

Περιβαλλον και Αλλεργία

Είναι υπόθεση όρων μας!

Το πιο ζωτικό πρόβλημα, που αντιμετωπίζει ο άνθρωπος σήμερα, είναι η ατμοσφαιρική ρύπανση και το φαινόμενο του «Θερμοκηπίου» με σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία, ιδιαίτερα τις αλλεργίες. Τα μικροσωματίδια ρύπαν, που εκπέμπονται από τις καύσεις των αυτοκινήτων, όχι μόνο επιδρούν στην αναπνευστικές αλλεργίες – ρινοσινιτιδικά και άσθμα – αλλά διευκολύνουν και τη μεταφορά των γύρων στον αέρα, ενώ ταυτόχρονα αυξάνουν το αλλεργιογόνο φορτίο και τη δράση του στο αναπνευστικό σύστημα.

Δραστικές αλλαγές στη φύση.

Δραστικές εξελίξεις για την υγεία!

Το Παγκόσμιο Ταμείο για τη Φύση έχει υπολογίσει ότι ο σύγχρονος άνθρωπος αφανίζει κάθε ώρα περίπου 120 τετραγωνικά χιλιόμετρα βεντροφυεμενης έκτασης, που αντιστοιχεί στο 1/5 της έκτασης του Οrlήμου!

Πρέπει να τονιστεί ότι τα δάση απορροφούν το ηθεονόζον διοξείδιο του άνθρακα, δηλαδή τον κύριο ένοχο για το φαινόμενο του θερμοκηπίου. Κατά συνέπεια, όσο συνεχίζουμε να θυσιάζουμε τα δέντρα στο βωμό της οικονομικοποίησης-ταμειοποίησης, τόσο πιο αποπικτική και ηθούσια ταμειοποίησης, τόσο πιο αποπικτική και ηθούσια σε ρύπους αμύδαφαιρα κηροδοτούμε στα παιδιά μας.

Τα περιβαλλοντικά αδιέξοδα αυξάνουν τις αλλεργίες.

Η αλόγιστη παρέμβασή μας στη φύση – με την καταστροφή του δασικού ηθούτου, την αύξηση της ατμοσφαιρικής ρύπανσης και το φαινόμενο του θερμοκηπίου, παράλληλα με την αλλογή στον τρόπο διαβίωσης σε «αποστειρωμένα» διαμερίσματα, μακριά από τη φύση και χωρίς επαρκή επαφή με ζώα – έχει οδηγήσει σε περιβαλλοντικά αδιέξοδα και εντυπωσιακή αύξηση των αλλεργικών νοσημάτων.

Είμαστε όλοι υπεύθυνοι!

Το ατομικό μερίδιο ευθύνης όlως μας είναι σημαντικό. Καίρως να ευαισθητοποιηθούμε και να δράσουμε για την «Προστασία του φυσικού περιβάλλοντος». Καίρως να συνειδητοποιήσουμε ότι υγιές περιβάλλον σημαίνει ένα πιο υγιές μέλλον για εμάς και τα παιδιά μας.

Πώς να ζείτε καλύτερα με την αλλεργία:

Αποφύγετε τον αερισμό της κατοικίας σας τις ώρες της μέγιστης γυμναστικής που είναι μετά τις 9:00 το πρωί.

Την εποχή της ανθοφορίας οδηγείτε στην ύπαιθρο με τα παράθυρα του αυτοκινήτου κλειστά.

Αποφύγετε τους ηθαιώρες από τέλη Απριλίου έως τέλη Μαΐου αν είσαστε αλλεργικοί στη γύρη της εθιάς. Αλλοή μαζεύετε άφροβα εθίες το φθινόπωρο και το χειμώνα.

