



Ποιες είναι οι πιο συνηθισμένες ανοιξιάτικες αλλεργίες. Οι πιο συνηθισμένες ανοιξιάτικες αλλεργίες είναι: . . .

Η αλλεργική ρινίτιδα Τα συμπτώματα που προκαλεί συνήθως είναι συνάχι, φτέρνισμα, φαγούρα και μπούκωμα στη μύτη και κατ' επέκταση πονοκέφαλος. Πολύ πιθανό είναι κάποια στιγμή το μπούκωμα στη μύτη να γίνει μόνιμο (πλήρης ρινική απόφραξη) και να προκαλέσει, αν δεν αντιμετωπιστεί σωστά και έγκαιρα, ακόμα και επιπλοκές, όπως είναι η ιγμορίτιδα ή η ωτίτιδα.

Η ρινοεπιπεφυκίτιδα Τα συμπτώματα που προκαλεί συνήθως είναι αυτά της αλλεργικής ρινίτιδας μαζί με προβλήματα στα μάτια, όπως φαγούρα, κοκκίνισμα και δάκρυα, που δεν σταματούν.

Το αλλεργικό άσθμα Τα συμπτώματα του αλλεργικού άσθματος ποικίλλουν ανάλογα με το πόσο βαρύ είναι. Μπορεί να εκδηλώνεται με έναν απλό συριγμό και «βράσιμο» στο στήθος και να προκαλεί και ένα επεισόδιο δύσπνοιας από καιρό σε καιρό (για παράδειγμα, μία φορά την εβδομάδα) ή απλώς έναν ανεξήγητο ξερό βήχα. Από την άλλη πλευρά, το αλλεργικό άσθμα μπορεί να είναι σοβαρότερο και να σας δημιουργεί μόνιμο πρόβλημα στην αναπνοή και παράλληλα έντονο βήχα.

Οι υπεύθυνοι για τις ανοιξιάτικες αλλεργίες

Ο κύριος υπαίτιος για την εμφάνισή τους είναι η γύρη των ανθισμένων δέντρων και αγριόχορτων, η οποία την άνοιξη κυκλοφορεί συνέχεια στον αέρα. Ανάμεσα στους παράγοντες (αλλεργιογόνα) που ευθύνονται περισσότερο για τα ενοχλητικά συμπτώματα από το αναπνευστικό που προκαλούν οι αλλεργίες αυτές είναι:

Η γύρη από τα αγριοσιτηρά (γρασίδια) και τα καλλιεργημένα δημητριακά, που

ανθίζουν στα τέλη Μαρτίου μέχρι τέλη Μαΐου.

Η γύρη της ελιάς, που ανθίζει από τα τέλη Απριλίου και το Μάιο.

Η γύρη του φυτού ελξίνη ή *Parietaria* (γνωστό με τις ονομασίες αγριοβασιλικός, παρθενούλι, περδικάκι κ.ά.), που ανθίζει από το Μάρτιο έως και τα τέλη του Μαΐου. Οι μύκητες, που πολλαπλασιάζονται λόγω της αυξημένης βλάστησης, υγρασίας και θερμοκρασίας.

Η εντυπωσιακή αύξηση των ακάρεων της οικιακής σκόνης, και πάλι λόγω της μεγάλης αύξησης της υγρασίας και της θερμοκρασίας.

Πώς θα τις προλάβετε

Κατ' αρχάς, μπορείτε να ζητήσετε από το γιατρό σας να σας συστήσει μια προληπτική αγωγή, ώστε να μειωθεί η ένταση των συμπτωμάτων αυτών. Από την άλλη πλευρά, πρέπει να προσπαθήσετε να μειώσετε την έκθεσή σας στους αλλεργιογόνους παράγοντες, που προέρχονται συνήθως από τα δέντρα και τα λουλούδια.

Οπότε και θα πρέπει:

Να αποφεύγετε τις βόλτες στην εξοχή και στο βουνό, κυρίως όταν φυσάει ή έχει πολύ μεγάλη ηλιοφάνεια.

Να κρατάτε τα παράθυρα του σπιτιού και του αυτοκινήτου σας κλειστά.

Να αερίζετε το σπίτι σας το πρωί (έως τις 9.00) και μετά να κλείνετε ερμητικά τα παράθυρα.

Να αποφεύγετε να αερίζετε τα κλινოსκεπάσματά σας.

Να καθαρίζετε καλά το σπίτι, ώστε να αποφεύγετε τη σκόνη και τα ακάρεα, που επιδεινώνουν πολύ την κατάστασή σας.

Να φοράτε γυαλιά ηλίου όταν βρίσκεστε εκτός σπιτιού, ώστε να προστατεύετε τα μάτια σας, και κράνος όταν είστε σε μηχανή, ώστε να μένει κλειστή η δίοδος για τα αλλεργιογόνα από τη μύτη και το στόμα.

