfinder.gov: "Nasal Irrigation Can Help Fight Spring Allergies."

American Academy of Ophthalmology: "Health Tips for Spring Allergies."

American Academy of Allergy, Asthma & Immunology: "Pollen Q&A."

American Academy of Allergy, Asthma & Immunology: "Allergic Rhinitis."

American Academy of Otolaryngology -- Head and Neck Surgery: "Allergies and Hay Fever."

National Institute of Allergy and Infectious Disease: "Airborne Allergens."

<http://www.allergy.org.gr>

<http://www.world.allergy.org>