

# Άνοιξη: η πιο όμορφη εποχή του χρόνου... και για τις αλλεργίες.

Μαθητική Ομάδα: Γ' τάξη ΕΠΑΛ - ΕΚ (Εργαστηριακού Κέντρου)  
Λιβαδειάς της ειδικότητας Νοσηλευτικής

Υπεύθυνος εκπ/κός: Σκαράκη Ζάμπια (νοσηλεύτρια του κλάδου ΠΕ8702 )



Ακόμη κι αν τα κρύα καλά κρατούν, ουσιαστικά διανύουμε τον πρώτο μήνα της άνοιξης. Μια βόλτα στην ανθισμένη εξοχή ή και στην πόλη είναι δελεαστική, όχι όμως για όλους... Για κάποιους οι τρεις ανοιξιάτικοι μήνες, Μάρτιος, Απρίλιος, Μάιος, είναι μάλλον οι χειρότεροι του χρόνου, καθώς σημαίνουν μύτη και μάτια που τρέχουν συνέχεια, ξερό βήχα μέχρι αναπνευστική δυσχέρεια. Όσοι υποφέρουν από τις παρακάτω «**αλλεργίες της άνοιξης**», εκτός βέβαια από μία επίσκεψη σε αλλεργιολόγο, ίσως βρουν χρήσιμο το συγκεκριμένο άρθρο.

**Αλλεργική ρινίτιδα:** Προκαλεί συνήθως καταρροή, φαγούρα, φτέρνισμα. Το μπουύκωμα στη μύτη, εκτός από πονοκέφαλο, μπορεί να γίνει μόνιμο (πλήρης ρινική απόφραξη) και να προκαλέσει, αν δεν αντιμετωπιστεί σωστά και έγκαιρα, επιπλοκές, όπως είναι η ιγμορίτιδα ή η ωτίτιδα.

**Ρινοεπιπεφυκίτιδα:** Με συμπτώματα αλλεργικής ρινίτιδας συνοδευόμενα από προβλήματα στα μάτια, όπως φαγούρα, κοκκίνισμα και δάκρυα, που δεν σταματούν.

**Αλλεργικό άσθμα:** Μπορεί να εκδηλώνεται ως ανεξήγητος ξερόβηχας, ως συριγμός (σφύριγμα), κυρίως στην εκπνοή, ή ως περιστασιακή δύσπνοια από καιρό σε καιρό (για παράδειγμα, μία φορά την εβδομάδα). Όταν είναι σοβαρότερο, προκαλεί μόνιμο πρόβλημα στην αναπνοή, με έντονο βήχα.

Οι παραπάνω αλλεργικές καταστάσεις οφείλονται κυρίως στην γύρη των ανθισμένων δέντρων και αγριόχορτων που παρασύρεται από τον αέρα. Τα «ένοχα» φυτά είναι κυρίως τα **αγριοσιτηρά** (γρασιδία) και τα καλλιεργημένα δημητριακά, που ανθίζουν στα τέλη Μαρτίου μέχρι τέλη Μαΐου. Ακόμη η **ελιά**, που ανθίζει από τα τέλη Απριλίου έως και το Μάιο, αλλά και η **ελξίνη** ή *Parietaria* (γνωστό με τις ονομασίες αγριοβασιλικός, παρθενούλι, περδικάκι

κ.ά.), που ανθίζει από το Μάρτιο έως και τα τέλη Μαΐου. Η βλάστηση σε συνδυασμό με την αυξημένη υγρασία και θερμοκρασία, οδηγεί επιπρόσθετα σε **πολλαπλασιασμό των μυκήτων και των ακάρεων της οικιακής σκόνης**.

Η επίσκεψη σε αλλεργιολόγο μπορεί να μειώσει την ένταση των συμπτωμάτων, με τη βοήθεια προληπτικής αγωγής. Ο ίδιος, κατ' αρχάς θα πάρει ένα πλήρες ιστορικό και στη συνέχεια θα προβεί σε αλλεργικές δοκιμασίες με ενδοδερμική έγχυση μίας σταγόνας από τα διάφορα αλλεργιογόνα, ώστε να εντοπίσει το υπεύθυνο. Η αντίδραση που δημιουργείται μοιάζει με τσίμπημα κουνουπιού και, ανάλογα με την ευαισθησία του κάθε ατόμου, μπορεί να είναι μεγαλύτερη ή μικρότερη. Επιπλέον, μπορεί ως γιατρός να συστήσει αιματολογικές εξετάσεις.

Η θεραπεία για τη ρινίτιδα, αφορά αντιισταμινικά ρινικά σπρέι, χάπια ή σταγόνες για το στόμα, καθώς και ρινικά σπρέι ειδικών, ασφαλών κορτιζονούχων φαρμάκων ή/και αντιισταμινικού. Για την επιπεφυκίτιδα, συνταγογραφούνται αντιισταμινικά κολλύρια, ενώ για το άσθμα εισπνεόμενα βρογχοδιασταλτικά, σπρέι κορτιζόνης και αντιλευκοτριενικά δισκία. Ειδικότερα, όσον αφορά το άσθμα, η πρόληψη μίας σοβαρής αναπνευστικής κρίσης με έντονη δύσπνοια, γίνεται με κορτιζόνη σε εισπνοές με νεφελοποιητή, σε χάπια ή ενέσεις. Αυτή η αγωγή περιορίζει τα συμπτώματα, και τυχόν επιπλοκές (ιγμορίτιδα, ωτίτιδα, χρόνια άσθμα κ.ά.).

Εφόσον η φαρμακευτική αγωγή δεν είναι αρκετή και τα προβλήματα επιμένουν, υπάρχει η λύση της απευαισθητοποίησης. Πρόκειται για την λήψη -υπό την καθοδήγηση του αλλεργιολόγου- αυξανόμενων δόσεων του αλλεργιογόνου παράγοντα για αρκετό διάστημα, ώστε η επαφή με αυτόν, να πάψει να οδηγεί στην εμφάνιση των τόσο ενοχλητικών συμπτωμάτων. Τέλος, η πρόληψη αφορά απλές καθημερινές συνήθειες, που μειώνουν την έκθεση στους αλλεργιογόνους παράγοντες από τα δέντρα και τα λουλούδια, όπως:

- Αποφυγή κάθε βόλτας στην εξοχή και στο βουνό, κυρίως όταν φυσάει ή έχει πολύ μεγάλη ηλιοφάνεια.
- Παραμονή κλειστών των παραθύρων του σπιτιού και του αυτοκινήτου.
- Αερισμός του σπιτιού το πρωί (έως τις 9.00).
- Αποφυγή αερισμού των κλινοσκεπασμάτων.
- Σχολαστική καθαριότητα, ώστε να απομακρύνονται η σκόνη και τα ακάρεα.
- Προστασία των ματιών με γυαλιά ηλίου και χρήση κράνους, όταν είστε σε μηχανή, ώστε να μένει κλειστή η δίοδος για τα αλλεργιογόνα από τη μύτη και το στόμα.

Ιστότοποι (Ανάκτηση στις 3/3/2019):

<https://www.vita.gr/2011/03/01/ygeia/antimetwpiste-tis-allergies-ths-anoikshs/>

<https://blog.nowdoctor.gr/2458-oi-allergies-tis-anoixis-osa-prepei-naxerete/>