Πώς αντιμετωπίζονται

Για τη ρινίτιδα, ο γιατρός θα σας συστήσει αντιισταμινικά, ρινικά σπρέι, χάπια ή σταγόνες για το στόμα, καθώς και ρινικά σπρέι ειδικών, ασφαλώς κορτιζονούχων φαρμάκων ή/και αντιισταμινικού. Για την επιπεφυκίτιδα, θα σας χορηγήσει αντιισταμινικά κολλύρια, ενώ για το άσθμα θα σας δώσει εισπνεόμενα βρογχοδιασταλτικά, σπρέι κορτιζόνης και αντιλευκοτριενικά δισκία. Ειδικότερα, όσον αφορά το άσθμα, επειδή μπορεί να εκδηλωθεί σοβαρή αναπνευστική κρίση με έντονη δύσπνοια, μπορεί να χρειαστεί και κορτιζόνη σε εισπνοές με νεφελοποιητή, σε χάπια ή ενέσεις. Αυτή η αγωγή έχει ως στόχο να περιοριστούν τα συμπτώματα, αλλά και να προληφθούν οι τυχόν επιπλοκές (ιγμορίτιδα, ωτίτιδα, χρόνιο άσθμα κ.ά.). Αν, όμως, η φαρμακευτική αγωγή δεν είναι αρκετή για να αντιμετωπιστούν οι αλλεργίες και τα προβλήματα επιμένουν να σας ταλαιπωρούν, μπορείτε να κάνετε απευαισθητοποίηση. Με αυτήν παίρνετε -υπό την καθοδήγηση του αλλεργιολόγου σας- αυξανόμενες δόσεις του αλλεργιογόνου παράγοντα για αρκετό διάστημα μέχρι να τον συνηθίσει ο οργανισμός σας, ώστε αργότερα, όταν θα έρχεστε σε επαφή με αυτόν, να μην παρουσιάζετε καθόλου συμπτώματα.

Βρείτε τον ένοχο

Για να ανακαλύψετε τι πυροδοτεί την αλλεργία σας, θα πρέπει να επισκεφτείτε τον αλλεργιολόγο, ο οποίος κατ' αρχάς θα σας πάρει ένα πλήρες ιστορικό και στη συνέχεια θα σας κάνει συγκεκριμένες εξετάσεις. Η αρχική εξέταση γίνεται στο δέρμα, όπου ο γιατρός θα σας τσιμπήσει επιφανειακά, ρίχνοντας 1 σταγόνα από τα διάφορα αλλεργιογόνα, ώ στε να εντοπίσει σε ποιο έχετε ευαισθησία. Η αντίδραση που δημιουργείται μοιάζει με τσίμπημα κουνουπιού και, ανάλογα με την ευαισθησία σας, μπορεί να είναι μεγαλύτερη ή μικρότερη. Αν χρειαστεί, θα σας συστήσει και αιματολογικές εξετάσεις.

Συχνές ερωτήσεις σχετικά με τις ανοιξιάτικες αλλεργίες

Πώς θα καταλάβω ότι το συνάχι που με ταλαιπωρεί είναι αλλεργικό και όχι ίωση;
Η αλήθεια είναι πως τα συμπτώματα που παρουσιάζει η αλλεργική ρινίτιδα μοιάζουν αρκετά με αυτά του κοινού κρυολογήματος, αφού και στις δύο περιπτώσεις τρέχει η μύτη σας, πονάει το κεφάλι σας, φτερνίζεστε, βήχετε και κάποιες φορές δακρύζουν και τα μάτια σας. Παρ' όλα αυτά, συνήθως στην ίωση θα έχετε παράλληλα πυρετό, κακουχία και μυϊκούς πόνους, πράγμα που δεν συμβαίνει στις αλλεργίες. Από την άλλη πλευρά, το κοινό κρυολόγημα διαρκεί περίπου 4 ημέρες, ενώ τα συμπτώματα της αλλεργίας μπορεί να κρατήσουν εβδομάδες ολόκληρες, αλλάζοντας ίσως σε ένταση, αλλά χωρίς ουσιαστικά να υποχωρούν.

Είναι λογικό να υποφέρω περισσότερο στην πόλη;

Ναι. Αιτία είναι η «βρόμικη» και «επιθετική» αστική γύρη, πάνω στην οποία έχουν, δηλαδή, προσκολληθεί ατμοσφαιρικοί ρύποι, που καταστρέφουν το προστατευτικό τοίχωμα των βρόγχων και έτσι διεισδύουν πιο εύκολα στο αναπνευστικό σύστημα, επιτείνοντας τα αλλεργικά συμπτώματα.

