

Φτάρνισμα: Ποιες είναι οι συχνότερες αιτίες που το πυροδοτούν

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η άνοιξη είναι κατ' εξοχήν η εποχή που οι αλλεργίες κάνουν... πάρτι!

Αν έχετε εμφανίσει και εσείς επίμονο φτάρνισμα αλλά δεν οφείλεται σε κάποια προφανή αιτία, όπως η γύρη, μπορεί ο αλλεργιογόνος παράγοντας να μη σχετίζεται άμεσα με την εποχή.

Για διάστημα μίας εβδομάδας τουλάχιστον, καταγράψτε πότε εμφανίζεται το φτάρνισμα ώστε να είναι πιο εύκολο τόσο για εσάς όσο και για το γιατρό σας να εντοπίσετε την αιτία του.

Μερικές από τις συχνότερες αιτίες του φταρνίσματος –άλλες περισσότερο και άλλες λιγότερο προφανείς– είναι αυτές που θα δείτε παρακάτω.

1. Οικιακή σκόνη

Τα ακάρεα της σκόνης βρίσκονται παντού μέσα στο σπίτι, στα κρεβάτια, στους καναπέδες και στα χαλιά και μπορεί να πυροδοτήσουν αλλεργικά συμπτώματα, όπως ερεθισμούς στα μάτια, τη μύτη και το λαιμό. Για να αντιμετωπίσετε την

οικιακή σκόνη, θα πρέπει να χρησιμοποιείτε σκούπα με ειδικό φίλτρο (HEPA). Επίσης, θα πρέπει να τινάζετε τακτικά τα μαξιλάρια, το στρώμα και τα κλινოსκεπάσματα.

2. Κατοικίδια

Δεν ευθύνεται το ίδιο το τρίχωμα του ζώου για την αλλεργική αντίδραση αλλά οι φολίδες που απορρίπτει το δέρμα του και μερικές φορές το σάλιο του.

3. Ζωύφια

Εάν έπεσε στην αντίληψή σας κάποια να κυκλοφορεί κάποια κατσαρίδα στο σπίτι τελευταία, μπορεί αυτή να ευθύνεται για το επίμονο φτάρνισμα. Όταν ξηραίνονται τα περιττώματα ή το νεκρό σώμα της κατσαρίδας, υπολείμματα μεταφέρονται με τον αέρα που εισπνέουμε. Και η χαριτωμένη πασχαλίτσα όμως μπορεί να πυροδοτήσει συμπτώματα αλλεργίας.

4. Μούχλα

Τα μπάνια και τα σκοτεινά υπόγεια είναι οι χώροι που εμφανίζεται συνήθως η μούχλα. Δεν αποκλείεται όμως να υπάρχει μούχλα και στο χώμα ενός φυτού εσωτερικού χώρου. Για τα άτομα με υπερευαισθησία, ένα φυτό μέσα στο σπίτι είναι αρκετό για να πυροδοτήσει το φτάρνισμα.

5. Ορμόνες

Αρκετές γυναίκες εκδηλώνουν ήπια δύσπνοια και άλλα συμπτώματα αλλεργίας πριν την περίοδό τους ή τις πρώτες ημέρες της έμμηνου ρύσης. Οι κρίσεις άσθματος και αλλεργίας δεν αποκλείεται λοιπόν να οφείλονται στις ορμονικές διακυμάνσεις που παρατηρούνται κατά τη διάρκεια του κύκλου.

6. Στρες

Το στρες επιβαρύνει κάθε επιμέρους σύστημα του οργανισμού μας. Έχει παρατηρηθεί ότι τα άτομα που εκδηλώνουν συστηματικά εποχικές αλλεργίες παρουσιάζουν εντονότερες κρίσεις ακόμη κι όταν αντιμετωπίζουν ήπιο στρες. Η αντίδραση του οργανισμού στο στρες συνοδεύεται από αυξημένη παραγωγή μιας ομάδας ουσιών που ονομάζονται κυτοκίνες ή κυτταροκίνες, οι οποίες παίζουν σημαντικό ρόλο στην εκδήλωση της αλλεργίας.

7. Αλκοόλ

Το αλκοόλ έχει αγγειοδιασταλτική δράση. Για τα άτομα με αλλεργίες, η διαστολή

των αιμοφόρων αγγείων μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη καταρροή και γενικότερη έξαρση των συμπτωμάτων.

Πηγή: onmed.gr