2 Μαΐου 2017

Αλλεργίες: Ήρθαν σαν την άνοιξη

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Της Νίκης Ψάλτη

Εσείς ρωτήσατε εμάς, εμείς τους ειδικούς και σας απαντάμε ρίχνοντας φως στο μυστήριο φαινόμενο των αλλεργιών. Έχετε πιθανότητες να μειώσετε κατά πολύ τα συμπτώματα, αλλά και να ξεμείνετε από… απορίες.

Μπορεί να γίνετε αλλεργικοί στα 40 σας για πρώτη φορά; Τι θα συμβεί εάν δεν πάτε στον αλλεργιολόγο; Κατά πόσον ευθύνεται το στρες για την αλλεργία σας; Γιατί τα συμπτώματά σας είναι πιο βαριά μέσα στην πόλη εν αντιθέσει με την εξοχή; Το Vita, με τη βοήθεια του αλλεργιολόγου κ. Δημήτρη Παπαϊωάννου, απαντά στις πιο συχνές απορίες για τις αλλεργίες της άνοιξης.

Δεν είμαι αλλεργικός.

Μπορεί να γίνω ξαφνικά στα 40 μου;

Ναι, αυτό είναι πιθανό, εφόσον έχετε κληρονομήσει την αλλεργική προδιάθεση από τους γονείς σας ενδεχομένως και από τους παππούδες σας και ζείτε σε ένα περιβάλλον που ευνοεί την εκδήλωση αυτής της προδιάθεσης, π.χ. κοντά σε ελαιόδεντρα. Οι αλλεργιολόγοι εξηγούν ότι το διάστημα ευαισθητοποίησης σε ένα αλλεργιογόνο (π.χ. στη γύρη της ελιάς ή στη σκόνη) μπορεί να κυμαίνεται από 1 έως και 50 χρόνια! Αυτό σημαίνει ότι ένας άνθρωπος μπορεί να εκδηλώσει ξαφνικά αλλεργία στα 40 ή ακόμη και στα 50 του χρόνια.

Πώς θα το καταλάβω;

Η μύτη σας θα μπουκώσει, θα «τρέχει», θα σας «τρώει» και θα φτερνίζεστε συχνά. Πρόκειται για τα συμπτώματα της αλλεργικής ρινίτιδας, που είναι ίδια με αυτά του κρυολογήματος, με τη διαφορά ότι το κρυολόγημα υποχωρεί σε 4-5 ημέρες, ενώ η αλλεργική ρινίτιδα διαρκεί όσο το ένοχο αλλεργιογόνο βρίσκεται στην ατμόσφαιρα. Συνήθως η αλλεργική ρινίτιδα εκδηλώνεται σε συνδυασμό με την επιπεφυκίτιδα, όπου τα μάτια κοκκινίζουν, δακρύζουν, έχουν φαγούρα, καθώς και φωτοφοβία. Σε πιο προχωρημένες περιπτώσεις, παρουσιάζεται και ξηρός βήχας, δύσπνοια, λαχάνιασμα μετά από ήπιο περπάτημα, και «βράσιμο» στο στήθος. Πρόκειται για τα συμπτώματα του αλλεργικού άσθματος, του οποίου το κύριο γνώρισμα είναι η νυχτερινή αφύπνιση λόγω δύσπνοιας ή έντονου ξηρού βήχα.

Τι μπορεί να με πειράζει;
Τα κυριότερα αλλεργιογόνα της άνοιξης είναι:
• Η γύρη των δέντρων, κυρίως της ελιάς, η ανθοφορία της οποίας είναι στα τέλη Απριλίου με αρχές Ιουνίου, αλλά και της λεύκας (μέσα Φεβρουαρίου-αρχές Απριλίου), του κυπαρισσιού (τέλη Ιανουαρίου-τέλη Φεβρουαρίου), της καρυδιάς και της δρυός (Μάρτιος-Απρίλιος) καθώς και του πλάτανου (αρχές Μαρτίου-τέλη Απριλίου).
• Η γύρη από τα αγρωστώδη (γρασίδια), η ανθοφορία των οποίων συνήθως διαρκεί από τις αρχές Μαρτίου έως και τα τέλη Ιουνίου.
• Η γύρη από το περδικάκι, ένα ζιζάνιο που ανθεί τόσο την άνοιξη όσο και το φθινόπωρο, ενώ, αν ο καιρός είναι αρκετά υγρός και ζεστός, μπορεί να ανθεί και όλο το χρόνο.
• Τα ακάρεα της σκόνης μέσα στο σπίτι, τα οποία πολλαπλασιάζονται την άνοιξη, γι’ αυτό και τότε παρατηρείται έξαρση στις αναπνευστικές αλλεργίες που οφείλονται στην οικιακή σκόνη.
• Το τρίχωμα των σκύλων ή τα αλλεργιογόνα της γάτας (π.χ. το σάλιο). Στην περίπτωση αυτή, η αλλεργία παρατηρείται όποτε έρχεστε σε επαφή με το αλλεργιογόνο. Για να διαπιστώσετε σε ποιο ή ποια αλλεργιογόνα έχετε ευαισθησία, μπορείτε να κάνετε εξετάσεις αίματος (RAST), που σκοπό έχουν την ανίχνευση των αλλεργικών αντισωμάτων IgE, ή δερματικά τεστ (δοκιμασίες νυγμού). Τα δερματικά τεστ είναι αξιόπιστα κατά 97-98%, ενώ οι εξετάσεις αίματος κατά 75-80%.