Η απομάκρυνση ή όχι των κατοικίδιων από το σπίτι είναι ακόμη αντικείμενο έρευνας. Υπάρχουν μελέτες που δείχνουν την ευεργετική επίδραση των ζώων στην αλλεργία. Η συμβουλή που δίνουμε στις οικογένειες είναι πως όταν το παιδί γεννηθεί σε σπίτι με ζώα, τα ζώα παραμένουν. Αντίθετα, η απομάκρυνση του ζώου είναι αυτονόητη και επιβεβαιημένη, εάν η είσοδος του στο σπίτι προκαλέσει (αποδεδειγμένα) αλλεργική συμπτωματολογία.

Η σωστή χρήση της φαρμακευτικής αγωγής που θα συστήσει ο αλλεργιολόγος σας βοηθά αποτελεσματικά στην αντιμετώπιση κάθε προβλήματος.

Ενημερωθείτε

από ειδικούς επιστήμονες αλλεργιολόγους για την αντιμετώπιση της αλλεργίας.

Αναηθαιείτε και χαρείτε τη ζωή και τη φύση!



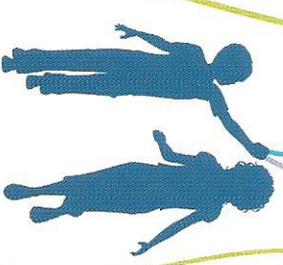
ΕΜΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΛΛΕΡΓΙΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΝΙΝΙΚΗΣ ΑΝΟΣΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΑΝΕΜΗΝΙΑ ΕΝΩΣΗ ΑΛΛΕΡΓΙΟΛΟΓΩΝ

www.allergy.org.gr



ΕΜΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΛΛΕΡΓΙΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΝΙΝΙΚΗΣ ΑΝΟΣΟΛΟΓΙΑΣ



www.allergy.org.gr

Ένας στους πέντε Έλληνες νοσεί από αλλεργίες.

Μάθετε τα πάντα και προστατευθείτε!

Αλλεργία.

Ευαισθησία του οργανισμού ή νόσος;

Ισχύουν και τα δύο. Η αλλεργία είναι αντίδραση υπερβολικής ευαισθησίας του οργανισμού σε περιβαλλοντικές ουσίες, κατά κανόνα μη βιολογικές, όπως διάφορες τροφές, φάρμακα κ.α. Συχνά όμως, οι αντιδράσεις αυτές οδηγούν σε άσπλητη φλεγμονή (χωρίς την παρουσία μικροβίων), που διαταράσσει τη φυσιολογική λειτουργία του οργάνου στο οποίο συμβάλλει χάρη η αλλεργική αντίδραση, με αποτέλεσμα να προκαλείται νόσος.

Ποιοι παράγοντες ευνοούν

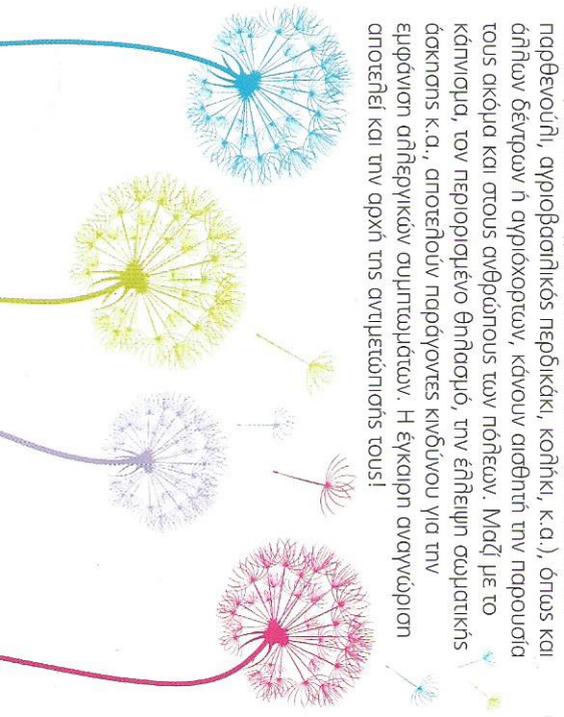
την εμφάνιση αλλεργιών;

Οι αλλεργίες οφείλονται σε γενετικούς παράγοντες, αλλά σημαντικό ρόλο παίζουν και ο αριθμός των μελών της οικογένειας, οι συνθήκες υγιεινής, η επαφή με οικιακά ζώα, κ.α. Τα παιδιά που μεγαλώνουν χωρίς παππούδες, σε περιβάλλον χωρίς μικρόβια και λοιμώξεις, μικρά από ζώα, χόμα, φυτά και γενικά τη φύση, έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να αναπτύξουν ατομική δερματίτιδα, αλλεργική ρινίτιδα-επιπεφυκίτιδα και άσθμα.

