



Στην αλλεργία παθολογικές καταστάσεις όπως το άσθμα, η ρινίτιδα, η κνίδωση, η αναφυλαξία, εκδηλώνονται ως αποτέλεσμα υπερευαισθησίας του οργανισμού σε ουσίες του περιβάλλοντος που ονομάζονται αλλεργιογόνα. Λόγω της ανθοφορίας των φυτών και των συχνών αποδράσεων στην εξοχή, οι αλλεργίες είναι ιδιαίτερα συχνές κατά την Άνοιξη. Ορισμένες μορφές αλλεργίας (π.χ. αλλεργικό shock από τσίμπημα μέλισσας) ενδέχεται να απειλήσουν ακόμα και την ζωή. Για την πρόληψη επικίνδυνων αναφυλακτικών αντιδράσεων κατά την διάρκεια εκδρομικών αποδράσεων στην εξοχή:

- Απαγορεύεται το περπάτημα χωρίς παπούτσια ή με πέδιλα. Συνιστώνται κλειστά παπούτσια και μακριά παντελόνια για να αποφεύγεται η άμεση επαφή δέρματος αλλεργιογόνων
- Να αποφεύγετε

την χρήση αρωμάτων, αρωματικών γαλακτωμάτων σώματος διότι μπορεί να προσελκύσουν μια ποικιλία εντόμων

- Να αποφεύγετε την πραγματοποίηση δραστηριοτήτων όπως το κλάδεμα, το κόψιμο χόρτων, η αποκομιδή σκουπιδιών και πεσμένων φρούτων ιδιαιτέρως με γυμνά χέρια
 - Τα ευαίσθητα αλλεργικά άτομα πρέπει να έχουν μαζί τους ενέσεις άμεσης ανάγκης.
- Γενικά μέτρα μετριασμού και πρόληψης της κοινής αλλεργικής ρινίτιδας της Άνοιξης:
- Συνιστάται αποφ

υγή καπνού και έκθεσης στη γύρη

- Ειδικά κλιματιστικά συστήματα για αλλεργικούς διασφαλίζουν επαρκή αερισμό του χώρου κατακρατώντας την γύρη
- Τα κλιματιστικά πρέπει να συντηρούνται επαρκώς
- Τα παράθυρα στο αυτοκίνητο και στο σπίτι πρέπει να διατηρούνται κλειστά. Τα διπλά τζάμια συχνά βοηθούν

- Να χρησιμοποιείτε καλύμματα στους καναπέδες και στα κρεβάτια κατά την διάρκεια της ημέρας και να τα αφαιρείτε κατά το βράδυ, μετά την επιστροφή σας από την εργασία
- Η γούνα των κατοικίδιων ζώων όταν εκτίθενται στο εξωτερικό περιβάλλον πρέπει να πλένεται και να καθαρίζεται

Της Ιατρού Αναστασίας Μοσχοβάκη Ιατρού Ειδικής Παθολόγου