Γιατί ακούω όλο και περισσότερους ανθρώπους να έχουν αλλεργίες;

Οι αλλεργίες πράγματι αυξάνονται και θεωρείται ότι συμβάλλουν σε αυτό η μόλυνση του περιβάλλοντος, η αυξημένη υγρασία, η αλλαγή στις διατροφικές μας συνήθειες, η έλλειψη σωματικής άσκησης, καθώς και το γεγονός ότι ζούμε με όλο και περισσότερο στρες και σε «αποστειρωμένα» περιβάλλοντα (χωρίς επαφή με ζώα), που τελικά ευνοούν τις αλλεργίες, κυρίως στα παιδιά.

Μπορεί, ενώ ταλαιπωρούμαι κάθε χρόνο από αλλεργίες (π.χ. αλλεργική ρινίτιδα) την άνοιξη, κάποια χρονιά ξαφνικά να μην εμφανίσω συμπτώματα;

Οι αλλεργίες παρουσιάζουν μία χρονιότητα, αλλά δεν είναι ποτέ σταθερή η έντασή τους. Κατά κανόνα έχουν εξάρσεις και υφέσεις, μπορεί δηλαδή για κάποια χρόνια να μην παρουσιάζετε καθόλου συμπτώματα και μετά να ξαναρχίσουν. Πάντως, είναι μάλλον απίθανο να σταματήσουν ξαφνικά και τελείως οι αλλεργίες σας, ιδιαίτερα εάν είστε νέος ενήλικος. Σπάνια βελτιώνονται, αλλά συνήθως επιδεινώνονται ή επεκτείνονται (δηλαδή, ενώ στην αρχή είχατε μόνο ρινίτιδα, με τον καιρό προστίθεται και άσθμα). Επίσης, η ένταση των συμπτωμάτων εξαρτάται από τη «βαρύτητα» κάθε άνοιξης, δηλαδή από το αν η βροχή και η υγρασία έχουν οδηγήσει σε πρωίμη και πλούσια ανθοφορία.

Μπορεί να γίνω ξαφνικά αλλεργικός στα 40 μου χρόνια;

Ναι, αυτό είναι πιθανό, εφόσον έχετε κληρονομήσει την αλλεργική προδιάθεση από τους γονείς σας. Οι αλλεργιολόγοι εξηγούν ότι το διάστημα ευαισθητοποίησης σε ένα αλλεργιογόνο μπορεί να κυμαίνεται από 1 έως και 50 χρόνια, διότι συμβάλλουν και άλλοι παράγοντες, περιβαλλοντικοί και ενδογενείς (ιδιαίτερα ορμονικοί και νευρογενείς)!

Μπορεί να έχω συμπτώματα και αφού θα έχουν περάσει οι άνοιξιατικοί μήνες;

Με την πάροδο των χρόνων, είναι πιθανό να εκδηλώσετε αλλεργικά συμπτώματα ακόμη και εκτός εποχής, εάν εκτεθείτε σε επιβαρυντικούς παράγοντες, όπως οι έντονες οσμές (από καθαριστικά, κολόνιες, βαφές, τσιγάρο), η σκόνη, η υγρασία, αλλά και ο ψυχρός αέρας.

Μπορεί μια ανοιξιάτικη αλλεργία να μου προκαλέσει αλλεργικό σοκ;

Αυτό είναι μάλλον απίθανο, γιατί σε αλλεργικό σοκ οδηγούν συνήθως οι αλλεργίες που οφείλονται σε τρόφιμα, τσιμπήματα σφήκας ή μέλισσας και φάρμακα. Η έντονη κρίση δύσπνοιας ή άσθματος είναι η πιο πιθανή επιπλοκή στις περιπτώσεις των αναπνευστικών αλλεργιών.

Γιατί όταν βρίσκομαι κοντά σε πεύκα, βγάζω εξανθήματα;

Συστατικά από τα τριχίδια της κάμπιας -που αναπτύσσεται επάνω στα πεύκα αυτή την εποχή- προκαλούν συχνά αλλεργικές αντιδράσεις, που εκφράζονται με εξανθήματα, οίδημα και φαγούρα των εκτεθειμένων τμημάτων του δέρματος. Γι' αυτό, αν έχετε παρατηρήσει ότι σας ενοχλούν, καλό είναι να αποφεύγετε αυτή την εποχή τις περιοχές όπου υπάρχουν πεύκα και φυσικά να μην πιάνετε, αλλά ούτε και να επιχειρήσετε να κάψετε, τις «μπάλες» με τις κάμπιες μόνοι σας.

δρ. ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΚΟΝΤΟΥ-ΦΙΛΗ, αλλεργιολόγος, πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Αλλεργιολογίας και Κλινικής Ανοσολογίας