Γιατί υποφέρω περισσότερο στην πόλη;
Η αιτία είναι η τοξική γύρη, δηλαδή η «βρόμικη» γύρη πάνω στην οποία έχουν προσκολληθεί ατμοσφαιρικοί ρύποι, που καταστρέφουν το «προστατευτικό τοίχωμα» των βρόγχων (βρογχικό επιθήλιο) και έτσι διεισδύουν πιο εύκολα στο αναπνευστικό σύστημα, επιτείνοντας τα αλλεργικά συμπτώματα.

Κάθε χρόνο θα έχω τα ίδια συμπτώματα;

Η ένταση των συμπτωμάτων εξαρτάται από τη «βαρύτητα» κάθε άνοιξης, δηλαδή από το αν η βροχή και η υγρασία έχουν οδηγήσει σε πρώιμη και πλούσια ανθοφορία. Ωστόσο, η εξέλιξη μιας αλλεργίας δεν υπόκειται σε δεδομένους κανόνες. Δεν αποκλείεται δηλαδή τα συμπτώματα της ρινίτιδας να υποχωρήσουν με την πάροδο του χρόνου. Από την άλλη μεριά, όμως, έχει παρατηρηθεί ότι μπορεί και να επιδεινωθούν. Μάλιστα εκτιμάται ότι στο 70% των περιπτώσεων η αλλεργική ρινίτιδα μπορεί σταδιακά να εξελιχθεί σε αλλεργικό άσθμα.

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

Πρέπει να πάρω φάρμακα;
Η αγωγή καλό είναι να ξεκινά 2 εβδομάδες πριν από την αναμενόμενη έναρξη των συμπτωμάτων. Για τη ρινίτιδα, ο γιατρός θα σας συστήσει αντιισταμινικά ρινικά σπρέι, χάπια ή σταγόνες για το στόμα, καθώς και ρινικά σπρέι κορτιζόνης. Για την επιπεφυκίτιδα, θα σας χορηγήσει αντιισταμινικά κολλύρια, ενώ για το άσθμα θα σας
δώσει εισπνεόμενα βρογχοδιασταλτικά, σπρέι κορτιζόνης και αντιισταμινικά χάπια. Ειδικότερα, όσον αφορά το άσθμα, επειδή μπορεί να εκδηλωθεί σοβαρή αναπνευστική κρίση με έντονη δύσπνοια, συνιστώνται και χάπια κορτιζόνης.

Κι αν δεν κάνω θεραπεία;
Σύμφωνα με τους αλλεργιολόγους, εάν παίρνετε σωστά την αγωγή σας, μειώνετε αλλά δεν εξαλείφετε τις πιθανότητες να εξελιχθεί η αλλεργική ρινίτιδα σε αλλεργικό άσθμα. Ωστόσο, με την ανοσοθεραπεία (δηλαδή, με τη σταδιακή απευαισθητοποίηση από το ένοχο αλλεργιογόνο μέσω ενέσεων ή υπογλώσσιων σταγόνων) είναι αποδεδειγμένο ότι μειώνονται οι πιθανότητες να παρουσιάσετε άσθμα.

Μπορεί να φταίει το στρες;
Πράγματι, το στρες ανήκει στους παράγοντες που μπορούν να επιταχύνουν την έναρξη της αλλεργίας και να επιδεινώσουν ή να παρατείνουν τα συμπτώματά της.

Θα γίνει αλλεργικό και το παιδί μου;
Εάν είστε μόνο εσείς αλλεργικός, το παιδί σας έχει 25% πιθανότητες να εκδηλώσει αλλεργία οποιουδήποτε τύπου, ενώ εάν είναι αλλεργικοί και οι δύο γονείς, οι πιθανότητες υπερβαίνουν το 60%.

Γιατί αυξάνεται η ρινίτιδα

Η αλλεργική ρινίτιδα, συνήθως σε συνδυασμό με την επιπεφυκίτιδα, εκδηλώνεται στο 25-28% του πληθυσμού, ποσοστό κατά περίπου 10% υψηλότερο σε σύγκριση με την προηγούμενη 20ετία. Οι παράγοντες που θεωρείται ότι συμβάλλουν σε αυτή την αύξηση είναι η μόλυνση του περιβάλλοντος, η αυξημένη υγρασία, καθώς και το γεγονός ότι ζούμε σε όλο και πιο «αποστειρωμένα» περιβάλλοντα.

