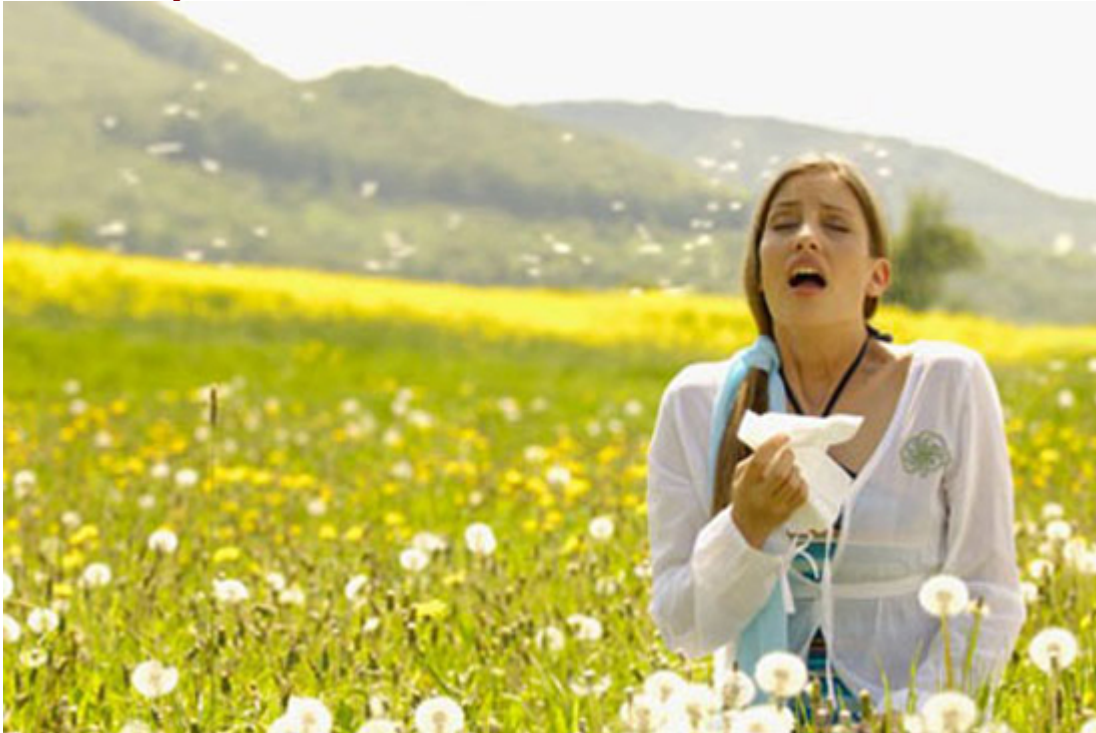


## Αλλεργίες Μάθετε πώς να νικήσετε τη γύρη και



Η αλλεργία

είναι η μη φυσιολογική αντίδραση του ανοσοποιητικού συστήματος σε κάποια «ξένη» ουσία. Στους περισσότερους ανθρώπους η ουσία (π.χ. γύρη, σκόνη) είναι ασυμπτωματική. Σε ένα ευαισθητοποιημένο άτομο, όμως, προκαλεί αλλεργική αντίδραση που εκδηλώνεται με: συχνό φτέρνισμα, μπούκωμα, συνάχι, φαγούρα στη μύτη (αλλεργική ρινίτιδα), κόκκινα, υγρά μάτια με φαγούρα (επιπεφυκίτιδα), ξηρό βήχα.

Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότεροι άνθρωποι στις αναπτυγμένες χώρες είναι αλλεργικοί. Φαίνεται πως η ατμοσφαιρική ρύπανση, το στρες, το κάπνισμα και γενικότερα ο τρόπος ζωής συντελούν στην αύξηση της συχνότητας των κρουσμάτων αλλεργίας. Στη χώρα μας, η άνοιξη έρχεται φέρνοντας μαζί της τη γύρη άρα εξαρση στα συμπτώματα της αλλεργίας. Οι αλλεργίες μπορεί να εμφανιστούν σε οποιαδήποτε ηλικία.

Ποια είναι τα πιο κοινά αλλεργιογόνα στο Μεσογειακό χώρο:

Η σκόνη

Η γύρη και ιδιαίτερα της ελιάς

Τα οικόσιτα ζώα

Το δηλητήριο της μέλισσας και των σφηκών

Τα αντιβιοτικά (κυρίως η πενικιλίνη).

Οι ξηροί καρποί, το ψάρι, τα οστρακοειδή, το αυγό, οι φράουλες, το γάλα

Οι περισσότερες αλλεργίες δεν είναι επικίνδυνες. Είναι όμως ενοχλητικές, επηρεάζοντας έτσι αρνητικά την ποιότητα ζωής των πασχόντων. Οι αλλεργίες δεν ιώνται επειδή η προδιάθεση για αλλεργικές αντιδράσεις στους πάσχοντες παραμένει διά βίου.

Αντιμετωπίζονται όμως με φάρμακα συγκεκριμένα με αντιισταμινικά. Στη Κύπρο, διατίθεται ένα εξαιρετικά δραστικό αντιισταμινικό στην αγορά του οποίου η δράση ανακουφίζει από τα αλλεργικά συμπτώματα τόσο κατά την διάρκεια της ημέρας αλλά και της νύχτας. Η δραστική ουσία είναι η λεβοσετιριζίνη και είναι τόσο αποτελεσματική που λειτουργεί κιόλας από τα πρώτα 60 λεπτά. Με την κατάλληλη θεραπευτική αγωγή, μπορούν να ελεγχθούν πλήρως τα συμπτώματα ώστε ο αλλεργικός να ζει μια καθ' όλα φυσιολογική ζωή.

Σημαντική είναι η πρόληψη. Οι αλλεργικοί οφείλουν να αποφεύγουν τα αλλεργιογόνα, δηλαδή τις ουσίες που προκαλούν αλλεργική αντίδραση. Έτσι, λογικά, οι αλλεργικοί, π.χ. στη γύρη, θα πρέπει να κάνουν Πάσχα στη θάλασσα, όπου οι συγκεντρώσεις γύρης στον αέρα είναι μηδαμινές!

Το παραπάνω άρθρο είναι συμβουλευτικού χαρακτήρα και σε καμία περίπτωση δεν αντικαθιστά τη διάγνωση και τις συμβουλές του γιατρού σας.

**Πηγή:** [offsite.com.cy](http://offsite.com.cy)