Άνοιξη.

Η εποχή που σφύζει από αλλεργίες.

Η γύρη των άνοιξη ταξιδεύει χιλιάμετρα μακριά με τη βοήθεια του ανέμου. Έτσι, το γρασίδι, η ελιά και η ερίβη (ή αηλιάς παρβενούλι, αγριοβασιλικός περδικάκι, κοήκη, κ.α.), όπως και άλλων δέντρων ή αγριοχορτών, κάνουν αισθητή την παρουσία τους ακόμα και στους ανθρώπους των πόλεων. Μαζί με το κάπνισμα, τον περιολισμένο θηήσιο, την έλλειψη σωματοκίνης άκρσις κ.α., αποτελούν παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση αλλεργικών συμπτωμάτων. Η έγκαιρη αναγνώριση αποτρέπει και την πρόξ της αντιμετώπισης τους!



Τα χαρακτηριστικά της αλλεργικής ρινίτιδας.

Η πιο συχνή αλλεργική πάθηση της άνοιξης χαρακτηρίζεται κυρίως από καταρροή υδαρή και διαυγή, έντονα επαναλαμβανόμενα φερύσματα, κνησμό (φρύλαση) της μύτης και μολικκωμία, όταν τα συμπτώματα μένουν χωρίς αντιμετώπιση.

Τα συμπτώματα

της αλλεργικής επιπεφυκίτιδας.

Ο κνησμός, εκτός από τη μύτη εκδηλώνεται συχνά στον ουρανίσκο, το φάρυγγα, τα αυτιά και φυσικά τους σφαιηόμους. Μαζί με τη δακρύρροια (μάτια που δακρύζουν), την ερυθρότητα και την φωτοφοβία (ενόχληση από το φως του ήλιου) είναι χαρακτηριστικά της αλλεργικής επιπεφυκίτιδας.

Πώς εκδηλώνεται το αλλεργικό άσθμα.

Εκδηλώνεται κυρίως με ήπιο βήχα, πιο έντονο χωρίς το πρωί ή όταν ο ασθενής ασκείται. Άλλα συμπτώματα είναι η δύσπνοια, που περιγράφεται ως «δε φτάνει ο αέρας» ή «σφιγμένο και βάρος στο στήθος», ο συριγμός (σφύριγμα στο στήθος), βρόχιση στο στήθος («βοτάνια»), καθώς και νυκτερινό ξύπνημα από δύσπνοια ή βήχα, κυρίως όταν πρόκειται για άσθμα πιο έντονο βροχίου.

Το αλλεργικό άσθμα «αγαπά» τα παιδιά!

Το ποσοστό των ασθματικών παιδιών στη χώρα μας, υπολογίζεται στο 7%, ενώ μόλις τρεις δεκαετίες πριν, δε ξεπερνούσε το 1,5%! Το 12,5% των παιδιών αυτών παραμένουν με άσθμα και κατά την ενηλικίωση τους. Η νόσος εκδηλώνεται κυρίως κατά τη νηπιακή ηλικία, με τη μορφή ασθματικών κρίσεων μετά από λοιμώξεις, ενώ κατά τη σχολική ηλικία αρχίζει η εκδήλωση εποχιακού ή οριστούς αλλεργικού άσθματος, μαζί με αλλεργική ρινοεπιπεφυκίτιδα. Το ασθματικό παιδί δε χρειάζεται να στερείται καμία από τις σχολικές και αθλητικές δραστηριότητές του. Με την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή και παρακολούθηση από ειδικό αλλεργιολόγο μπορεί να ζει αρτιότητα φυσιολογική ζωή.