Το 35% των Ελ-λήνων έχει ευαισ--θησία σε κά-ποιο αλλεργιογόνο, χωρίς όμως να εμ-φανίζει αλ-λεργικά συμπτώματα

Αντιμετωπίστε τις αλλεργίες εναλλακτικά

Ομοιοπαθητική Στοχεύει στην ενίσχυση της άμυνας του οργα-νι-σμού, ώστε να καταπολε-μή-σει τα αλλεργιογόνα και να απαλλαγεί ορι-στικά από την αλλεργία. Σύμφω-να με τον ομοιοπαθητικό γιατρό κ. Χρήστο Ραμμένο, το ομοιοπαθητικό φάρμακο που επιλέγεται για κάθε ασθενή εξαρτάται από την ιδιοσυ-γκρασία του, καθώς και από το πότε και το πώς εκδηλώνονται τα συμ-πτώματά του, π.χ. η Sabatila χορη-γείται σε κάποιον που φτερνίζεται έως και 20 φορές συνεχόμενα, το Allium Cepa (κρεμμύδι) όταν τα συμπτώματα της ρινίτιδας είναι πιο έντονα από αυτά της επιπεφυκί-τι-δας, ενώ η Pulsatila όταν υπάρχει έντονη δακρύρροια που χειρο-τε-ρεύει με τη ζέστη αλλά υποχωρεί με το κρύο νερό. Όσον αφορά το άσθμα, ενδεικτικά αναφέρουμε το Kali Carbonicum – όταν η αναπνοή δυσκολεύεται σε ύπτια θέση, καθώς και όταν ο ασθενής ξυπνά στις 3 π.μ. λόγω δύσπνοιας. Σε περίπτω-ση που το άσθμα χειροτερεύει με την έκθε-ση σε ζεστό και υγρό περι-βάλλον, ενώ ο ασθενής ξυπνά στις 4-5 π.μ. λόγω δύσπνοιας, χορηγεί-ται το Natrum Sulphuricum.

Βελονισμός Οι έρευνες δείχνουν ότι ο βελονισμός δρα όπως τα αντιισταμινικά, αλλά ο ακριβής μηχανισμός δράσης του ακόμη διερευνάται, σύμφωνα με τη γιατρό-βελονίστρια κ. Μαρία Μπελιβάνη. Εκτιμάται ότι 10 συνεδρίες βελονισμού, κατά προτίμηση πριν από την έναρξη της αλλεργικής περιόδου, μπορεί να συμβάλουν ακόμη και στην απαλλαγή του ασθενούς από τα αλλεργικά συμπτώματα. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) συστήνει το βελονισμό για την αντιμετώπιση της αλλεργικής ρινίτιδας και του άσθματος, ενώ στην Κίνα χρησιμοποιείται ευρύτατα, ακόμη και σε παιδιά.

Οι νεότερες εξελίξεις…

… για τη διάγνωση των αλλεργιών

Ένα γρήγορο τεστ αίματος που διαγιγνώσκει την ύπαρξη ή όχι αλλεργίας σε 10

κοινά αλλερ-γιογόνα (π.χ. σκόνη) εντός 20 λεπτών στο ιατρείο του αλ-λερ-γι-ολόγου σχεδίασε η σουη-δική εταιρεία «Phadia AB». Το τεστ πρόσφατα εγκρί-θηκε από τον αμερικα-νικό Οργανισμό Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA). Στην Ευρώ--πη ήδη κυκλοφορεί εδώ και τρία χρόνια, κατά κύριο λόγο στις σκανδινα-βι-κές χώρες (στην Ελλάδα δεν υπάρχει ακόμη).

… και για το άσθμα

• Στο ετήσιο συνέδριο (2009) του ACAAI (του Αμερικανικού Κολεγίου για τις Αλλεργίες, το Άσθμα και την Ανοσία) πα-ρου-σιάστηκε μια νέα μέθο-δος για την αντιμετώπιση του βαρύ-τα-του άσθματος. Σαν δια-δι-κα-σία μοιάζει με τη βρογ-χο-σκό-πηση: Εισάγεται ένα ενδοσκόπιο που «ανοί-γει», με τη βοήθεια της θερμι-κής ενέρ-γειας, τους βρόγχους των πνευμόνων. Ωστόσο, η μέθοδος βρίσκεται ακόμη σε πειρα-μα-τικό στάδιο. ➔Εκτός από τη θερμι-κή ενέργεια, αμερικανοί ερευνητές μελε-τούν μια παρεμφερή μέθοδο ηλεκτρι-κής διέγερσης των βρόγχων, με σκοπό τη διευ-κόλυνση της αναπνοής σε ασθενείς με βαρύ άσθμα.

Ευχαριστούμε για τη συνεργασία τον κ. Δημήτρη Παπαϊωάννου, αλλεργιολόγο, τον κ. Χρήστο Ραμμένο, ομοιοπαθητικό γιατρό, και την κ. Μαρία Μπελιβάνη, γιατρό-βελονίστρια.

Πηγή: vita.gr