

Αλλεργία την άνοιξη Πώς μπορεί να αντιμετωπιστεί;



Γράφει η Βασιλική Κόρδα, δημοσιογράφος Υγείας

Η εποχική αλλεργία επιβαρύνει σημαντικά πολλούς ανθρώπους. Τι την προκαλεί και με ποιους τρόπους μπορεί να τεθεί υπό έλεγχο;

Η αλλεργία την άνοιξη πυροδοτείται κυρίως από τη γύρη. Όταν κάποιος που είναι αλλεργικός εισπνεύσει γύρη, το ανοσοποιητικό του σύστημα την αξιολογεί λανθασμένα ως κίνδυνο και απελευθερώνει ισταμίνη που επιτίθεται στα αλλεργιογόνα. Η ισταμίνη προκαλεί τη ρινική καταρροή, τη φαγούρα στα μάτια και άλλα συμπτώματα, σε μια προσπάθεια να εμποδίσει τα αλλεργιογόνα να εισέλθουν στο σώμα. Προκαλεί, επίσης, φτάρνισμα για την απομάκρυνσή τους από τη μύτη.

Η γύρη μπορεί να ταξιδέψει για μίλια ολόκληρα, οπότε ένα αλλεργικό άτομο δεν επηρεάζεται μόνο από τα φυτά στο άμεσα κοντινό του περιβάλλον (π.χ. τη γειτονιά του). Επιπλέον, τις ημέρες με έντονο άνεμο, η γύρη εξαπλώνεται πιο γρήγορα και πιο μακριά, γεγονός που μπορεί να επιδεινώσει τα συμπτώματα της αλλεργίας.

Συμπτώματα

Η εποχική αλλεργία εκδηλώνεται με συμπτώματα, όπως τα κόκκινα και υγρά μάτια, το φτάρνισμα, η ρινική καταρροή, η φαγούρα στα μάτια, τη μύτη, τα αυτιά και το στόμα, η βουλωμένη μύτη λόγω συμφόρησης, ο βήχας, τα πρησμένα μάτια και η κνίδωση.

Διάγνωση

Ο αλλεργιολόγος θα συλλέξει πληροφορίες για τα συμπτώματα του ατόμου, το περιβάλλον στο σπίτι και την εργασία του, αλλά και για το οικογενειακό ιατρικό ιστορικό.

Μπορεί, επίσης, να εκτελέσει διάφορες εξετάσεις για τη διάγνωση της εποχικής αλλεργίας, όπως:

- **Δερματικές δοκιμασίες νυγμού.** Ο αλλεργιολόγος θα τσιμπήσει ελαφρά το δέρμα του ατόμου με ένα εργαλείο, το οποίο περιέχει εκχυλίσματα διαφόρων αλλεργιογόνων και θα αναμένει την αντίδραση του δέρματος.
- **Ενδοδερμική εξέταση.** Στην περίπτωση αυτή, ο γιατρός θα εγχύσει με ένεση μια μικρή ποσότητα αλλεργιογόνου κάτω από το δέρμα, προκειμένου να δει αν θα υπάρξει αντίδραση.
- **Εξέταση αίματος.** Ο γιατρός θα πάρει ένα δείγμα αίματος και θα το στείλει στο εργαστήριο. Ο τεχνικός του εργαστηρίου θα προσθέσει το αλλεργιογόνο στο δείγμα για να ελέγξει εάν ο αριθμός των αντισωμάτων που παράγονται αυξάνεται.

Θεραπείες

Η αντιμετώπιση της αλλεργίας της άνοιξης περιλαμβάνει τη λήψη φαρμάκων, καθώς και την εφαρμογή ορισμένων θεραπειών στο σπίτι. Πιο συγκεκριμένα:

• Φάρμακα

Υπάρχουν πολλά φάρμακα που μπορούν να ανακουφίσουν τα συμπτώματα των αλλεργιών. Για παράδειγμα, τα αντιισταμινικά μειώνουν το φτέρνισμα και τον κνησμό, μειώνοντας την ποσότητα ισταμίνης στο σώμα, ενώ τα αποσυμφορητικά συρρικνώνουν τα αιμοφόρα αγγεία στις ρινικές διόδους, για να ανακουφίσουν τη συμφόρηση και το πρήξιμο.

Επιπλέον, τα αποσυμφορητικά ρινικά σπρέι μπορούν να καθαρίσουν τις φραγμένες ρινικές διόδους γρηγορότερα από τα από του στόματος αποσυμφορητικά, ενώ οι οφθαλμικές σταγόνες ανακουφίζουν τα υγρά μάτια από τον κνησμό.

Παρότι τα φάρμακα αυτά μπορούν να χορηγηθούν χωρίς ιατρική συνταγή, είναι προτιμότερο ο ασθενής να συμβουλευτεί πρώτα τον γιατρό του.

• Θεραπείες στο σπίτι

Πέρα από τη φαρμακευτική αγωγή, υπάρχουν και πρακτικές, τις οποίες μπορεί να εφαρμόσει κανείς στο σπίτι, ώστε να ανακουφιστεί.

Για παράδειγμα, με τη χρήση φυσιολογικού ορού μπορεί να καθαρίσει τις ρινικές διόδους, αφαιρώντας επιπλέον βλέννα. Τέλος, μια ζεστή ή κρύα κομπρέσα στο πρόσωπο μπορεί να ανακουφίσει τον κνησμό των ματιών.

Tips πρόληψης

- Προσπαθούμε να παραμένουμε σε εσωτερικούς χώρους, όταν η ποσότητα της γύρης στην ατμόσφαιρα είναι πολύ υψηλή.
- Σκουπίζουμε φορώντας μάσκα, καθώς η ηλεκτρική σκούπα μπορεί να σηκώσει τη γύρη και τη σκόνη που έχουν παγιδευτεί στο πάτωμα.
- Πλένουμε τα κλινოსκεπάσματα μία φορά την εβδομάδα.
- Στεγνώνουμε τα ρούχα σε στεγνωτήριο, αντί να τα απλώνουμε έξω.
- Καθαρίζουμε συχνά τα κλιματιστικά μας.
- Φοράμε γυαλιά ηλίου εκτός σπιτιού, ώστε να περιορίσουμε τη γύρη που εισέρχεται στα μάτια μας.

Πηγές

WebMd, Stephanie Watson

<https://www.webmd.com/allergies/spring-allergies> last accessed 3/2025

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να υποκαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας.

GR-NON-2025-00164-MAR25