Αλλεργικό άσθμα και κάπνισμα:

εχθροί από κοινά!

Το κάπνισμα στο ενδοοικογενειακό περιβάλλον δε δpa μόνο ως επιβαρυντικός παράγων στο ήδη εκδηλωμένο άσθμα, αλλά και ως προδιαθεσικός παράγων πριν ακόμη γεννηθεί το παιδί. Μντέρες που καννίζουν στη διάρκεια της εγκυμοσύνης αυξάνουν σημαντικά τις πιθανότητες εκδήλωσης άσθματος στο παιδί. Εμπυρωσιακά είναι τα ευρήματα αμερικανικής έρευνας που έδειξε ότι το μητρικό κάπνισμα έχει πιο μακροχρόνια επιπτώσεις, αφού η πιθανότητα εμφάνισης άσθματος αυξάνεται στα παιδιά των οποίων η γιαγιά κάπνιζε όταν ήταν έγκυος στη μητέρα τους!

Άλλες αλλεργίες

που ταλαιπωρούν αυτή την εποχή.

Την άνοιξη εμφανίζουν έξαρση και άλλες μορφές αλλεργίας, που σχετίζονται με το περιβάλλον, όπως: αναφυλαξία από τσίμημα μέλισοος ή σφηκας,

τροφοική αλλεργία που οφείλεται σε εποχιακά φρούτα & λαχανικά,

φαρμακευτική αλλεργία σε αντιβιοτικά και αντιπυρετικά, αφού η εποχική αύξηση των ιώσεων οδηγεί σε υπερκατανάλωση των φαρμάκων αυτών (των αντιβιοτικών καταχρηστικά στις ιώσεις),

διάφοροι τύποι κνιδώσης (από ήλιο, έντομα, επαφή με φυτά, κ.α.).

Ζώα:

ααηίδα προστασίας κατά των αλλεργιών!

Μελέτες δείχνουν πως τα παιδιά των αγροτικών περιοχών που μεγαλώνουν με ποηήα ζώα, σε αντίθεση με παιδιά των ίδιων περιοχών ή με τα παιδιά των πόλεων που δεν έχουν επαφή με ζώα, θωρακίζονται και δε προσβάλλονται από αλλεργίες. Εργασιακή έρευνα έδειξε ότι η θετική αυτή επίδραση αρχίζει ήδη από την εμβρυική ηλικία. Τα παιδιά των γυναικών που είχαν επαφή με ζώα στη διάρκεια της εγκυμοσύνης ανέπτυσαν λιγότερο συχνά αλλεργίες από εκείνα των γυναικών της ίδιας περιοχής, που δεν εκτίθεντο σε ζώα. Και όσο περισσότερο τα ζώα, τόσο μεγαλύτερη προστασία!

Η αλλεργία αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά!

Με τη χρήση προβιοτικών στη διατροφή από τη νηπιακή ηλικία. Η μέθοδος αυτή προσφέρει «χρήσιμα» μικρόβια, που διαμορφώνουν τη φυσική χλωρίδα του εντέρου, τροποποιούν το ανοσιακό σύστημα και το προστατεύουν από εκδήλωση αλλεργιών.

Με την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή μειώνονται ή και εξαφανίζονται τα αλλεργικά συμπτώματα.

Με την ανοσοθεραπεία επιτυγχάνεται ο οριστικός έλεγχος των συμπτωμάτων, ενώ μειώνονται οι πιθανότητες εκδήλωσης άσθματος σε ασθενείς με ρινίτιδα. Τα ήλεγμένα και «εμβόλια κατά της αλλεργίας» απευσιθητοποιούν τον ασθενή με φυσικό τρόπο. Απαιτείται βέβαια η σωστή επιλογή του υπεύθυνου αλλεργιολόγου για κάθε ασθενή, με επαρκή όσον και διάρκεια θεραπείας, που συνήθως είναι μακροχρόνια.

